

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

Atelier de groupe #5  
**Maîtriser et transmettre les 5 outils  
de gestion du stress et de préparation  
mentale**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



#OneTeamOneDream

70% de notre équipe  
sont des entrepreneurs

#Expérience Unique

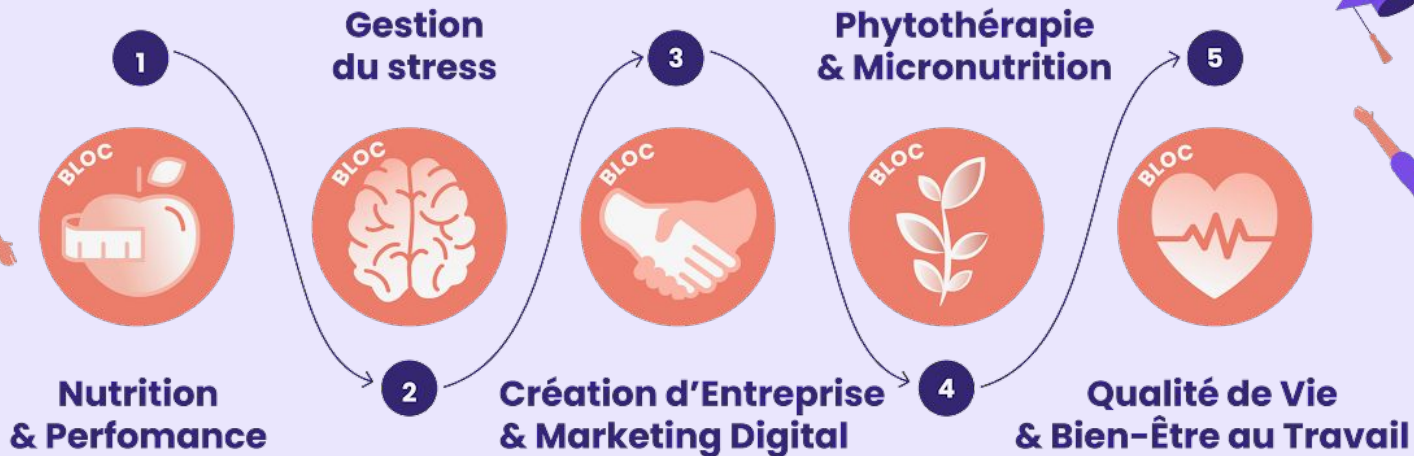
Un accompagnement  
300% humain

#Valeurs

Une équipe de passionnés  
vous accompagne tout  
au long de votre formation



# LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)

# Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 5.3

# 3

**ACCOMPAGNER VERS**  
**UNE TRANSFORMATION**

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS**  
**LA PLEINE-SANTÉ**

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE**  
**EXPÉRIENCE UNIQUE**

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



# Accompagnement en Gestion du stress & préparation mentale



**Les compétences du  
Parcours Gestion du stress  
et Préparation mentale  
(Bloc 2 du parcours Pleine Santé)**

# Les 5 compétences visées par la Gestion du stress & PM



**#1** Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale



**#2** Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels



**#3** Gérer votre stress et votre mental au quotidien



**#4** Accueillir et accompagner mentalement une personne stressée



**#5 Transmettre les 5 outils de gestion du stress et de préparation mentale**

12h45 – 13h00

## Briefing

13h00 – 13h40

## Compétences & Outils

- ★ La transmission
- ★ Les outils et leurs bénéfices
- ★ Les limites
- ★ Cas pratique

13h40 – 13h45

## Séquence WAOUW



# L'équipe



**Dr Yann Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Accompagnement de  
nombreux athlètes



**Clotilde Poivilliers**

Experte en gestion du stress,  
de la douleur et des TMS  
Thérapeute psychocorporel,  
shiatsu  
Autrice et conférencière



**Fabrice Boutain**

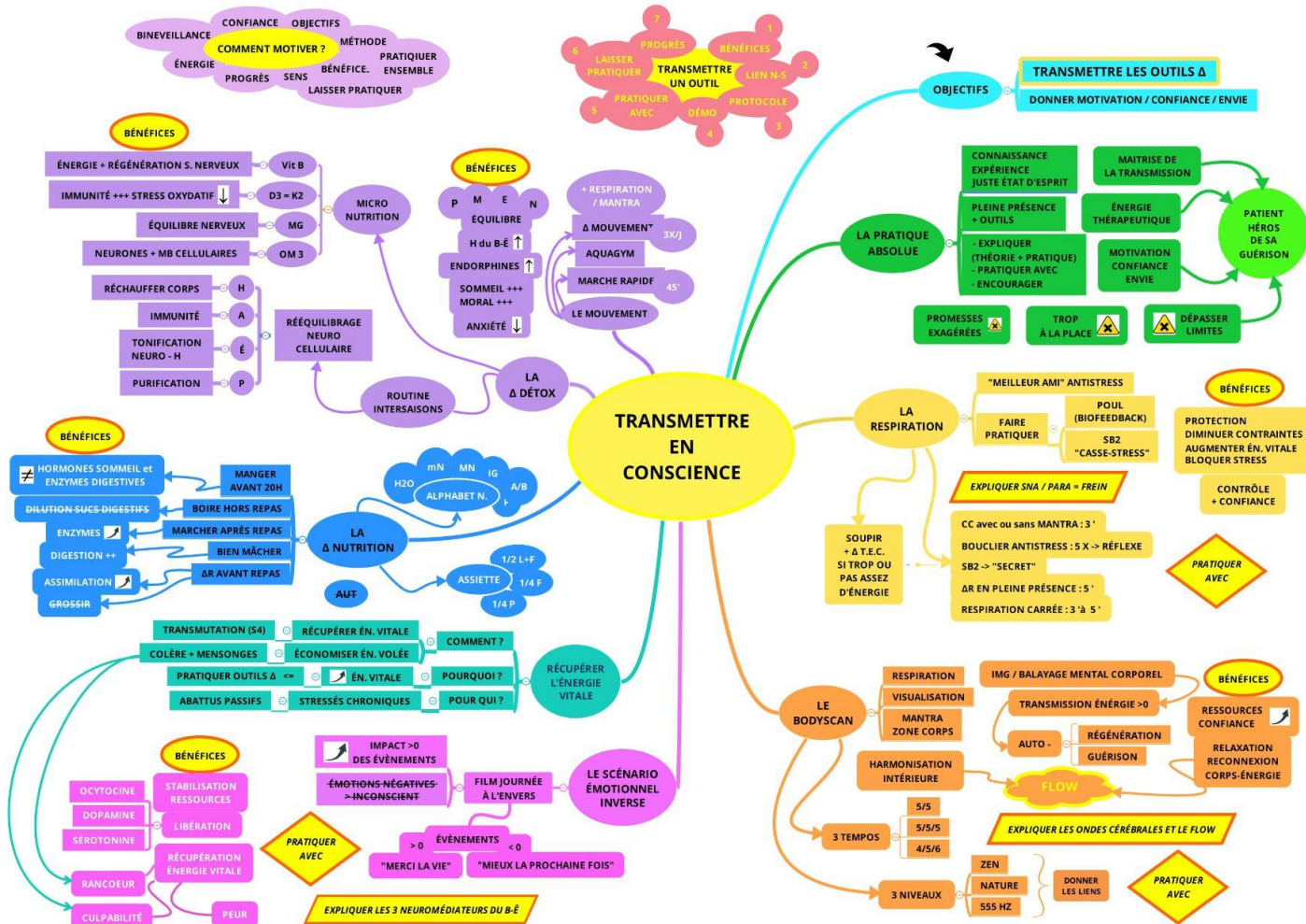
Fondateur de l'Ecole 5.3  
Entrepreneur  
Ancien athlète  
Passionné de nutrition, sport  
et santé

# La transmission

## La Pratique absolue

## Cas pratique :

**Marie, que vous accompagnez depuis plusieurs semaines, aimerait un accompagnement personnalisé, cela la rassure de savoir comment cela va se passer dans vos prochains rendez-vous. Vous allez lui proposer un protocole adapté à son objectif : ne plus se sentir nerveuse au quotidien.**





**OBJECTIFS**

**TRANSMETTRE LES OUTILS Δ**

**DONNER MOTIVATION / CONFIANCE / ENVIE**

**LA PRATIQUE ABSOLUE**

CONNAISSANCE  
EXPÉRIENCE  
JUSTE ÉTAT D'ESPRIT

PLEINE PRÉSENCE  
+ OUTILS

- EXPLIQUER  
(THÉORIE + PRATIQUE)  
- PRATIQUER AVEC  
- ENCOURAGER

MAITRISE DE  
LA TRANSMISSION

ÉNERGIE  
THÉRAPEUTIQUE

MOTIVATION  
CONFIANCE  
ENVIE

**PATIENT  
HÉROS  
DE SA  
GUÉRISON**

PROMESSES  
EXAGÉRÉES ⚠

TROP  
À LA PLACE ⚠

⚠ DÉPASSER  
LIMITES

**TRANSMETTRE**

**LA RESPIRATION**

"MEILLEUR AMI" ANTISTRESS

FAIRE

POUL  
(BIOFEEDBACK)

**BÉNÉFICES**  
PROTECTION

## Sondage 1 :

**Vous êtes dans une démarche de pratique absolue. Comment pouvez-vous résumer celle-ci ?**

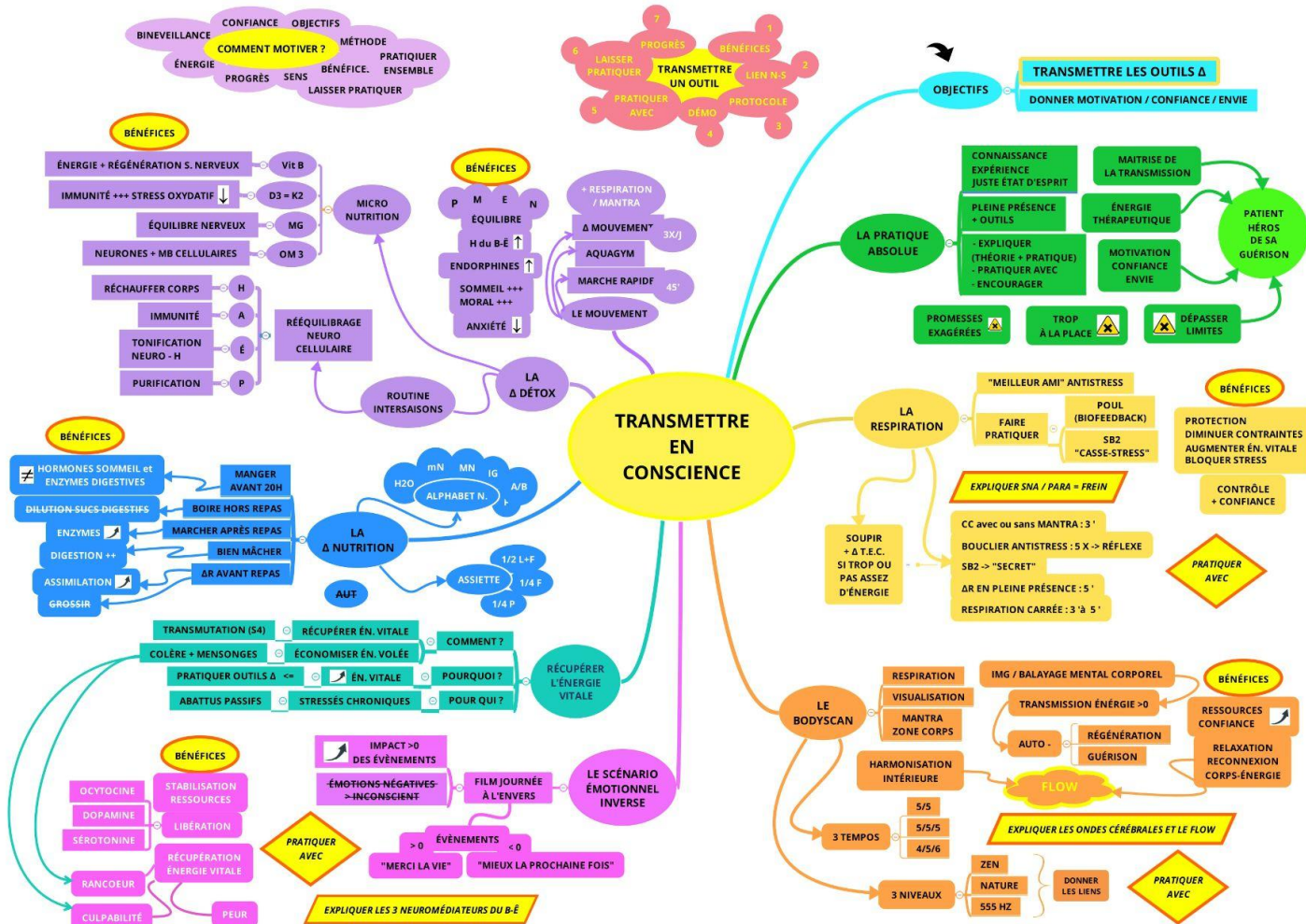
## **Connaissance, compétences et juste état intérieur**

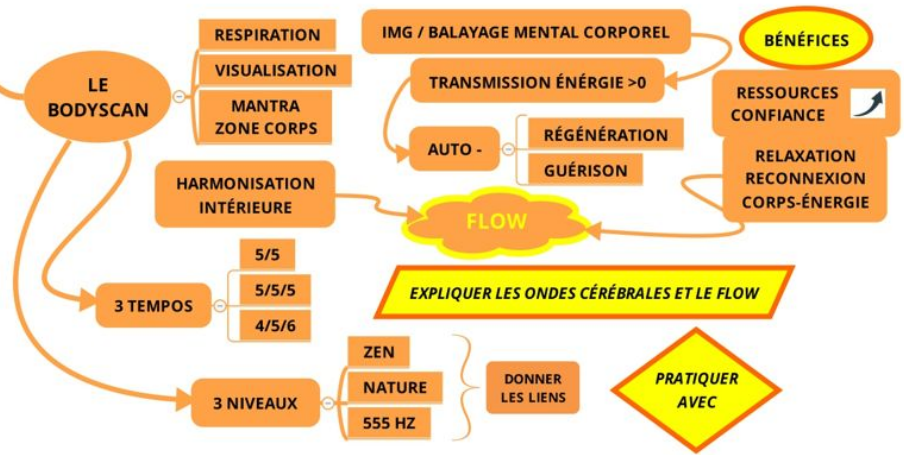
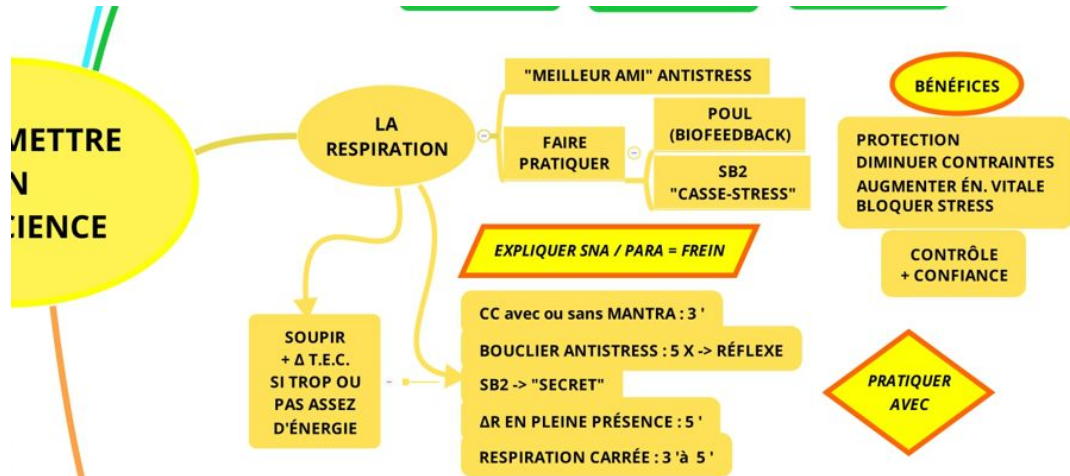
- ★ Être en présence
- ★ Prendre du recul
- ★ Faire ressortir à l'autre qu'il est plus important que soit
- ★ Connaître ses limites





# Les outils et leurs bénéfices





## TRANSMETTRE LA RESPIRATION

### Outils à transmettre



Un profond soupir et  
l'exercice du Delta-TEC



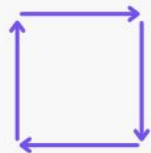
Cohérence cardiaque  
avec mantra



Bouclier anti-stress



Respiration SB2



Respiration  
carré/rectangle



Delta respiration de  
Plaine-présence

### Bénéfices



Un gain d'énergie  
vitale



Une augmentation des  
ressources par rapport  
aux contraintes



Un sentiment de  
contrôle et de  
confiance

## **On explique que c'est le meilleur ami anti-stress**

On parle de l'ortho et du parasympathique et de son action immédiate sur le para,

on insiste sur les bénéfices pour un effort minime :

1. gain d'énergie vitale
2. augmente ressources, baisse contraintes, permet de se protéger
3. sentiment de contrôle donc performance (physique et mentale)

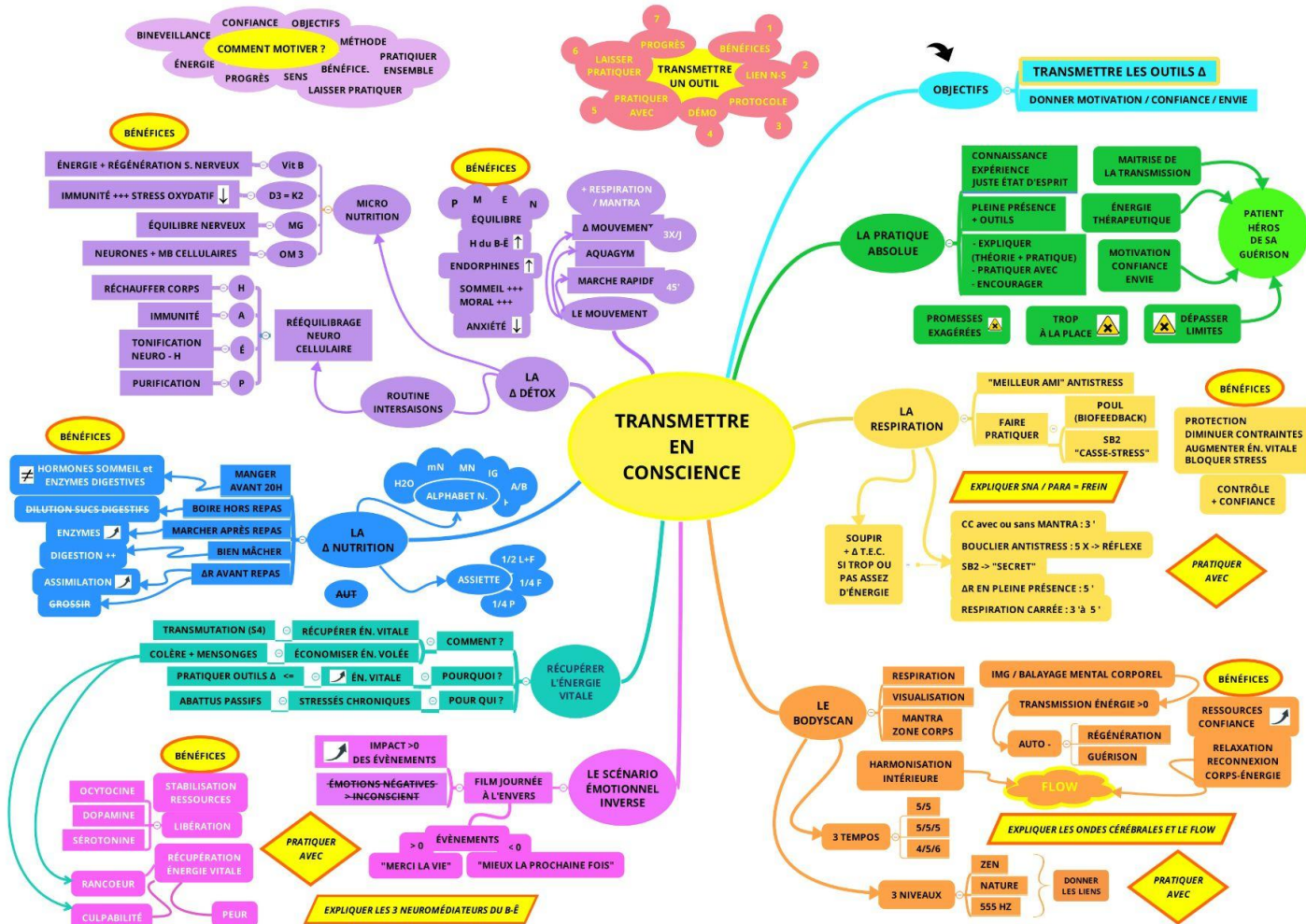
### **★ Pas de promesses exagérées**

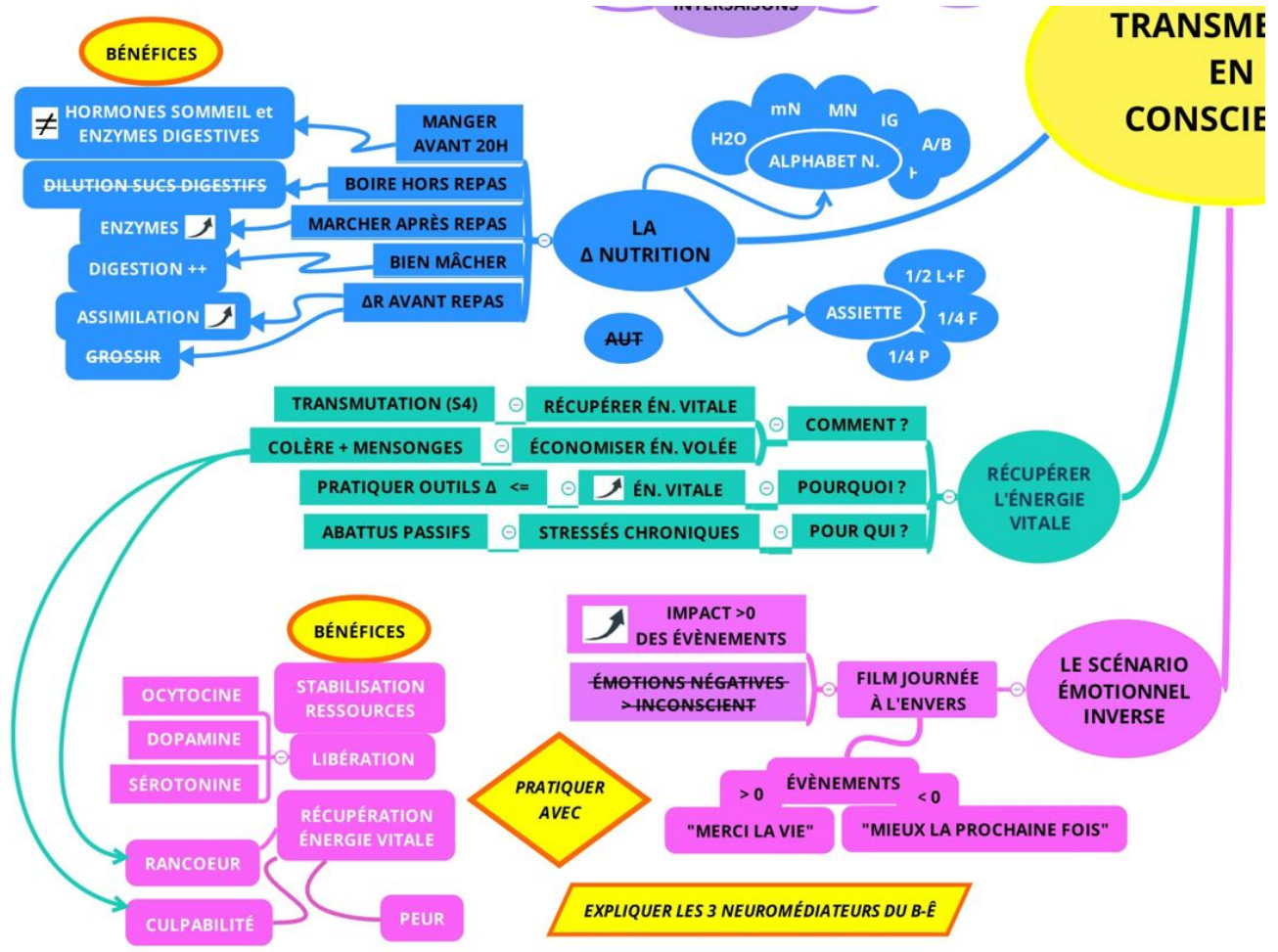
- on peut améliorer la qualité de vie d'une personne mais pas en 3 séances

### **★ Il faut motiver la personne et susciter son enthousiasme**

- En lui demandant d'expérimenter elle s'approprie la technique et du coup elle la valide







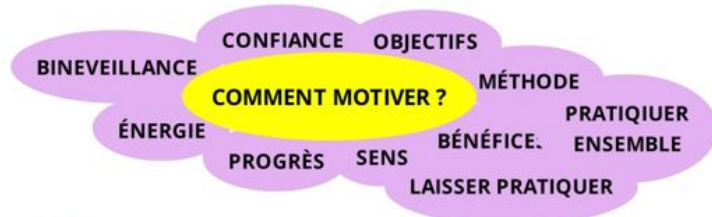


## Sondage 2 :

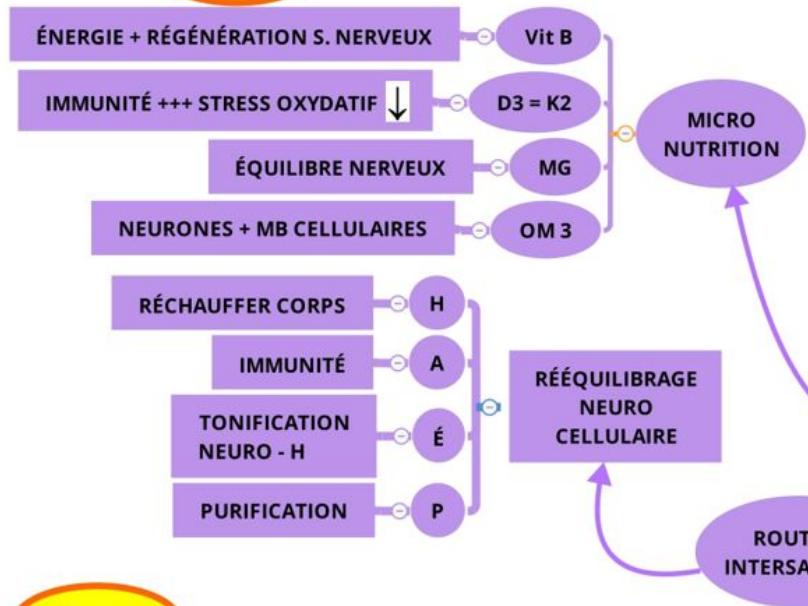
**Quels outils allez-vous lui transmettre en premier lieu ?**

## Sondage 3 : Elle est dubitative

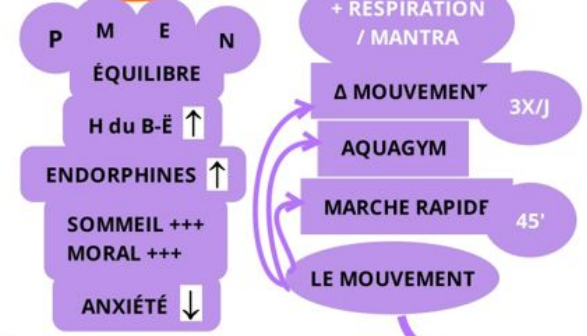
**Comment allez-vous lui  
expliquer l'intérêt de ce  
programme que vous mettez en  
place ?**



**BÉNÉFICES**



**BÉNÉFICES**



**TRANSMETTRE**

**BÉNÉFICES**

## Sondage 4 :

**Quelle est la meilleure façon de  
lui transmettre un outil ?**

**A vous de passer à la pratique !**



**Votre exercice du week-end**



## VOS DEVOIRS DU WEEKEND

**Marc a fixé un RDV après un appel découverte, il vous a confié qu'il ruminait régulièrement des pensées négatives, qu'il a des problèmes de sommeil et qu'il a pris du poids depuis plus d'un an.**

**En groupe de 3 : Construisez le déroulé complet du premier entretien avec Marc en suivant et détaillant les 5 étapes.**

# Cas pratique



Si vous avez terminé votre formation, il est temps de passer à l'action ! [Cliquez ici pour vous exercer avec les Cas Pratiques](#)



# Le débrief !



## Pour résumer :

- 1** Pour transmettre, il faut maîtriser la pratique absolue
- 2** On est utile quand on fait du bien et qu'on comprend ce que l'on fait et on devient toxique quand on pratique trop à la place de l'autre et qu'on lui demande de dépasser ses limites alors qu'il n'est pas prêt
- 3** Un bon thérapeute n'est pas celui qui soigne mais qui révèle ses forces d'autoguérison au consultant et lui donne des outils pour le rendre autonome