

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



# Accompagnement en Gestion du stress & préparation mentale

# Vos Rendez-vous & Outils

Afficher/masquer tout


Nutrition

NeuroNutrition & G. Stress

MicroNutrition & Phyto


Parcours Entrepreneur

GymWaouw & Bonus 5.3






 Ateliers en présence du Dr Yann Rougier

BTS Diététique Accompagnement 5.3

Connaissance de soi

 Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20	21	22	23	24	25	26
	<p><b>17h30 – 18h00</b>  TD Stress Débutant</p> <p><b>18h30 – 19h15</b>  Neuro &amp; Gestion du Stress Atelier Questions Réponses </p>		<p><b>17h30 – 18h00</b>  TD Stress Accompagner ses Bêta-Testeurs</p>	<p><b>12h45 – 13h45</b>  Neuro &amp; Stress Atelier Compétences</p>		



# Delta-book

## Formation CONSEILLER EN GESTION DU STRESS ET PRÉPARATION MENTALE



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

## Sommaire

### Bienvenue

- 3 Pourquoi le Delta-book ?
- 4 Le stress, de quoi parlons-nous ?
- 6 L'échelle du stress de Holmes et Rahe

### Module 1

- 10 Ralentir le rythme cardiaque
- 11 Cohérence Cardiaque
- 12 Delta-Planning
- 13 Bouclier-Delta
- 14 Respiration SZB

### Module 2

- 18 Delta-respiration
- 19 2 énergies
- 20 Pleine présence
- 21 Les outils
- 22 Traits de personnalité
- 23 Les outils
- 25 Ce que vous pouvez
- 26 Transmettre
- 28 Sourire
- 29 Ondes
- 30 Test de personnalité

### Module 3

- 37 Les 5 facteurs du vivants
- 38 Delta-respiration + phrase-mantra
- 39 Respiration en carré
- 40 Body scan
- 41 Scénario émotionnel inverse
- 42 Les bienfaits de la marche
- 43 Une journée Delta
- 44 Une année Delta

### Module 4

- 48 Structurer la consultation
- 49 Le protocole de l'enquête-Delta
- 50 Les 3 profils-types de stress
- 51 Who are you express

### Module 5

## COHÉRENCE CARDIAQUE

Outil-Delta

La cohérence cardiaque est une respiration circulaire : on inspire 5 sec, puis on expire 5 sec. Elle agit comme un ancrage antistress.



- Tenez-vous debout, contractez un peu les abdominaux et descendez légèrement sur les jambes.
- Inspirez 5 secondes en montant les bras sur les côtés de votre corps et en répétant mentalement le mantra "J'inspire la force".
- Expirez 5 secondes en baissant les bras et en répétant mentalement le mantra "Je concentre ma force".
- Reproduisez ce cycle pendant 3 min (soit 18 répétitions).

11

## LES OUTILS DE JANUS

Outil-Delta

Le **Secret de Janus** va vous aider à créer une ouverture et faire le premier pas vers votre transition vers une meilleure qualité de vie. Vous avez l'habitude de vous connaître superficiellement et vous allez apprendre à vous connaître intimement.



Le **Regard de Janus** vous invite à regarder le passé pour en tirer des leçons. Vous allez vous appuyer sur la sagesse du passé pour vous tourner vers les promesses du futur. Cela va ouvrir en vous un espace de confiance.

L'**Œil de Janus** (ou le Je) est un outil qui permet de se différencier sur les choses, recul et de la hauteur sur

## BODY SCAN

Outil-Delta

5-7-11-22 MIN

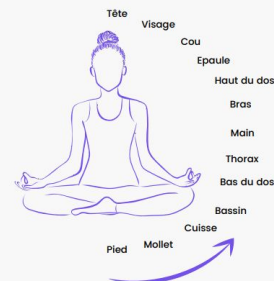
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



Respiration simple en 3 temps (triangle)

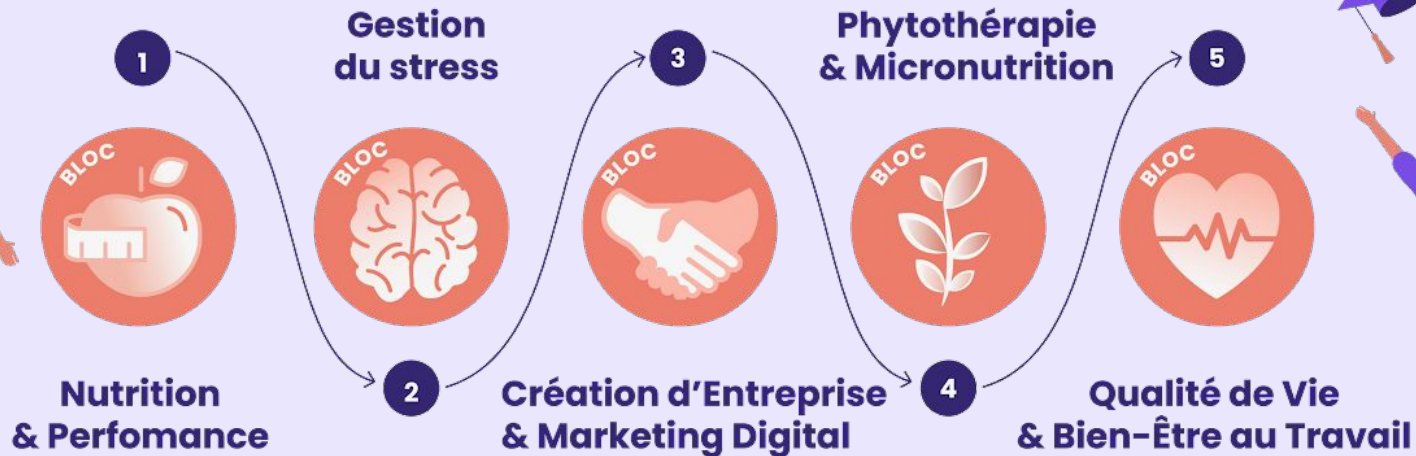


Respiration avancée en 2 et 3 temps



40

# 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



## Bonjour Amélie !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

Cliquez sur "Modifiez vos objectifs" pour ajouter vos objectifs.

[Modifier >](#)



Mes  
Formations



Mon  
Agenda



Foire aux  
questions



Vivre de ma  
passion



Mon  
Groupe



**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**

Formatrice 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

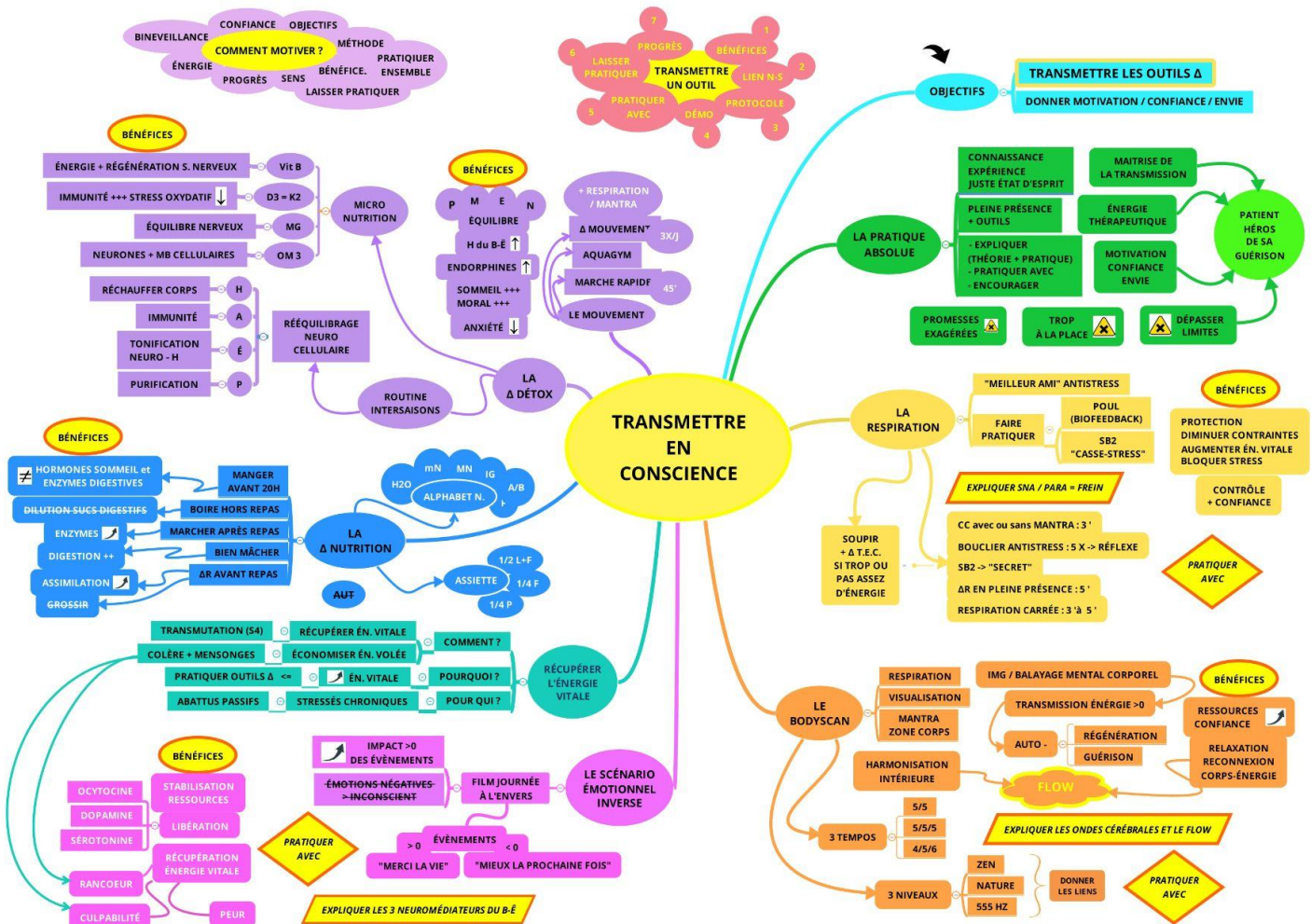
## La Pratique absolue

## Cas pratique :

Mme Muguet , jeune maman enceinte après plusieurs fausses-couche, est vraiment stressée à l'idée de perdre à nouveau son bébé.

Elle souhaite vivre sa grossesse de façon plus sereine, et pour cela demande à être accompagnée.

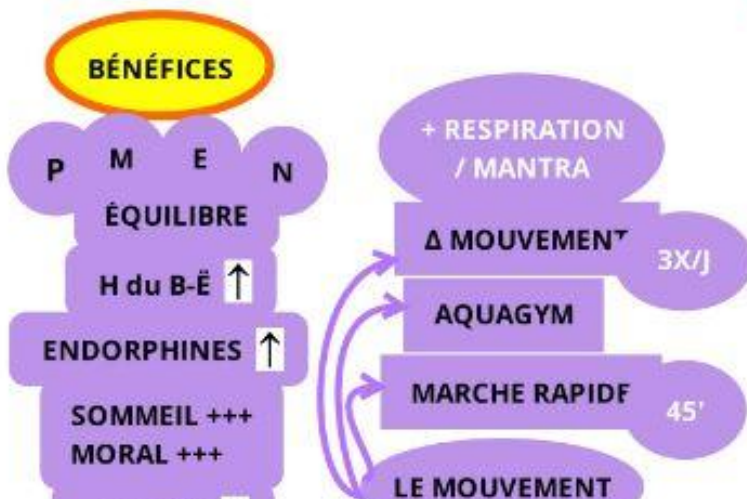




MÉTHODE  
PRATIQUER  
EFFICACE. ENSEMBLE  
PRATIQUER



MICRO  
NUTRITION



LA PR  
ABS



**OBJECTIFS**

**TRANSMETTRE LES OUTILS Δ**

DONNER MOTIVATION / CONFIANCE / ENVIE

**LA PRATIQUE ABSOLUE**

CONNAISSANCE  
EXPÉRIENCE  
JUSTE ÉTAT D'ESPRIT

MAITRISE DE  
LA TRANSMISSION

PLEINE PRÉSENCE  
+ OUTILS

ÉNERGIE  
THÉRAPEUTIQUE

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

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 :

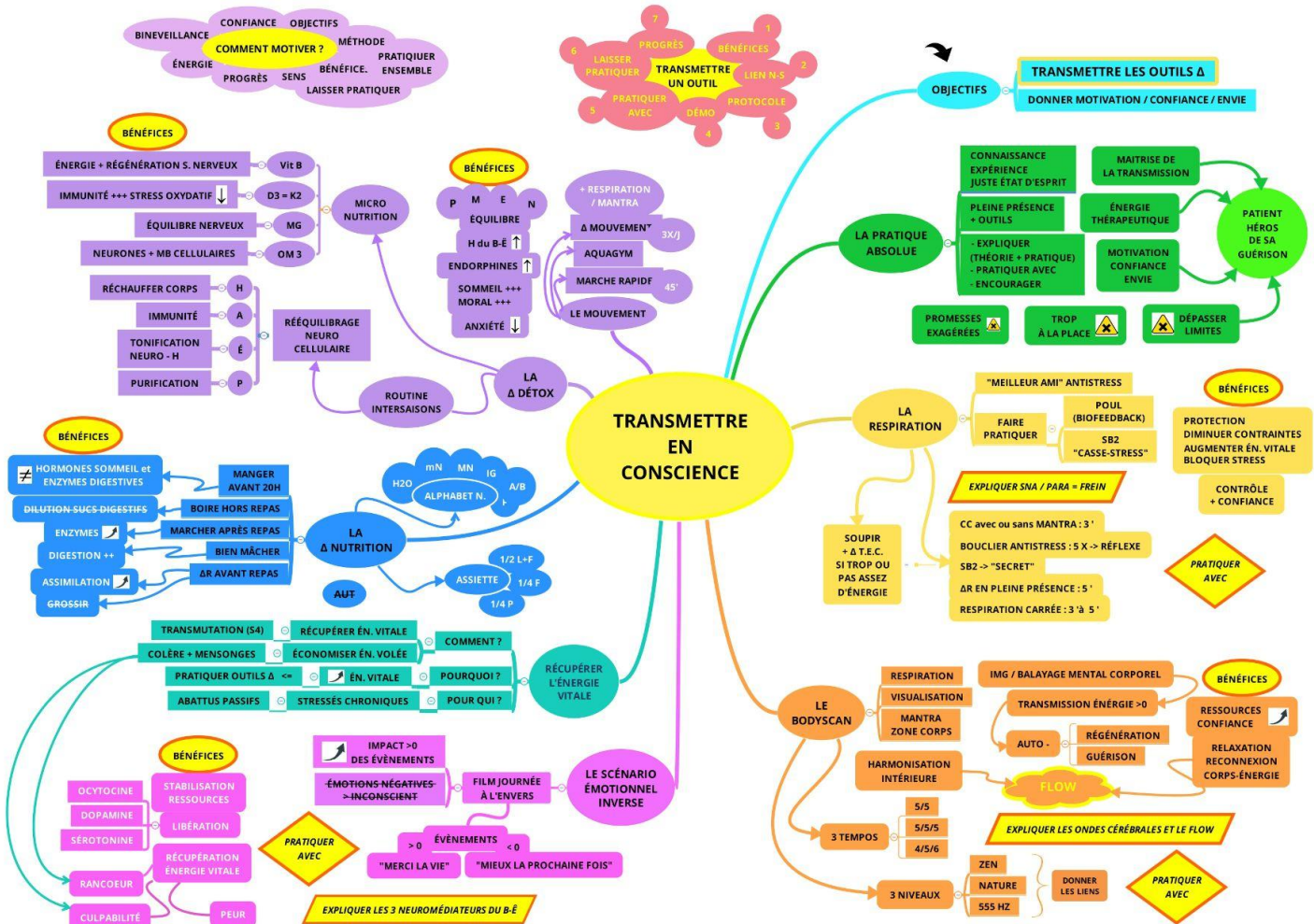
**Vous êtes dans une démarche de pratique absolue. Comment pouvez-vous résumer celle-ci ?**

## Connaissance, compétences et juste état intérieur

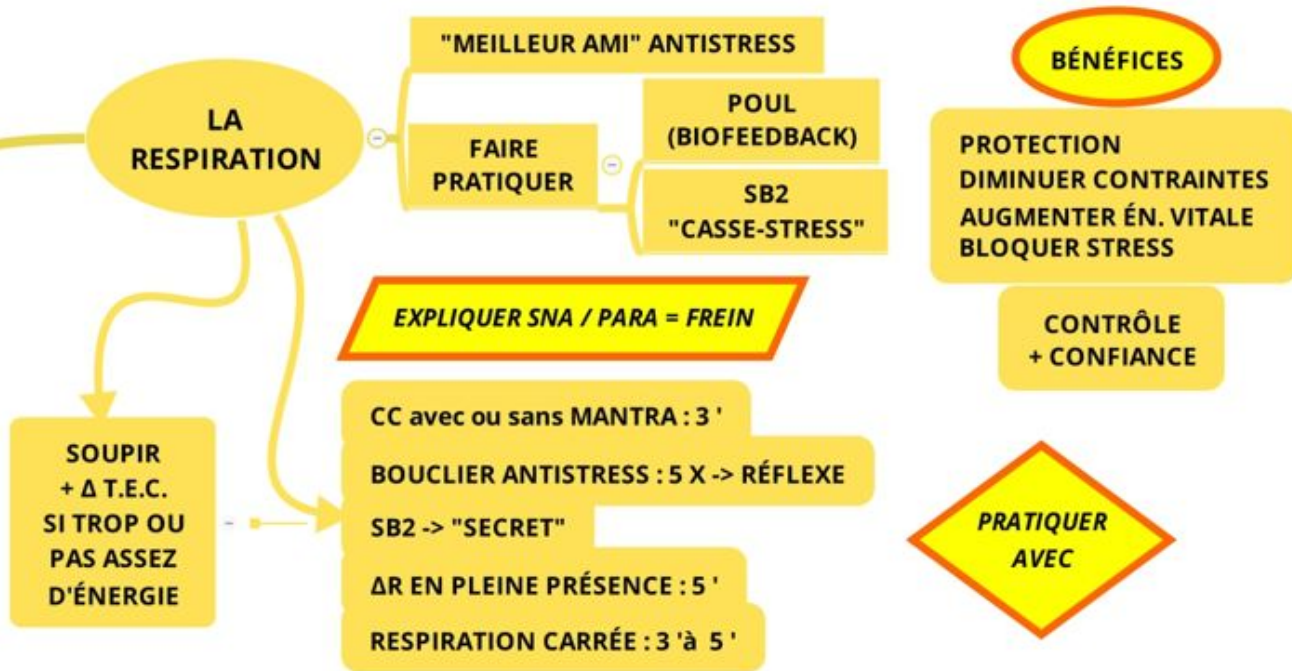
- ★ Être en présence
- ★ Prendre du recul
- ★ Faire ressortir à l'autre qu'il est plus important que soit
- ★ Connaître ses limites



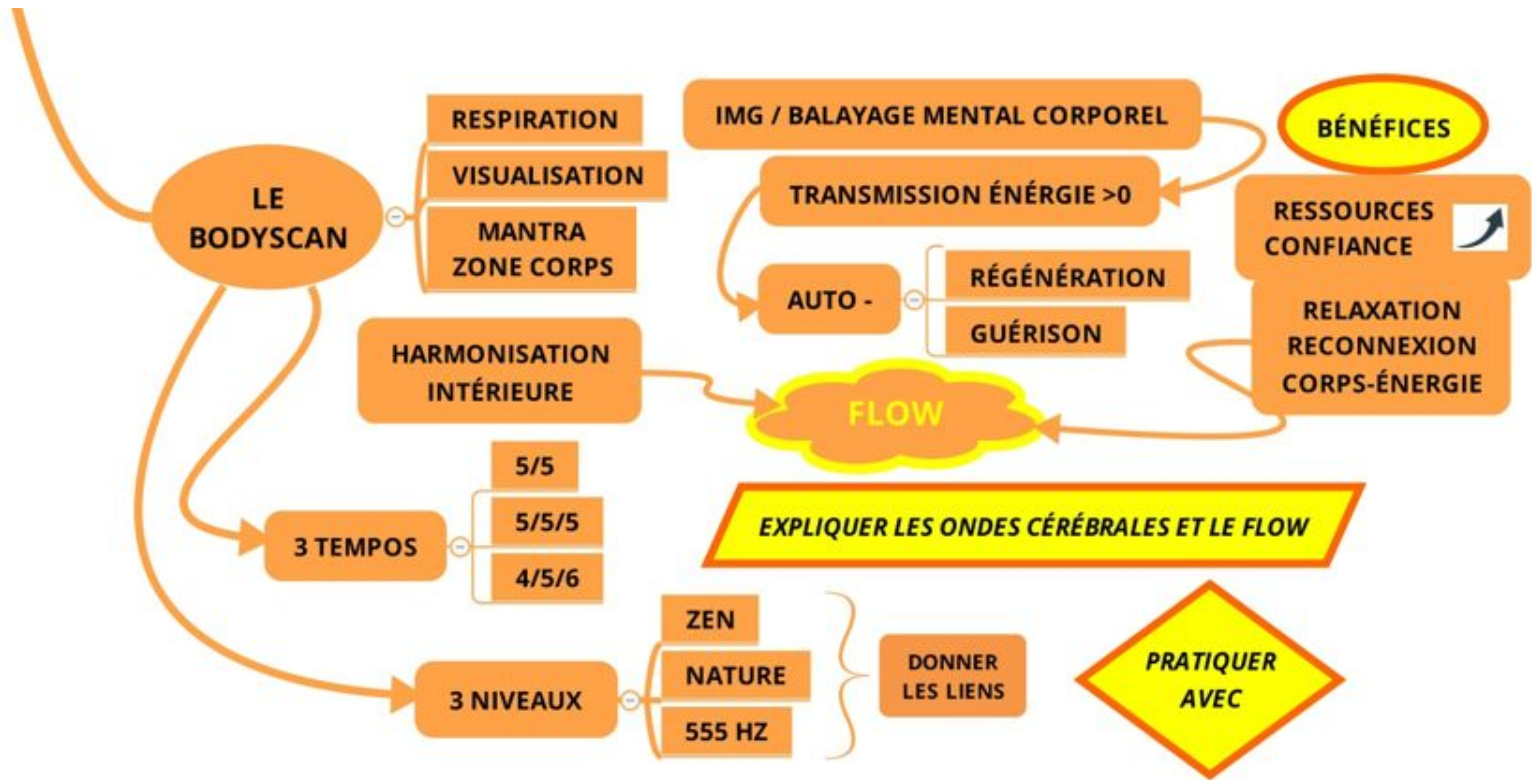
# Les outils et leurs bénéfices



RE  
E







## TRANSMETTRE LA RESPIRATION

### Outils à transmettre



Un profond soupir et  
l'exercice du Delta-TEC



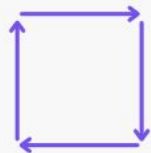
Cohérence cardiaque  
avec mantra



Bouclier anti-stress



Respiration SB2



Respiration  
carré/rectangle



Delta respiration de  
Pléine-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 :

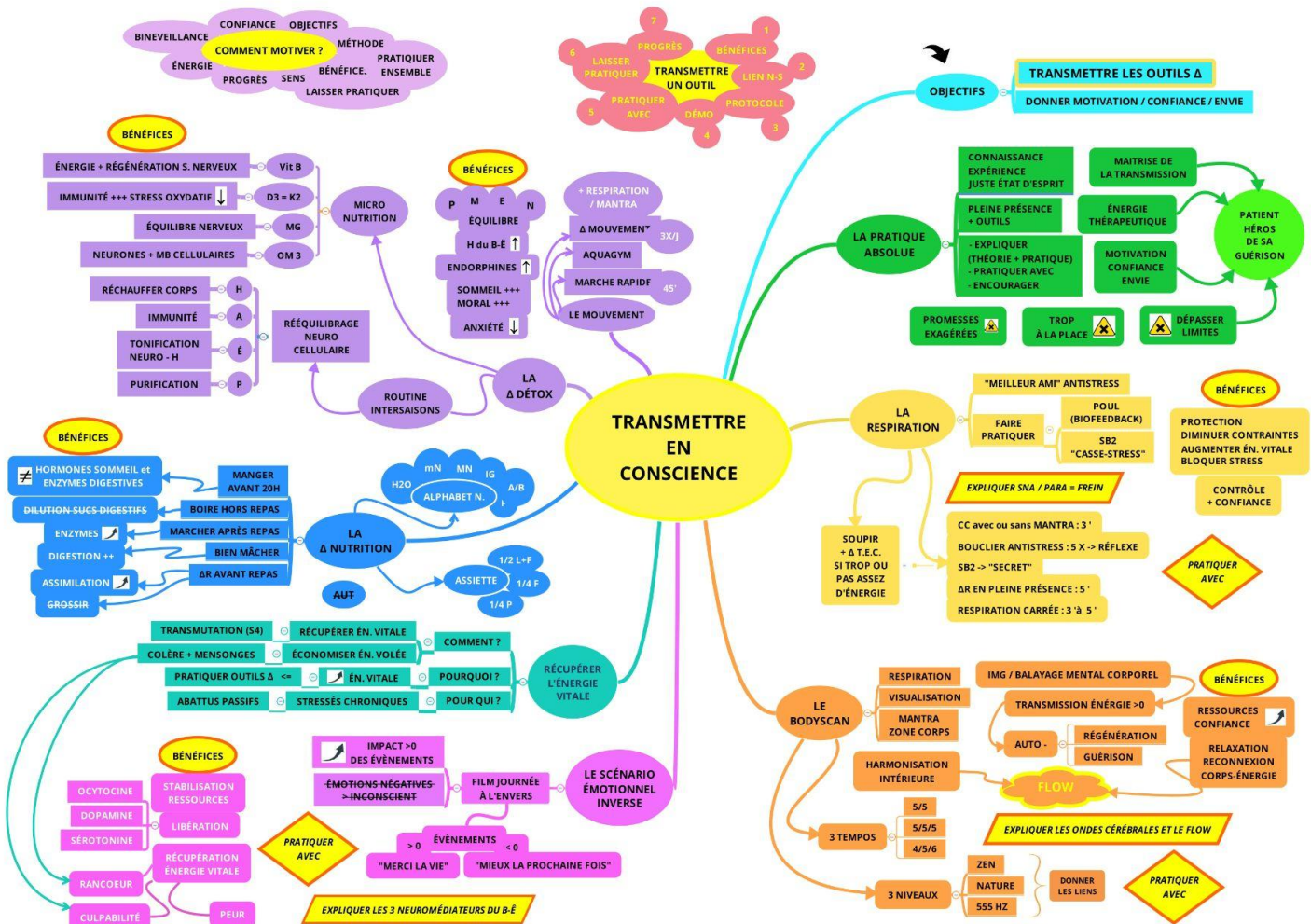
1. gain d'énergie vitale
2. augmente ressources, baisse contraintes, permet de se protéger
3. sentiment de contrôle donc performance (physique et mentale)

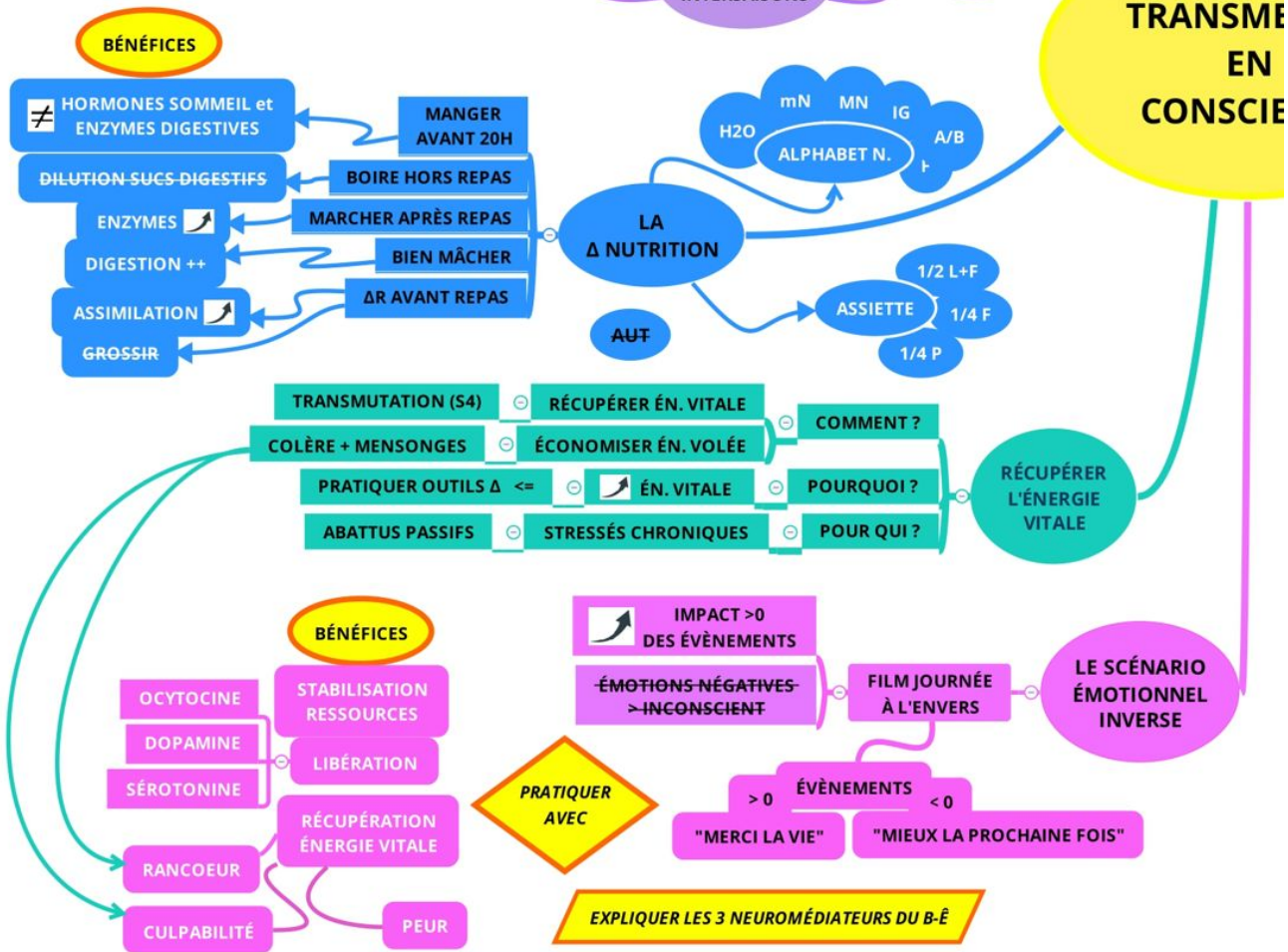
### **★ Pas de promesses exagérées**

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

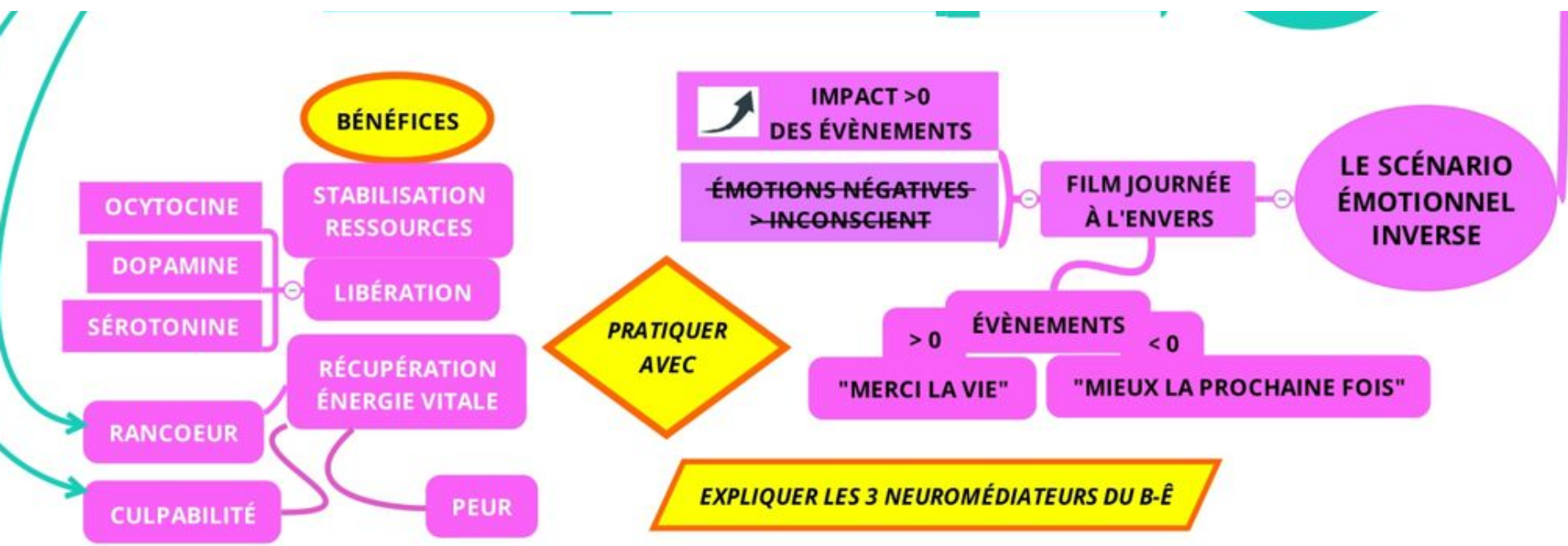
### **★ Il faut motiver la personne et susciter son enthousiasme**

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





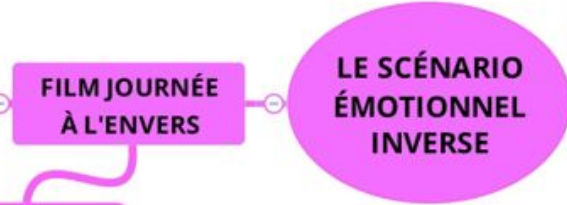
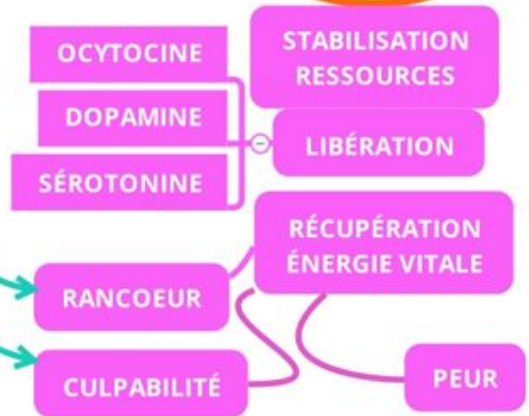






RÉCUPÉRER L'ÉNERGIE VITALE

BÉNÉFICES



PRATIQUER AVEC

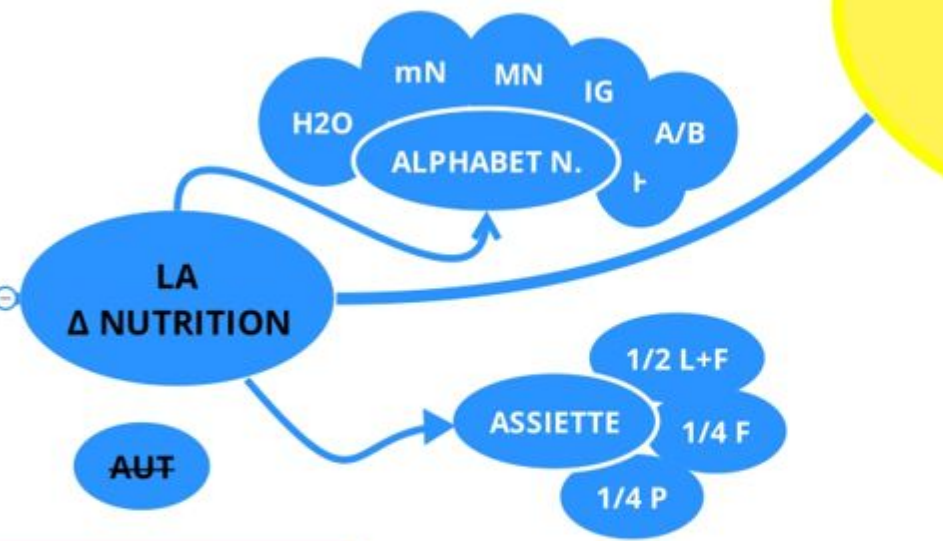


EXPLIQUER LES 3 NEUROMÉDIATEURS DU B-Ê

**BÉNÉFICES**



**INTERACTIONS**



## Sondage 2 :

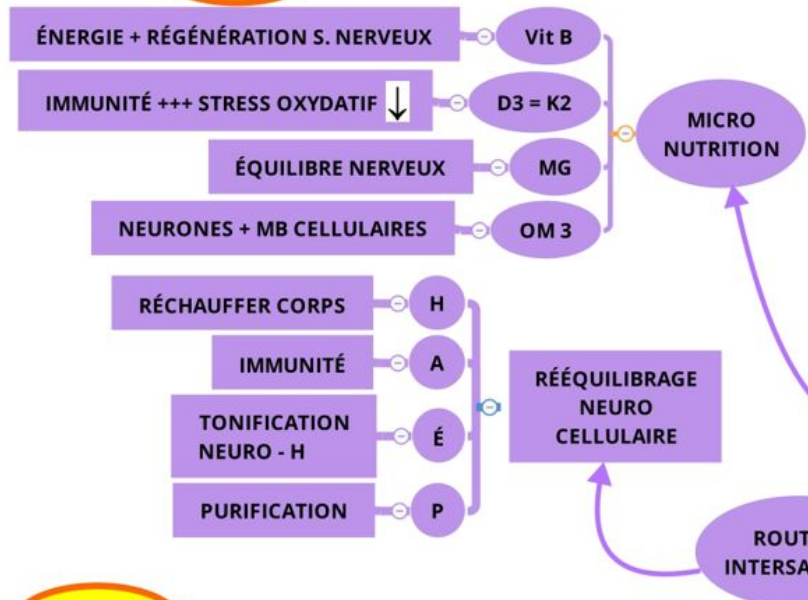
**Quels outils allez-vous lui transmettre en premier lieu ?**

## Sondage 3 : Elle est dubitative

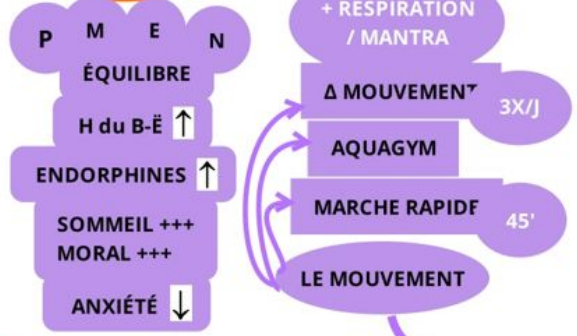
**Comment allez-vous lui  
expliquer l'intérêt de ce  
programme que vous mettez en  
place ?**



**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 DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

**Vous allez transmettre différents outils à vos clients lors de vos accompagnements.**

**En groupe de 3 :**

**Quelle est la meilleure manière de transmettre ?**

**Que devez-vous maîtriser pour cela ? Développez**

# 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