

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN











# Hervé Le Pablic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- TUTEUR AUPRES DES ELEVES

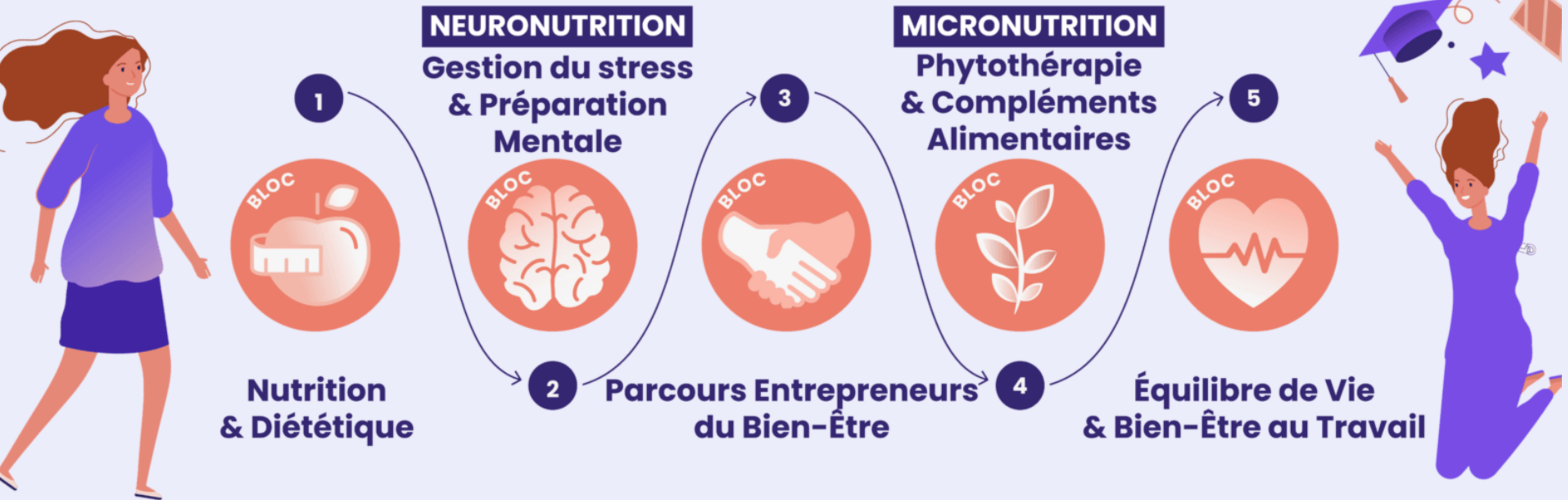
*Conseiller Pleine Santé*

## PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURO ET PSYCHONUTRITION – GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT



# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ





SONDAGE

**CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU  
CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?**

Oui

Non



# Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 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 SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



# Module 3 : Gérer votre stress et votre mental au quotidien

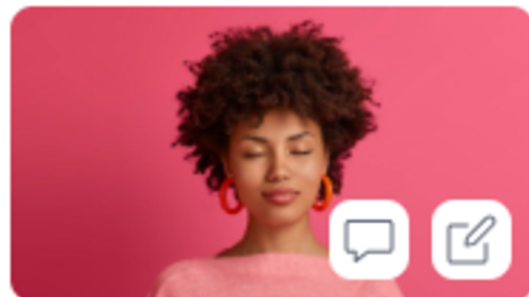
10



## [Module 3.1] Découvrir les 5 facteurs du vivant

Bienvenue dans le troisième module de votre formation de Conseiller en Gestion du stress et Préparation mentale Ce modul...

11



## [Module 3.2] Mieux respirer pour mieux vivre

Ce cours va vous permettre de poursuivre votre formation sur le premier des cinq facteurs du vivant, la respiration. Vous allez...

12



## [Module 3.3] Le Body-scan pour régénérer vos énergies...

Ce cours va vous faire découvrir un outil extrêmement puissant pour harmoniser et réparer votre schéma corporel : le Body-scan...

13



## [Module 3.4] Comment gérer le stress en dépassant no...

Ce dernier cours du module 3 va s'intéresser au cinquième facteur du vivant : la gestion des émotions. Le module 1 nous a appris à...



A cluster of various-sized, multi-pointed stars in shades of pink, purple, and blue on the left side of the slide. One large, prominent star is light blue with a gradient and a shadow.

# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Mind Map & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe



# CAS PRATIQUE

## MR SYLVESTRE



Mr Sylvestre a perdu son épouse il y a 6 mois, il n'arrive pas à retrouver son énergie. La solitude lui pèse beaucoup. Il se sent perdu, bien qu'il essaie de mettre en place des activités.

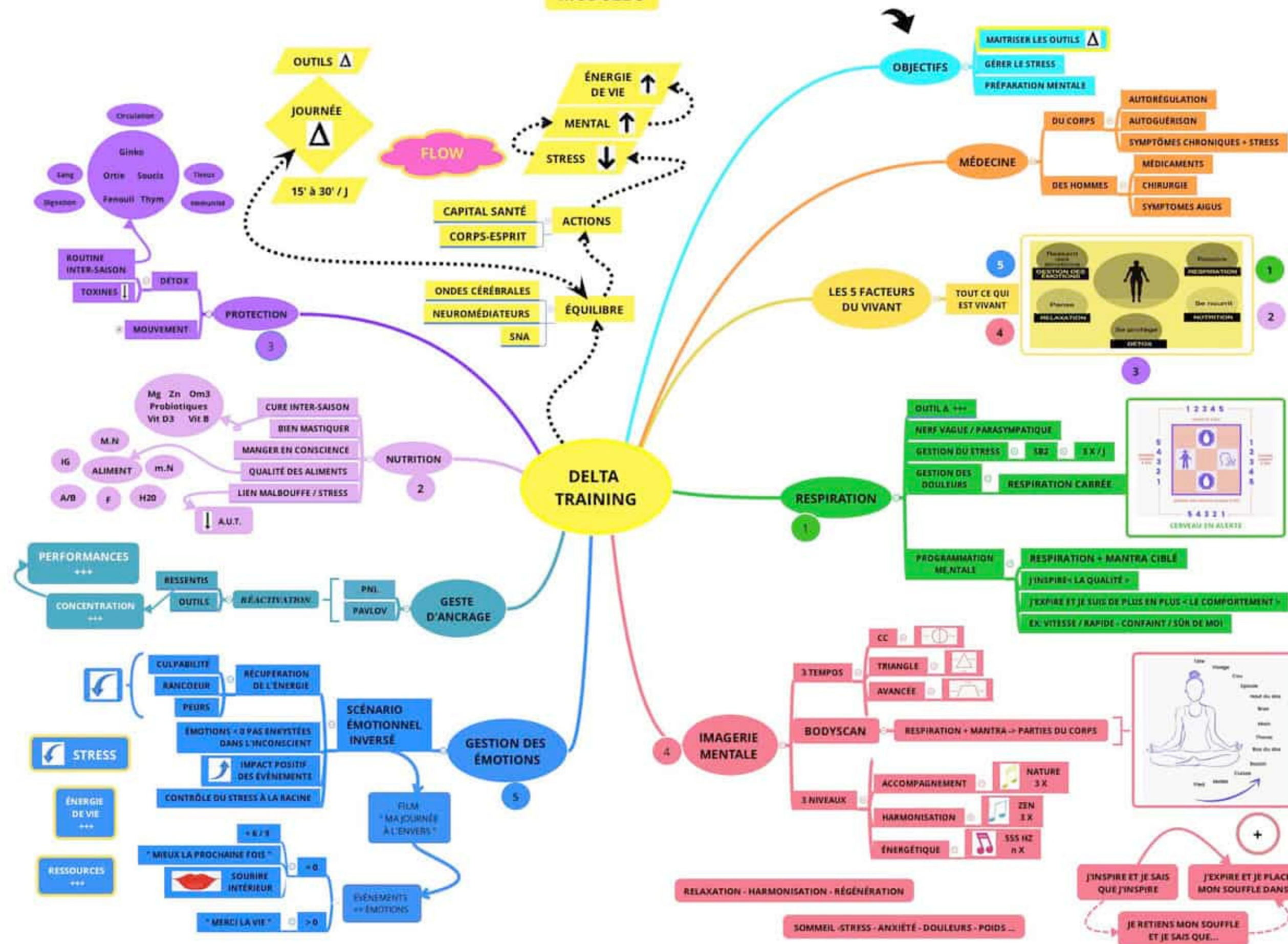
Il a aussi pris du poids.

Il souhaite être soutenu et accompagné pour retrouver un équilibre de vie.

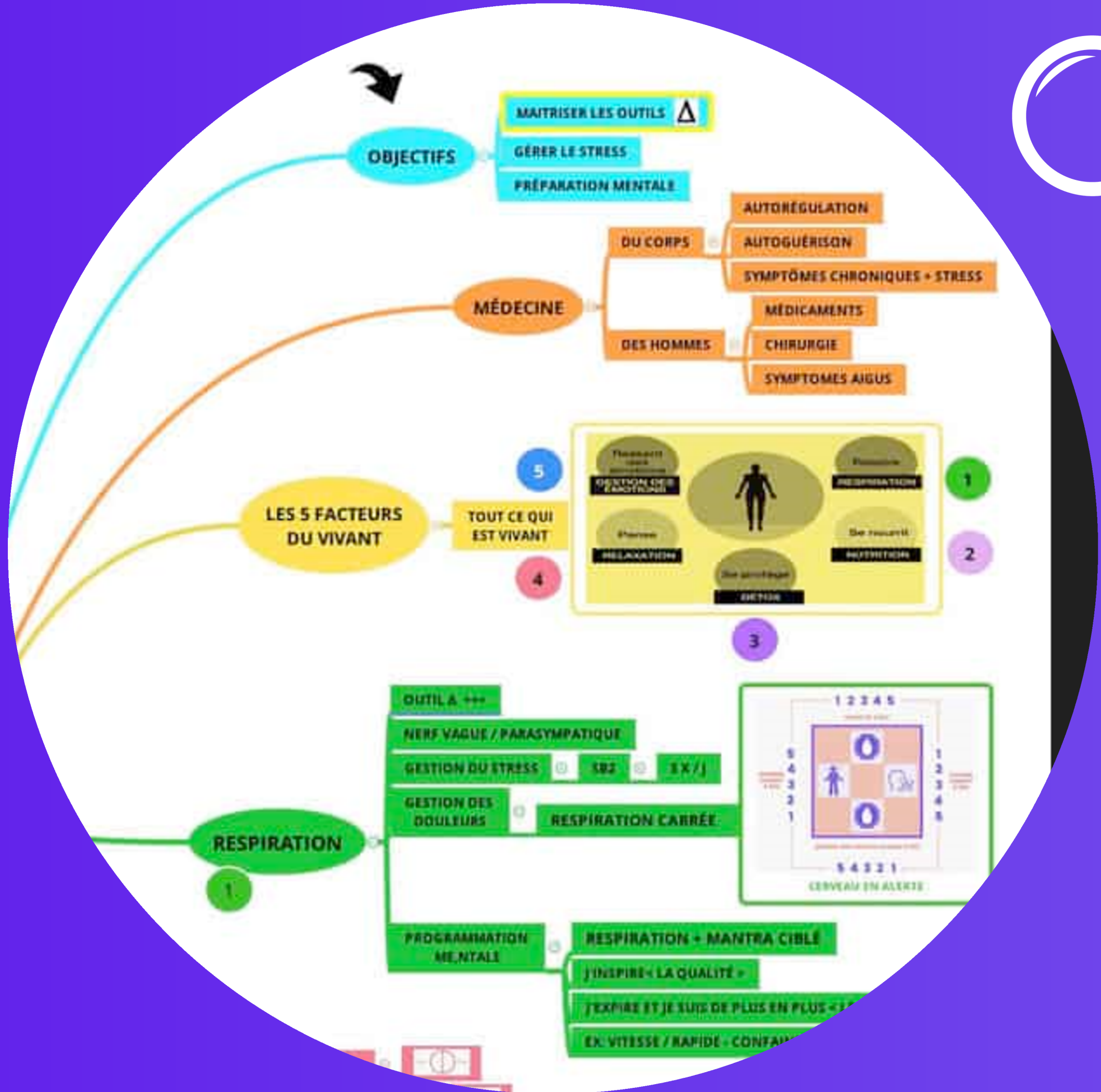
**Il souhaite :**

- Être soutenu et accompagné pour retrouver un équilibre de vie**
- Perdre du poids et retrouver de l'énergie**

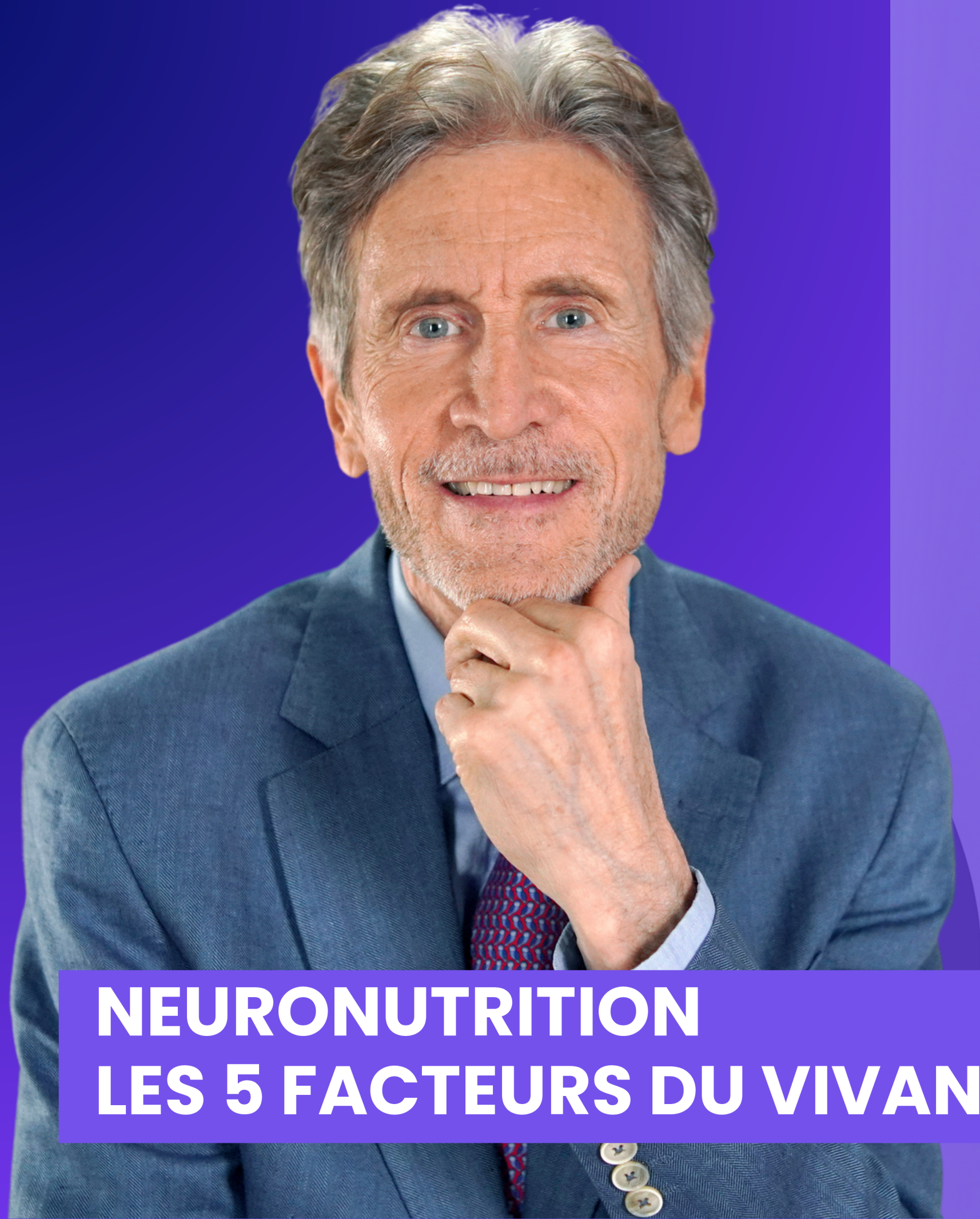












# NEURONUTRITION

## LES 5 FACTEURS DU VIVANT

TOUT CE QUI EST VIVANT  
ET HUMAIN...



Dr. Yann Rougier



**SONDAGE N°1**

**SONDAGE**  
**COMMENT GÉRER SON**  
**STRESS FACILEMENT ?**



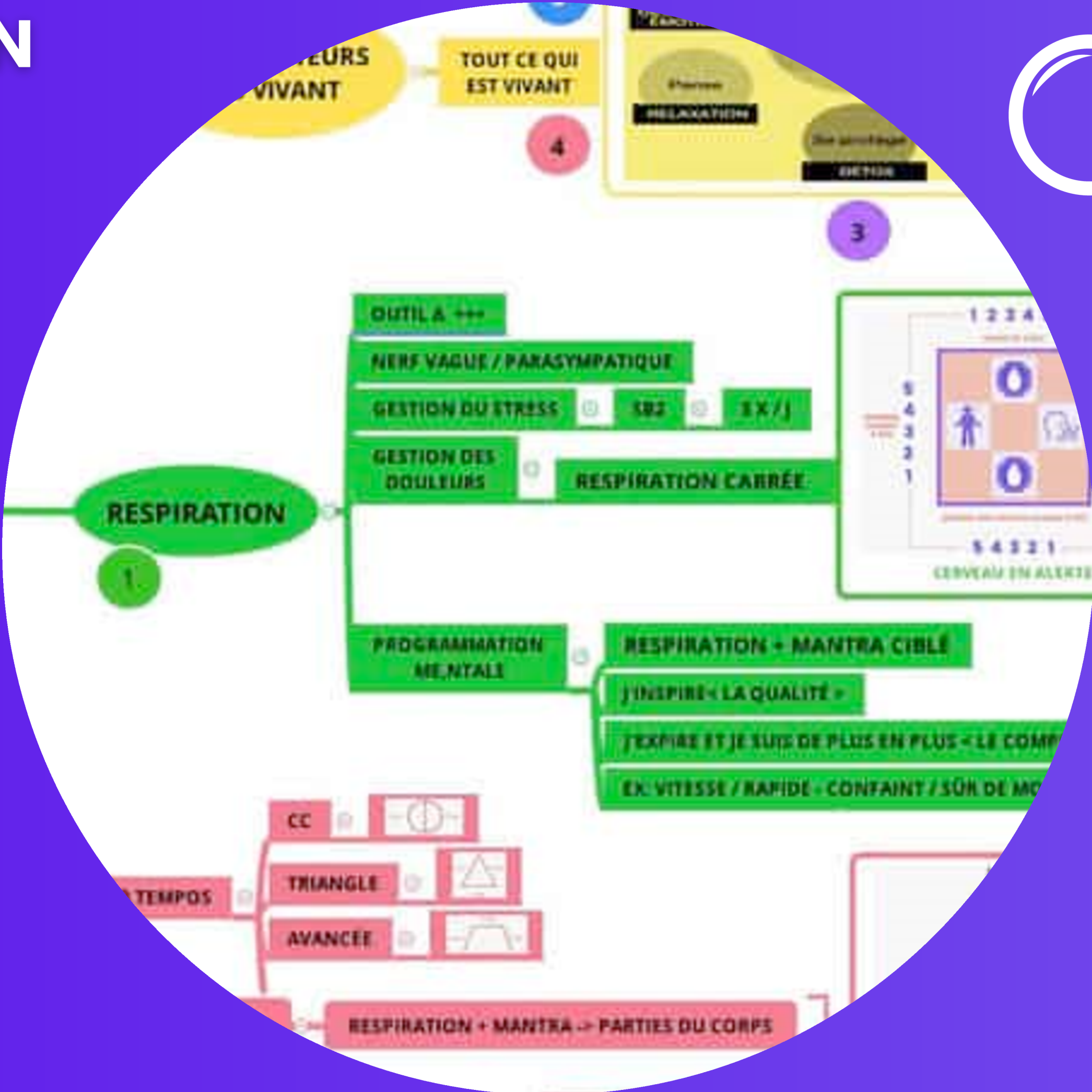
**SONDAGE N°1**

**SONDAGE**  
**COMMENT GÉRER SON**  
**STRESS FACILEMENT ?**

**En faisant une cohérence cardiaque avec un mantra ciblé**



# RESPIRATION





# SONDAGE N°2

SONDAGE

**ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT,  
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**



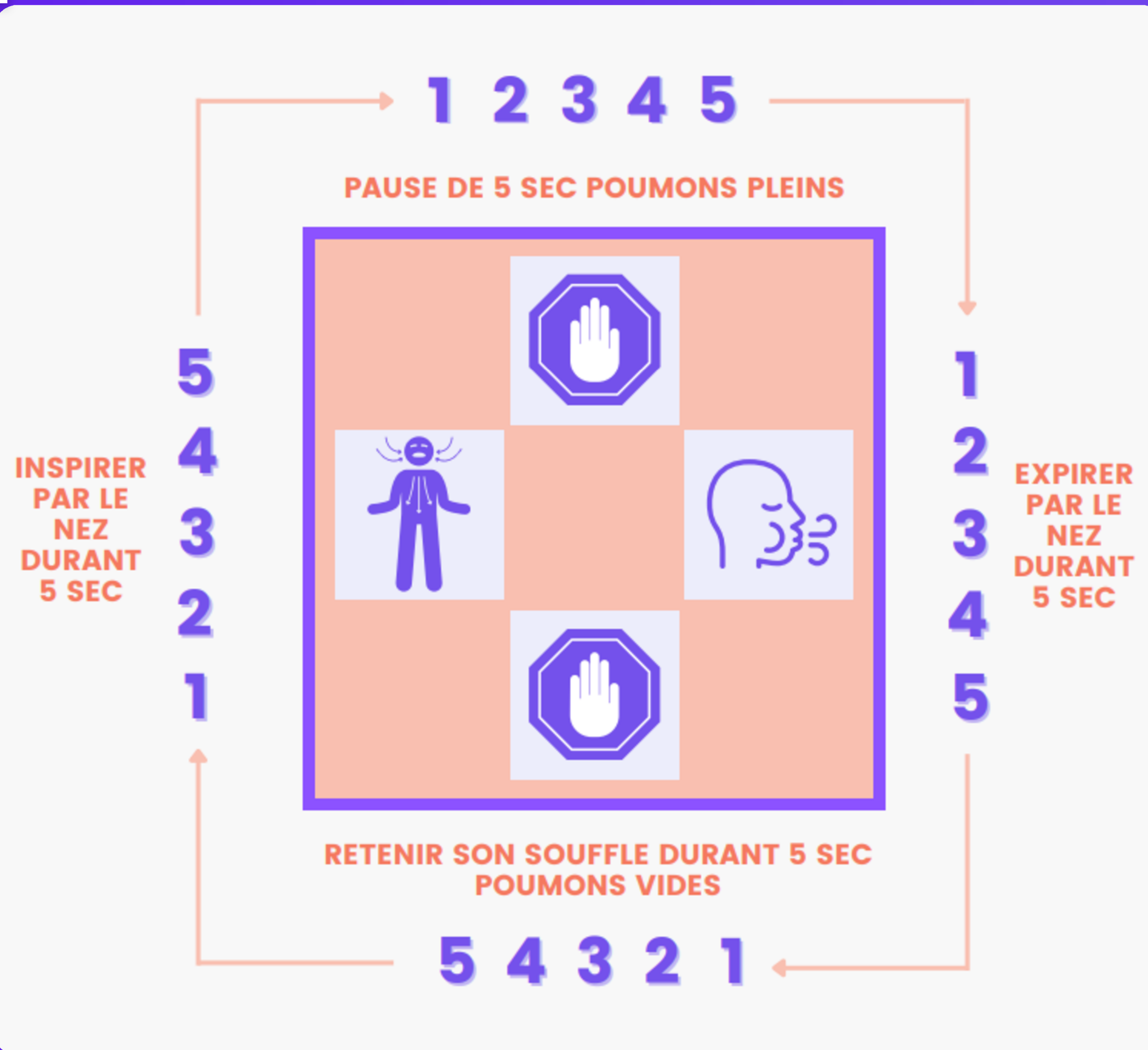
SONDAGE

**ELLE A DES DOULEURS AU VENTRE LA NUIT,  
QUE LUI CONSEILLEZ-VOUS ?**

**La respiration carrée**



# RESPIRATION CARRÉ



SONDAGE

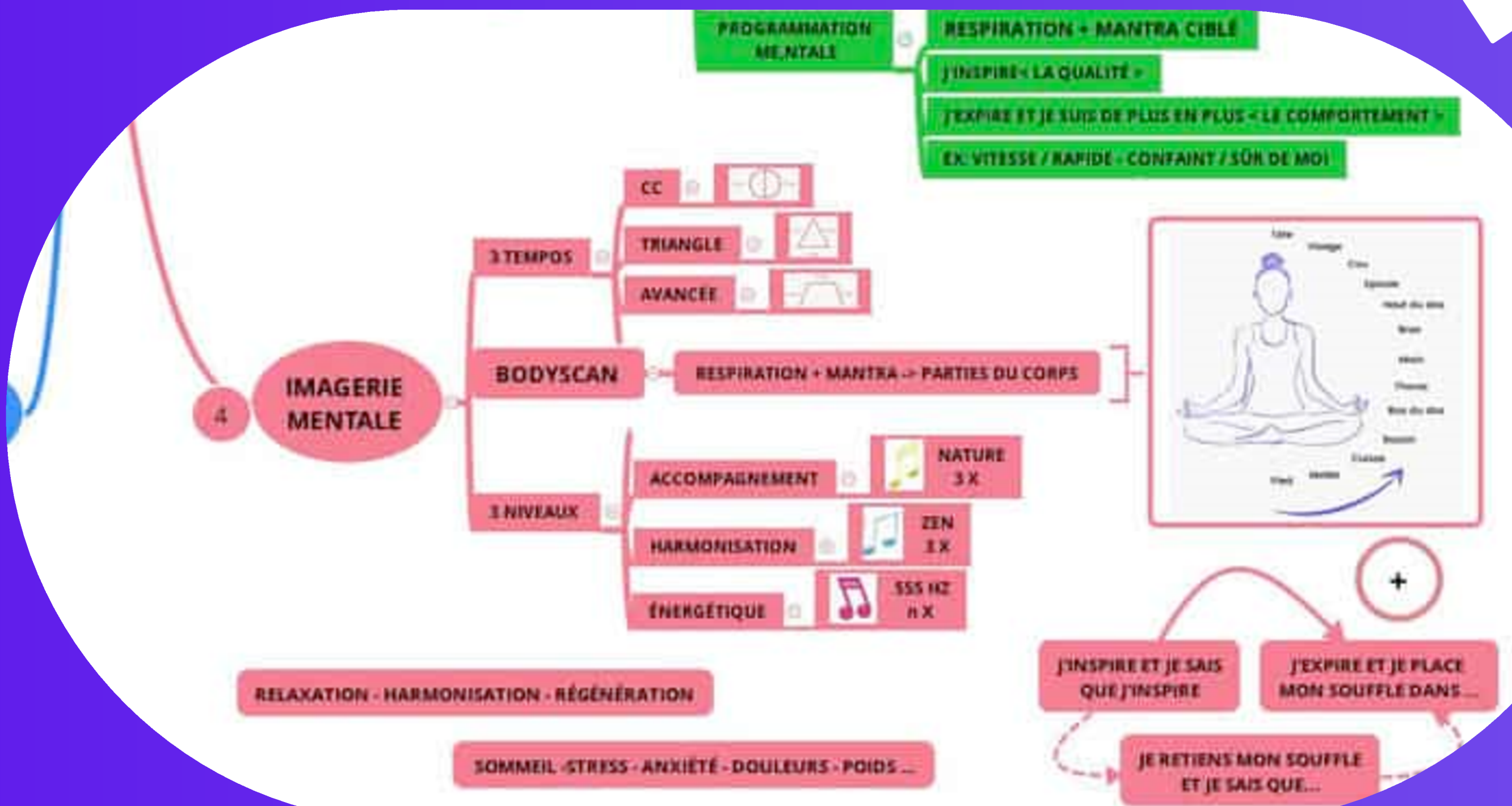
**QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES  
PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À  
CET CLIENT UN MEILLEUR  
SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?**



SONDAGE

**QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES  
PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À  
CE CLIENT UN MEILLEUR  
SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?**

**Le Bodyscan**



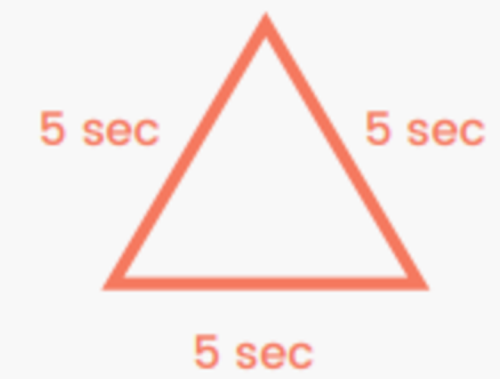


# BODY SCAN

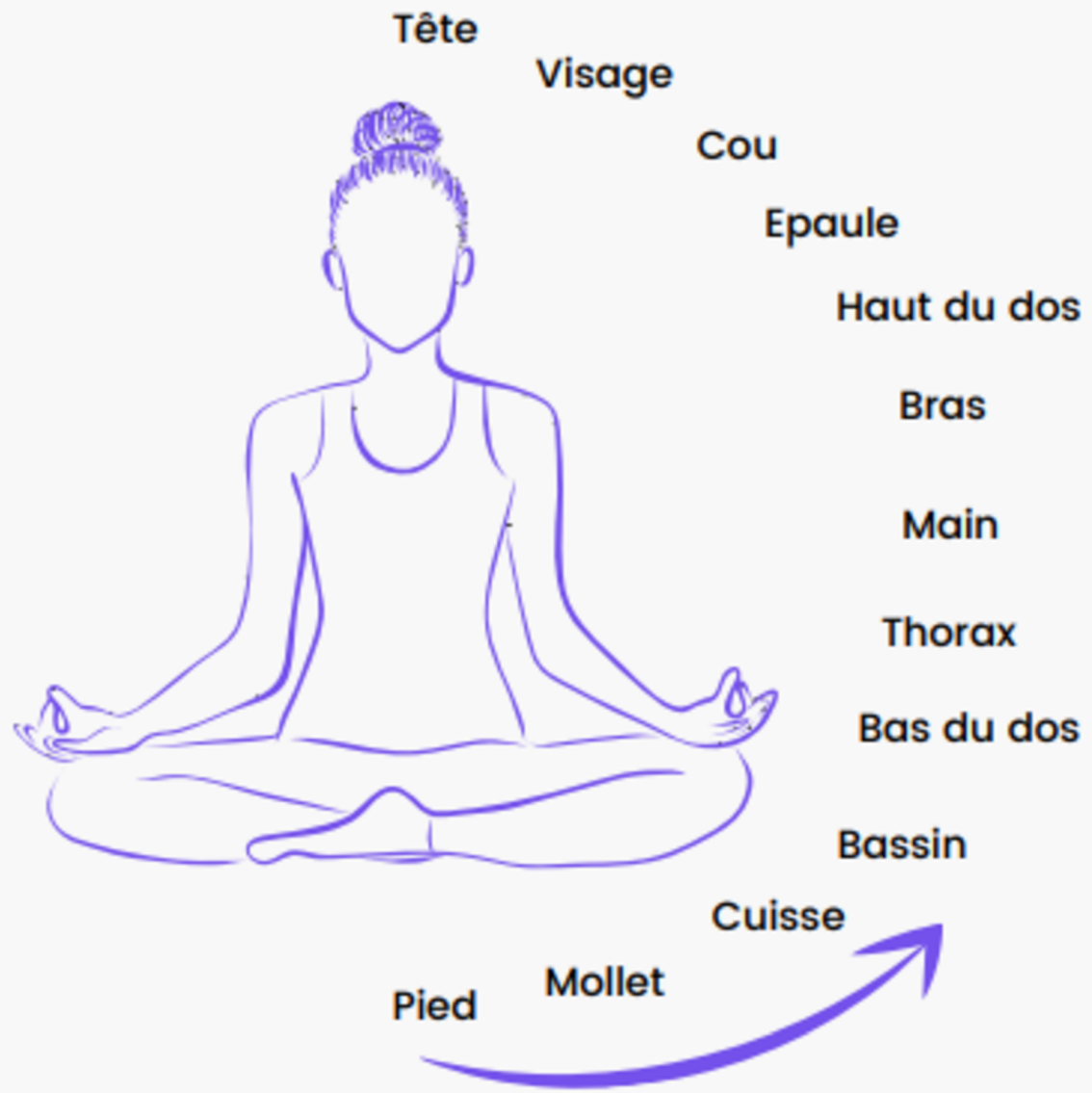
Respiration simple  
en 2 temps  
(cohérence cardiaque)



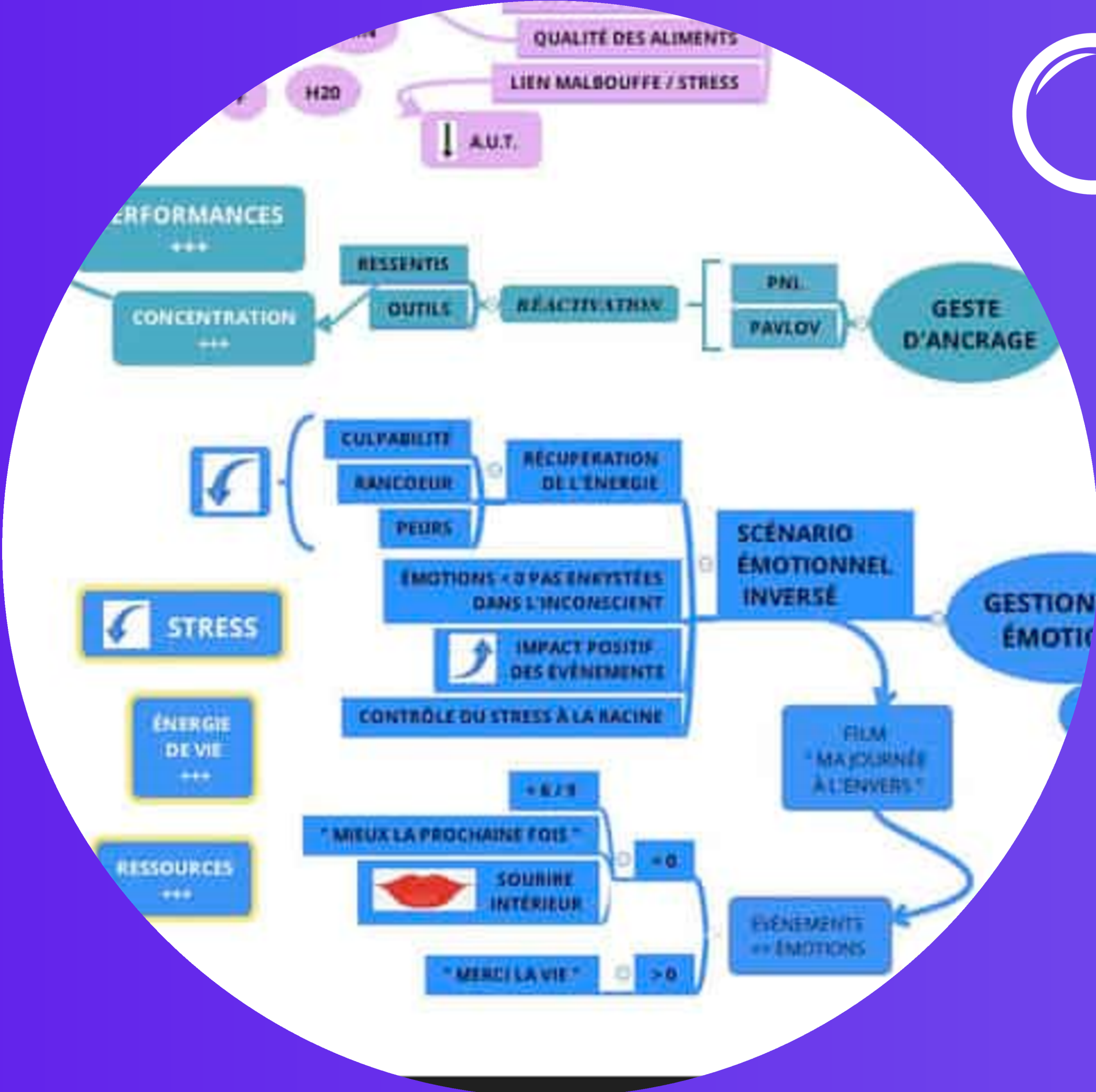
Respiration simple  
en 3 temps  
(triangle)



Respiration avancée  
en 2 et 3 temps



# EMOTIONS





# SCENARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

1

S'allonger le soir et commencer l'exercice après une Delta-respiration



2

Dérouler le scénario de sa journée à l'envers

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

Revenir sur les événements marquants **positifs** et **négatifs**

FAIT **POSITIF** :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:  
"Merci la vie"

FAIT **NÉGATIF** :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:  
"Je me promet de faire mieux la prochaine fois"

3

Remonter jusqu'au matin quand on se réveille avec un sourire intérieur



## SONDAGE

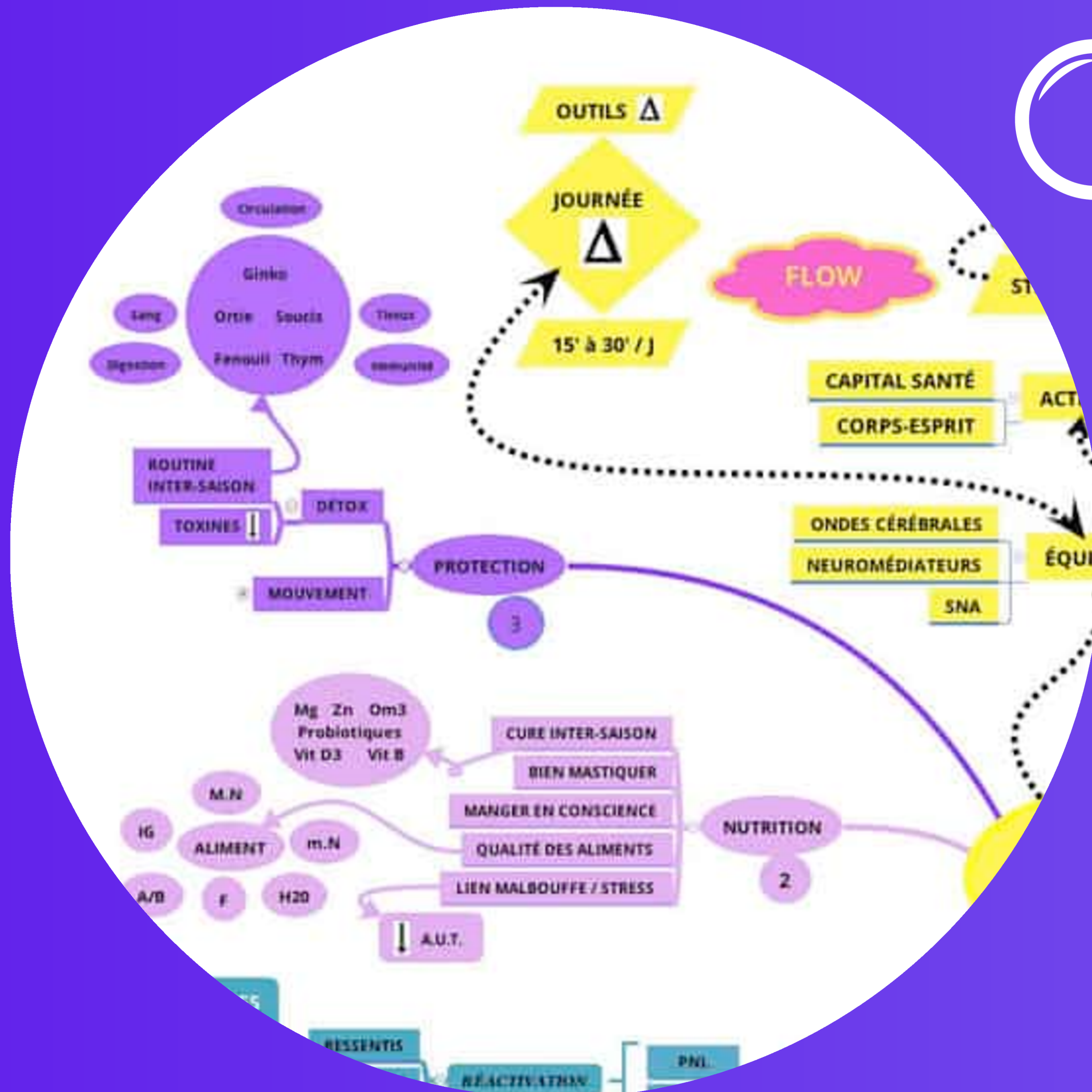
**IL SOUHAITE D'AVANTAGE DÉVELOPPER  
L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX  
PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS  
ALLEZ-VOUS UTILISER ?**



## SONDAGE

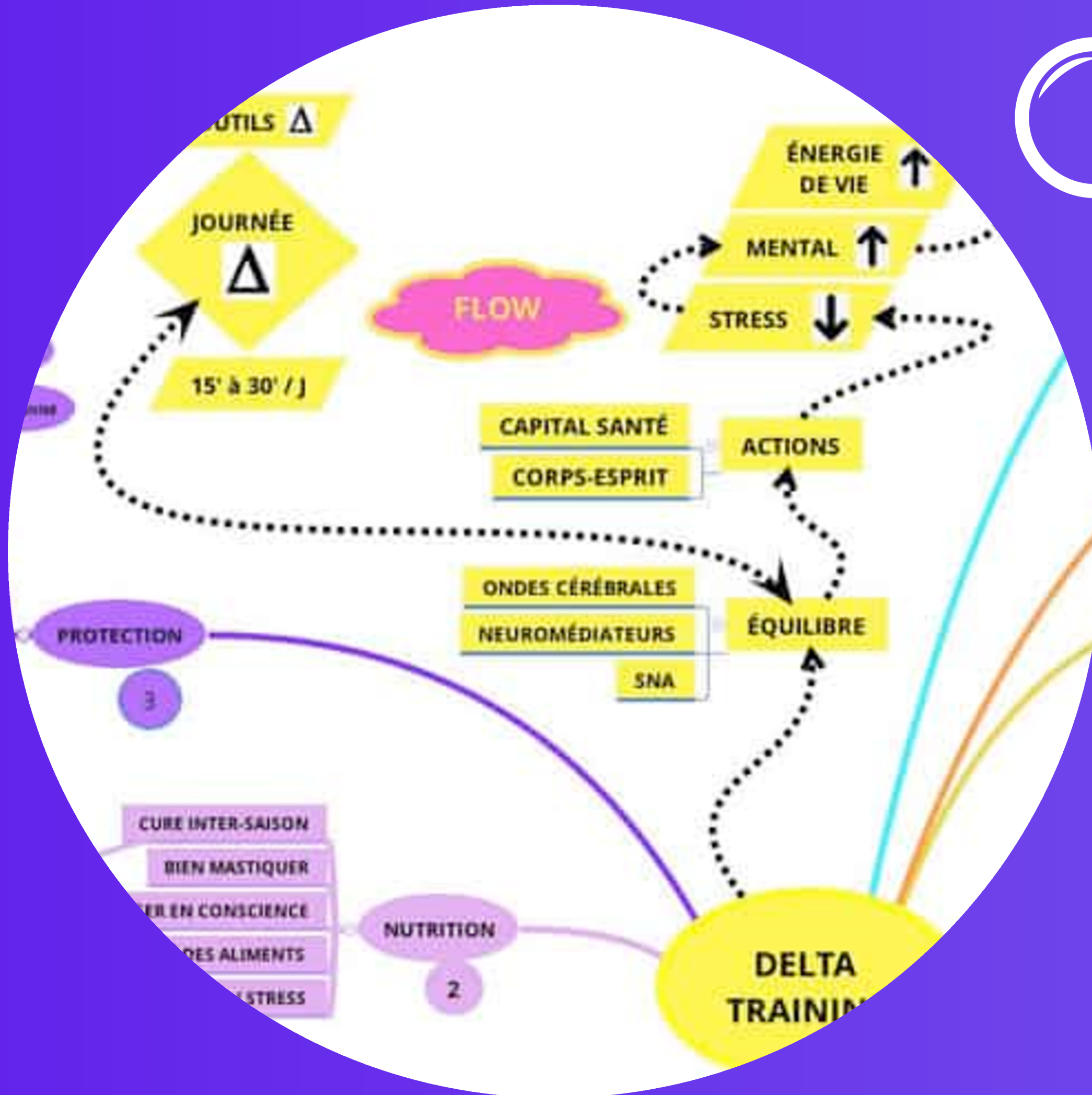
**IL SOUHAITE D'AVANTAGE DÉVELOPPER  
L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX  
PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS  
ALLEZ-VOUS UTILISER ?**

**PROTECTION ET NUTRITION**





# NUTRITION



# UNE JOURNÉE DELTA

100 % de stress géré

100 % de performance : physique / mentale / émotionnelle

|            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RÉVEIL     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-respiration (5 min)</li><li>• Sourire intérieur (3 min)</li><li>• Delta-TEC / Training tête et cou (2 min)</li></ul>                                                                                         |
| MATINÉE    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bouclier anti-stress</li><li>• Cohérence cardiaque mantra</li></ul>                                                                                                                                                |
| MIDI       | <p><u>Avant le repas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-respiration (5 min)</li></ul> <p><u>Après le repas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Body scan (10 min)</li></ul>                                             |
| APRÈS-MIDI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bouclier anti-stress</li><li>• Cohérence cardiaque mantra ciblée sur les objectifs de l'après-midi</li></ul> <p><u>En fin d'après-midi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-planning</li></ul>  |
| SOIR       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Training autogène neuro-émotionnelle / Exercice du scénario inverse</li><li>• Body scan</li></ul> <p><u>Avant le repas ou le coucher :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-respiration</li></ul> |