

DEUX JOURS

*SUR LA CONNAISSANCE,
LA COMPRÉHENSION,
LA MAÎTRISE ET LA GESTION DU STRESS*



AVEC ENSEMBLE

Animateur
Jean-François BEDEL

OBJECTIFS ET RÉSULTATS ATTENDUS

I/ Comprendre les origines et les mécanismes du stress

Jour 1 : *En ouverture après les présentations (de 9 h 00 à 11 h 00)*

A/ Projection du film « Pour l'amour du stress » (35 mn)

- Ce film, retrace la vie et les recherches d'Hans Selye (1907-1982) fondateur de l'Institut de Médecine et de Chirurgie expérimentale de Montréal qui a étudié toute sa vie le syndrome du stress (quarante volumes publiés) et qui en a déterminé les mécanismes. Ce que l'on connaît du stress est issu des recherches du Dr Selye et Henri Laborit, interviewé dans ce film, s'est grandement inspiré de ses découvertes.

B/ Conférence de Paul Ménard (40 mn)

(Businessman senior, spécialiste du stress en entreprise – CV précis sur demande)

- **Paul Ménard** a vécu au Canada et rencontré plusieurs fois Laborit. Il s'est intéressé à l'écologie et à l'organisation des systèmes vivants et a créé l'entreprise PRP qui fabrique et distribue dans le monde des aliments naturels pour les animaux des fermes. Paul Ménard formait ses vendeurs à la maîtrise du stress et à sa compréhension. Aujourd'hui P.Ménard développe des centrales d'énergie verte dans les pays de l'Est et crée un laboratoire de recherches (biologie, origine des maladies).

C/ Relaxation par Helen MONNET (45 mn) (première partie)

- **Helen F. Monnet est relaxologue et formatrice.** Elle travaille depuis de nombreuses années en collaboration avec des médecins généralistes. Elle forme à différentes techniques de relaxation, soucieuse de permettre et d'apprendre à chaque personne à se détendre facilement par elle-même, et en toutes circonstances. (Elle fait partie des partenaires d'Avec Ensemble).

Jour 2 : *(de 9 h 00 à 11 h 00)*

A/ Conférence de Pierre Delorme

(Consultant senior - CV sur demande – Voir aussi « partenaires » sur Site Avec Ensemble).

- **Pierre Delorme**, architecte, peintre, professeur de boxe, de kendo (sabre

japonais), de *laïdo* (Art japonais de dégainer en toutes circonstances) a fait de nombreux voyages au Japon (Il parle parfaitement le japonais et est considéré comme un expert en civilisation japonaise). Il a publié plusieurs ouvrages sur les méthodes traditionnelles japonaises appliquées aux affaires. Il connaît aussi très bien les travaux de Hans Selye et s'est intéressé depuis de longues années aux bienfaits des pratiques orientales (du yoga, Tai-Chi, méditations, jusqu'aux Arts Martiaux, etc) sur la santé et la maîtrise du stress. Sa conférence traitera les points suivants :

- Un stress psychologique peut être soulagé complètement par un stress physique,
- La mémoire du corps (« nos cellules se souviennent »),
- Stress, rôle stimulant d'apprentissage et de connaissance soi,
- À propos de quelques solutions,
- L'unité du corps et de l'esprit (posture, respiration, état d'esprit),
- Les quatre centres d'énergie du corps,
- Le moteur de la communication (quotient émotionnel/ Henri Laborit),
- Éducation et entraînement pour être forgé à l'unité du corps et de l'esprit (*but des Arts Martiaux, rappelant la définition d'Hans Selye : Le stress = Syndrome Général d'Adaptation*).

B/ Démonstration de laïdo (30 mn)

● **Pierre Delorme** revêtu de la tenue traditionnelle et avec un véritable sabre propose à la suite de ses conférences une démonstration consistant en une suite de « katas » (frappes contre un adversaire imaginaire). Ces mouvements, très lents, permettent de se concentrer et symbolisent la réponse et l'adaptation à toutes les circonstances. Pierre Delorme explique bien en quoi le laïdo symbolise la troisième voie qui permet de résoudre le stress : Entre le combat " dos au mur " souvent perdu d'avance, ou la fuite difficile et qui ne résout que momentanément le problème, la personne créative et « centrée » va trouver la stratégie unique et appropriée.

C/ Relaxation par Helen MONNET (45 mn) (deuxième partie)

2/ Adopter des méthodes et outils afin de gérer ses propres états de stress / Améliorer son efficacité

Jour 1 (de 12 h à 13 h – de 14 H 30 à 18 h)

Et jour 2 (de 12 h à 13 h – de 14 H 30 à 18 h)

- Animation par **Jean-François BEDEL** (qui animera l'ensemble des deux jours).

- Information et exercices sur les « programmes » que nous « activons » pour répondre aux sollicitations et aux agressions de la vie professionnelle ou personnelles.
- Qu'on les appelle
 - « méta programmes » en PNL (Programmation Neuro Linguistique),
 - « drivers » ou « jeux » en analyse transactionnelle ou PCM (Process Communication Management,
 - Fixations de l'égo ou types de personnalité avec l'ennéagramme,
 Ces programmes qui restent inconscients tant que l'on n'a pas fait un travail de développement et d'auto-observation indispensable, nous fournissent des stratégies dictées par nos instincts de survie, de relation, et d'adaptation.
- Sous forme de réactions plus ou moins appropriées aux stimuli, nos « programmes » peuvent aller jusqu'à des « ancrages » profonds qui déterminent nos attitudes et nos comportements à partir de « notre modèle du monde ».
- Grâce à quelques tests simples basés sur des questionnaires et des jeux interactifs, nous accompagnerons les participants vers une meilleure connaissance de ces « programmes » et vers quelques techniques permettant de se « prendre la main dans la sac » ou de se mettre en situation d'observateur actif de nos propres « jeux », afin de les contrôler, de les modifier, de les adapter.
- On verra aussi que nos « programmes », parce qu'ils donnent toujours les mêmes réponses aux mêmes situations, nous conduisent régulièrement vers des impasses génératrices de stress.
- Ils existent ainsi dans les grilles de l'ennéagramme et du PCM des descriptions précises des différents niveaux de stress provoqués par les limites des réponses données par nos « programmes », et une observation fine des effets que ces stress de différents niveaux peuvent produire sur l'ensemble de notre fonctionnement (*aussi bien psychologique que physique*).
- À partir de cas proposés par les participants ou d'exemples donnés par l'animateur, nous mettrons les stagiaires en situation et leur donnerons un certain nombre d'outils et de clés permettant de sortir des dilemmes engendrés par les situations de stress. (*Quand le choix se résume à « perdu si je le fais, perdu si je le fais pas » on est dans le dilemme*).
- Ces exercices permettront aux participants de s'exercer à la reformulation, l'écoute active, le recadrage, etc. (*Les outils ou techniques seront proposés en fonction des cas présentés et étudiés*).
- Parmi les conseils indispensables permettant d'apprendre à apprivoiser son stress, voire à le transformer en énergie positive, beaucoup touchent l'hygiène de vie et peuvent être, bien sûr évoqués et expliqués dans un stage d'entreprise, mais

relèvent surtout de décisions personnelles ou d'un travail d'accompagnement individualisé. Ainsi, les bonnes habitudes alimentaires, l'activité physique, contribuent à une bonne circulation de l'énergie et à l'évacuation de l'adrénaline.

- Relaxation et méditation sont également des pratiques qui aident à prendre le recul indispensable et développent la créativité face aux situations problématiques.
- Les techniques proposées sont issues de la PNL, de l'hypnose Éricksonienne et de la sophrologie. Elles sont faciles à apprendre, et génèrent rapidement détente et concentration. Certains de ces processus, proche de l'auto-hypnose peuvent être déroulés en quelques minutes dans le métro, lors d'une pause professionnelle, etc. Ils nous reconnectent avec les ressources présentes en nous, mais parfois inactives et remplacent des temps de repos plus conséquents qu'il n'est pas possible de s'accorder en plein « rush » professionnel.
- Toutes ces techniques et exercices ne marchent bien sûr, que si les participants se donnent le temps et les moyens de les mettre en place et de les développer après le stage.
- Ils ont aussi un double impact si ils sont appliqués et maintenus : de même qu'une personne, à l'issue d'un coaching doit pouvoir investir « l'attitude coach » vis-à-vis d'elle-même et de son entourage personnel et professionnel, de même une personne qui a appris à gérer son stress et à développer une attitude de médiateur serein et créatif, sera « contagieuse » dans le bon sens du terme. Et elle aura sans doute à cœur de transmettre ce qu'elle a appris à ses équipes.

Car si une personne stressée invite la plupart du temps son environnement à partager son stress, une personne calme et posée transmettra autour d'elle, sérénité, concentration... Et efficacité.

A PROPOS DES OUTILS ET COMPLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

- Le programme de ce stage est développé dans la fiche de stage ci-après. Nous construisons généralement nos programmes « sur mesure » en fonction du ou des premiers exposés de l'organisme demandeur ou des clients, en laissant la plus grande place à l'interactivité.
- Les matinées proposées sont des propositions modulables mais importantes dans leurs impacts. Ces matinées comprenant conférences, films et techniques de relaxation constitueront des ancrages solides et permettront aux participants de se consacrer totalement aux exercices et aux mises en situation.

(En fonction de dates impérativement souhaitées par les entreprises clientes, nous ne pouvons garantir totalement la présence de M.Paul Ménard, très souvent à l'étranger).

- Que ce soit par des jeux de rôle ou par des « récits d'apprentissage ou de cas » les participants seront invités à prendre part au processus du stage de façon active et créative. Il est certes plus aisé de proposer un plan minuté, mais nous pensons, sur un tel sujet, qu'il est plus intéressant et efficace de construire (toutefois sur les bases résumées ci dessus) le stage avec les participants et en fonction des problématiques et des cas qu'ils apporteront avec eux.

- L'animation de la partie informative du stage sera complétée par des power-points (l'animateur vient avec son micro et son vidéo projecteur).

- En fonction des « cas » apportés et proposés par les participants, la présentation et l'étude (en commun) pourront être filmées en vidéo pour un travail de décodage. (Avec accord préalable des participants et engagement d'effacement des cassettes à la fin du stage).

- Le soir du premier jour, nous proposons, pour les participants qui le souhaiteraient, la projection du film « **Mon Oncle d'Amérique** » qu'Alain Resnais a réalisé avec la collaboration d'Henri Laborit... Et dont le sujet est ... Le stress.

- **À l'issue du stage la Sté Avec Ensemble fournira un livret à chaque participants comprenant :**

- L'ensemble des power-points avec commentaire ou résumé des propos ainsi illustrés,

- Fiche résumé sur le ou les films visionnés

(« pour l'Amour du Stress » et « Mon Oncle d'Amérique »),

- Plusieurs fiches « mode d'emploi » des processus de relaxation et d'auto-hypnose proposés et pratiqués pendant le stage,

- Un CD de méditation anti stress avec musique (pratiquée pendant le stage si le timing le permet ou à pratiquer chez soi après le stage),

- Une bibliographie indispensable reprenant les ouvrages et les auteurs de référence ayant inspiré ce stage.

APPROCHE BUDGÉTAIRE

I/ Stage intra entreprises

(locaux fournis, logistique assurée par l'entreprise cliente)

Entre 8 et 15 participants.

- Intervention Pierre Delorme
- Intervention Paul Ménard
- Intervention Helen Monnet
- Animation , coordination Avec Ensemble
(animateur Jean François BEDEL)
- Livret post stage (conception, impression, reliure)
(forfait 8 à 10 livrets de 30 pages couleurs)
(frais déplacements et logistiques
(Micro et vidéo projecteur) compris).

TOTAL HT

3 000 Euros HT

Conditions de paiement souhaitées

- 50 % acompte avant le stage,
- Solde après le stage (traite à 30 jours OK).

2/ Stage inter (organisé par nos soins)

(particuliers ou personnes de différentes entreprises)

Entre 8 et 15 participants.

- Prestations et intervenants idem I/
- La Sté Avec Ensemble fournit le lieu du stage et prend en charge également l'ensemble de la logistique.

Prix par participant

- Particuliers 500 Euros TTC
- Entreprises 700 Euros TTC
- Travailleurs indépendants / Entreprises - de 10 pers. 500 Euros TTC

Fiche de Stage

Mettre en place des comportements nouveaux, mieux se connaître, mieux connaître ses propres ressources et celles disponibles dans son environnement.

Aujourd'hui, le rythme de vie, la somme d'informations perçue consciemment ou inconsciemment, les multiples tâches à accomplir dans la vie personnelle et la vie professionnelle accroissent les facteurs de déséquilibre : les troubles du sommeil, l'hyper activité, la nervosité, l'angoisse, sont des signes avant-coureurs que l'on écoute que trop rarement ou trop tardivement.

C'est n'est pourtant qu'au centre des organisations et des entreprises, que les personnes devront trouver leur voie vers une véritable écologie de l'être humain, préserver leur équilibre en apprenant à se connaître et à se respecter et à reconnaître leurs valeurs et les faire respecter.

Public concerné

La formation à la gestion du stress s'adresse à tous les publics. Le module prévu est un module de deux jours. Il est possible, en fonction des demandes de prévoir un atelier de feed-back (sur quelques heures ou une demi journée) un mois après pour réviser, vérifier les changements opérés, favoriser l'intégration, la mémorisation et l'appropriation. Les groupes pressentis se composent de 8 à 14 personnes. En "intra", il serait souhaitable que le lieu de la formation soit calme, lumineux, et permettent mouvement, concentration et confort.

Objectifs

- Repérer les facteurs de stress dans son environnement professionnel ou personnel,
- Définir et comprendre les causes de son stress et trouver des réponses nouvelles génératrices d'équilibre,
- Faire appel à ses ressources physiques et développer un état d'esprit positif,

- Développer souplesse et flexibilité comportementale,
- Communiquer clairement et de façon constructive avec soi, les autres et l'environnement,
- Adopter des comportements nouveaux générateurs de bien-être et d'hygiène physique et mentale et les intégrer dans sa vie quotidienne.

Principes et méthodes pédagogiques

L'information et la théorie alterneront avec des exercices.

- Créativité stimulée par des jeux et des jeux de rôle.
- Détente abordée par des exercices de relaxation et de psychocalysténie, et des techniques empruntées à la PNL et à l'hypnose ericksonienne.

La vision systémique et la logique « trialectique » prennent en compte l'individu dans son environnement. Ces approches conviennent aux systèmes vivants, complexes, changeants comme l'être humain ou l'entreprise. Elles tiennent compte de l'environnement professionnel pour répondre aux intérêts et besoins de tous les acteurs du système, dans un but d'équilibre et de développement.

Programme

Théorie

- Qu'est-ce que le stress ? Ses causes, ses manifestations, ses effets. (Selye, Laborit, etc).

(Film sur la vie de Selye / Conférence de Paul Ménéard).

Exercices

- Repérer, identifier et définir précisément les causes du stress

Théorie

- Nos cadres de référence, « méta programmes », scénarios de survie, comment nous organisons nos expériences à partir de nos croyances, valeurs, critères, fixations égotiques.

• Apprendre à s'observer soi-même. L'observation par les sens en utilisant vue, ouïe et toucher. Percevoir et décoder nos attitudes, et nos comportements. Prendre conscience de ce qui se passe vraiment dans une interaction et une relation.

(Références à l'AT, au PCM et à l'ennéagramme).

Exercices

- Mettre à jour et préciser son cadre de référence et son mode de relation à son environnement (fixations et typologies de l'ennéagramme).

• Affiner sa perception de la réalité. (cf. le VAKOG en PNL : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif).

• Déterminer les états émotionnels critiques (détresse, agressivité) de son interlocuteur en "calibrant" ses mimiques, ses gestes, sa respiration. Étudier les niveaux de stress en fonction de son « pattern ».

Théorie

- Comment répondre aux sollicitations du monde extérieur tout en gardant son équilibre.

• Repérer les phases (creux et vagues) des processus que l'on vit et ses rapports avec l'extérieur: (Cycles de deuil et de changement d'après Frederick Hudson).

• Trouver en soi et dans son environnement immédiat les ressources nécessaires à son équilibre.

Exercices

- Repérer, identifier et définir précisément ses propres facteurs d'équilibre.

(« Portes de transcendance » de ses fixations et sché-

mas personnels).

- Les états ressources : les états internes, physiques, émotionnels pour accomplir une tâche. Comment accéder à ces états.

• Installer et ancrer des ressources (méditation, relaxation, ancrages).

• L'influence positive des états ressources sur l'environnement professionnel

Théorie

- Communication et objectifs

Exercices

• Écoute active, reformulation, empathie,

• Définition, précision et visualisation des objectifs positifs et opérationnels dans l'environnement professionnel.

Théorie

- Les ressources du corps physique.

(Cf. Apport de la conférence de P. Delorme).

Exercices

• Exercices simples de « psychocalysténie » favorisant détente et élimination des tensions liées au stress, (respiration complète, visualisation...).

• Exercices de récupération et de repositionnement pendant ou après une situation de stress.

Théorie

- Le changement et l'apprentissage :

- par rapport à la réaction (phase des stimuli – recadrage),

- par rapport à la récupération (phase de reconstruction – hygiène de vie).

• Mémoire et inhibition (cf. Laborit).

Exercices

• Mieux réagir face à l'agressivité (des personnes ou des circonstances), s'exercer au recadrage.

• Mise en place de comportements nouveaux (techniques PNL, critères d'objectifs, création de groupes de soutien, personnes ressources), faire son programme « anti-stress ».

• Intégration dans le futur (projection dans l'avenir, ligne du temps...).