



# 60 minutes pour mieux gérer votre stress au travail

**Camille Grandidier**

Consultante & Coach

9 juillet 2025

# QUI SOMMES-NOUS ?



## Nos métiers



LA FORMATION



LE CONSEIL



L'ÉDITION



À votre service  
depuis 40 ans !

# A PROPOS

## Camille Grandidier

- Consultante & Coach.
- Ancienne avocate, juriste dans le domaine de la finance.
- Auteure de "60 minutes pour booster votre énergie" (Éditions GERESO) et coach certifiée.



# POURQUOI CE WEBINAIRE ?

- Le stress est omniprésent au travail : délais, surcharge, conflits...
- Mal géré, il impacte la concentration, motivation, énergie et santé
- L'objectif : repartir avec des outils simples & concrets pour agir dès aujourd'hui





# PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses impacts
2. Réguler votre système nerveux
3. Stress et mode de vie
4. Stress et auto-coaching
5. Etablir un plan pour gérer votre stress





# Comprendre le stress et ses impacts



# Qu'est-ce que le stress ?



## Définition

- . Réaction naturelle du corps face à un danger ou un défi
- . Bon stress : court, stimulant, moteur
- . Mauvais stress : prolongé, paralysant, nuisible à la santé

# Le stress n'est pas forcément négatif !

2

## Types de stress

Le bon stress est une réponse naturelle du corps qui booste la motivation et la concentration. Il est essentiel pour relever des défis et sortir de sa zone de confort. Il est généralement de courte durée et perçu comme stimulant.

Le mauvais stress est une réponse excessive ou prolongée face à une situation perçue comme menaçante. Il peut entraîner une fatigue mentale et physique, nuire à la santé et provoquer de l'anxiété.

# La mission de votre cerveau



**Son rôle principal :**

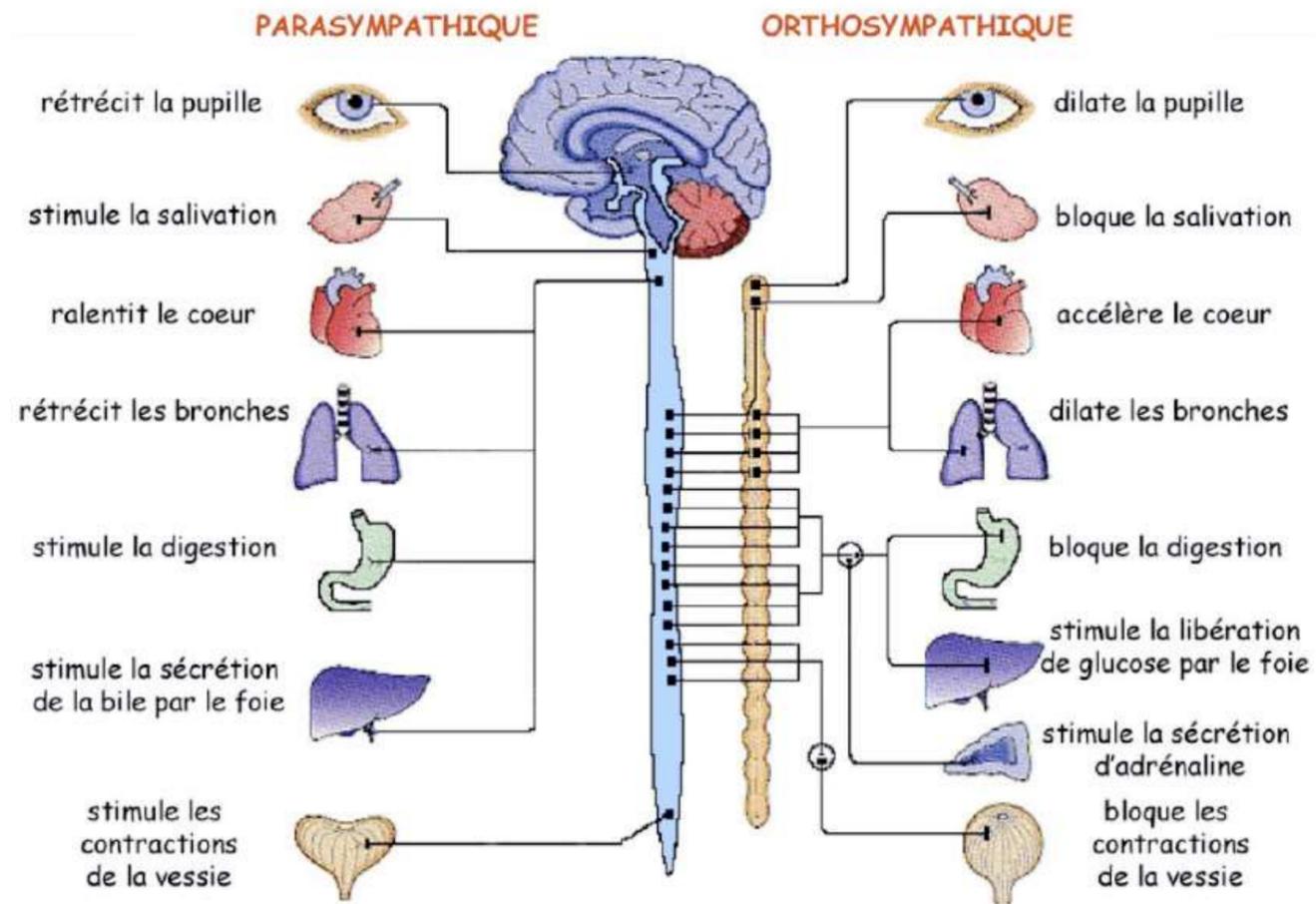
**VOUS GARDER EN VIE**

La triade motivationnelle :

- Éviter la douleur
- Rechercher le plaisir immédiat
- Être efficace pour préserver votre énergie

Lorsque le cerveau perçoit une menace, toutes les ressources sont mobilisées pour la survie, ce qui a un impact direct sur le système nerveux.

# Le système nerveux autonome (automatique)



## PARASYMPATHIQUE - mode « *rest & digest* »

C'est l'état dans lequel notre corps se régénère et se répare. Vous vous sentez en sécurité, détendu et confiant.

## SYMPATHIQUE – mode « *fight or flight (or freeze)* »

C'est la pédale d'accélération du corps humain, c'est le système qui nous mobilise et nous met en mode action et STRESS.

# Pourquoi c'est important ?



**Votre système nerveux  
façonne votre  
expérience de la vie**

Beaucoup de personnes ont un système nerveux dysrégulé sans le savoir. Il permet de mieux comprendre pourquoi vous agissez comme vous le faites.

Lorsque vous apprenez à travailler avec lui, vous pouvez naturellement vous libérer du besoin de compenser par des plaisirs externes illusoires ("tampon émotionnel") qui ne sont en réalité qu'une tentative de régulation.

*FAITES RÉGULIÈREMENT UN BILAN AVEC VOUS-MÊME  
TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE :  
"QUEL EST L'ÉTAT DE MON SYSTÈME NERVEUX EN CE MOMENT ?"*



# Réguler votre *systeme* nerveux



# Reconnecter



**Rappelez-vous :**  
**la connexion à vous-**  
**même est la clé !**

- S'ancrer dans l'instant présent
- Se reconnecter à son corps : mouvement, respiration, sensations
- Prendre conscience de son besoin du moment plutôt que d'agir par réaction au stress

OBJECTIF: Trouver des techniques qui vous permettent de faire une pause, prendre conscience que le stress est en train de prendre le dessus et calmer votre système nerveux.

# Techniques de respiration



**La respiration est un des rares leviers pour influencer notre système nerveux autonome**

- Revenir au moment présent
- Réduire l'agitation du mental
- Augmentation de l'énergie vitale : Selon la philosophie yogique, le pranayama permet d'accroître le "prana" ou l'énergie vitale dans le corps.

# Pratiquons ensemble !



## Square Breathing

Comment faire ?

- Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, puis retenez à nouveau 4 secondes — chaque étape formant un côté du "carré".
- Répétez le cycle pendant 1 à 5 minutes, en gardant votre attention sur la régularité du rythme pour calmer le système nerveux et recentrer l'esprit.



## Cohérence cardiaque

Comment faire ?

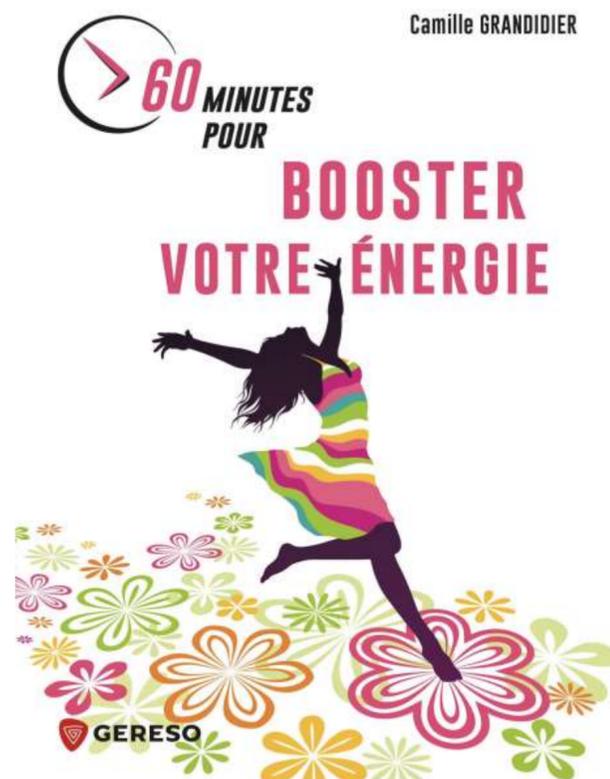
- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 5 minutes, en vous concentrant sur le rythme de votre respiration.
- Sentez votre ventre gonfler comme un ballon à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration.



# Stress et mode de vie



# La formule énergie



**Le livre**  
**« 60 Minutes pour Booster votre Energie »**

- 1 Faire du sport
- 2 Soigner son alimentation
- 3 Méditer
- 4 Auto-coaching
- 5 Planifier pour s'y tenir

# L'activité physique



## L'activité physique pour réguler votre stress

- 1. Productivité accrue :** Réduction de l'absentéisme de 2% et augmentation de la productivité de 9%, favorisant des employés plus présents et performants.\*
- 2. Bien-être mental amélioré :** Les activités physiques réduisent le stress, l'anxiété et les symptômes de dépression, renforçant la confiance en soi et agissant en prévention et traitement des troubles psychologiques.
- 3. Amélioration cognitive :** Meilleur traitement de l'information et amélioration de la mémoire. Favorise la concentration, la créativité, y compris la pensée créative, comme démontré par des études sur la marche.\*
- 4. Augmentation de l'énergie et de la discipline :** L'exercice régulier accroît l'énergie et renforce la discipline, des qualités qui se traduisent par une plus grande productivité et une meilleure organisation.

\* Comité scientifique de Kino-Québec (2019). L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous / Savoir et agir, Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique

# L'importance du repos et sommeil



**Le sommeil, un allié  
clé contre le stress**

3 conseils pour améliorer la quantité et la qualité de votre sommeil :

- Notez pour vous décharger l'esprit : Écrivez vos préoccupations avant de vous coucher pour éviter que les tâches inachevées et les problèmes non résolus ne perturbent votre sommeil.
- Couchez-vous plus tôt et à heure fixe : Ritualisez une heure de coucher spécifique pour éviter de repousser le moment d'aller dormir.
- Commencez à vous détendre 45 minutes avant : Créez un rituel de relaxation avant d'éteindre la lumière, comme boire une tisane, diffuser de l'huile essentielle de lavande, écouter de la musique apaisante ou lire un livre peu stimulant.

# Trouver une activité créative



**Quelle activité vous procure de la joie ?**

- Trouvez une activité sans recherche de performance
- Permettez à votre cerveau de déconnecter du stress quotidien
- Considérez cette pratique comme un investissement dans votre efficacité globale et plus de joie au quotidien !



# Stress et auto-coaching



# Réduire l'impact du stress par le coaching



**Reprendre le  
pouvoir sur votre  
mental**

- **Changer de regard sur le stress** : Apprenez à percevoir les situations stressantes non plus comme des blocages, mais comme des **défis à relever**.
- **Déjouer vos schémas automatiques** : Identifiez vos **saboteurs mentaux** (jugement, doute, perfectionnisme...) pour **réduire leur emprise** sur vos réactions.
- **Reprendre le contrôle de votre esprit** : Renforcez votre **cerveau sage** – celui qui vous guide avec discernement, calme et pleine conscience, plutôt que sous l'effet du stress ou de la peur.

# Tout commence avec une pensée



**Votre stress est  
généralisé par vos  
pensées**

- Les pensées sont des phrases dans votre esprit ou des images.
- Les pensées inconscientes/subconscientes sont celles dont vous n'êtes pas conscient que vous les avez. Elles proviennent du conditionnement ou des messages que le cerveau absorbe de manière inconsciente et subconsciente.
- Le coaching aide à “mettre en lumière” ces pensées.
- Juste parce que vous pensez quelque chose, cela ne signifie pas que c'est vrai.
- Vous pouvez changer ce que vous pensez intentionnellement.

Changer de perspective dans une même situation peut parfois suffire à réduire votre stress.

# Exercice d'auto-coaching : Changer de perspective

## 1. Identifier une situation stressante récente

Exemple : réunion à venir, e-mail sans réponse, charge de travail élevée.

## 2. Lister les pensées associées à cette situation

Exemple : « Je vais échouer », « Ce n'est pas normal », « Je ne vais pas y arriver ».

## 3. Nommer l'émotion que vous ressentez à propos de la situation en relisant ces pensées

Donner un seul mot (joie, colère, tristesse ...)

## 4. Distinguer faits et pensées

1. Faits : vérifiables objectivement

2. Pensées : interprétations ou jugements

## 5. Explorer une autre perspective possible

Question : *Quelle autre interprétation plus constructive pourrais-je avoir ?*

## 6. Comparer l'effet des deux perspectives

Noter laquelle permet d'aborder la situation avec plus de clarté et de recul.



**Etablir un plan pour gérer votre stress**



# Votre plan d'action personnel

- Ce que je retiens aujourd'hui ?
- Quelle technique je vais tester cette semaine ?
- Quelle habitude ai-je envie d'ancrer ?  
*(exemples : activité physique, activité créative, exercice de respiration, exercice d'auto-coaching, ...)*
- Quand vais-je mettre cette activité dans mon planning de la semaine ?





# QUESTIONS / RÉPONSES



# POUR ALLER PLUS LOIN ...



Instagram :  
@camille\_grandidier  
LinkedIn : Camille Grandidier



Newsletter « Coup de Boost »  
[www.camillegrandidier.com](http://www.camillegrandidier.com)



# 60 minutes pour booster votre énergie

Camille Grandidier

[www.librairie.gereso.com](http://www.librairie.gereso.com)

# MERCI À VOUS !



**Gardons le contact**  
formation@gereso.fr

