



# Boostez votre énergie pour gagner du temps

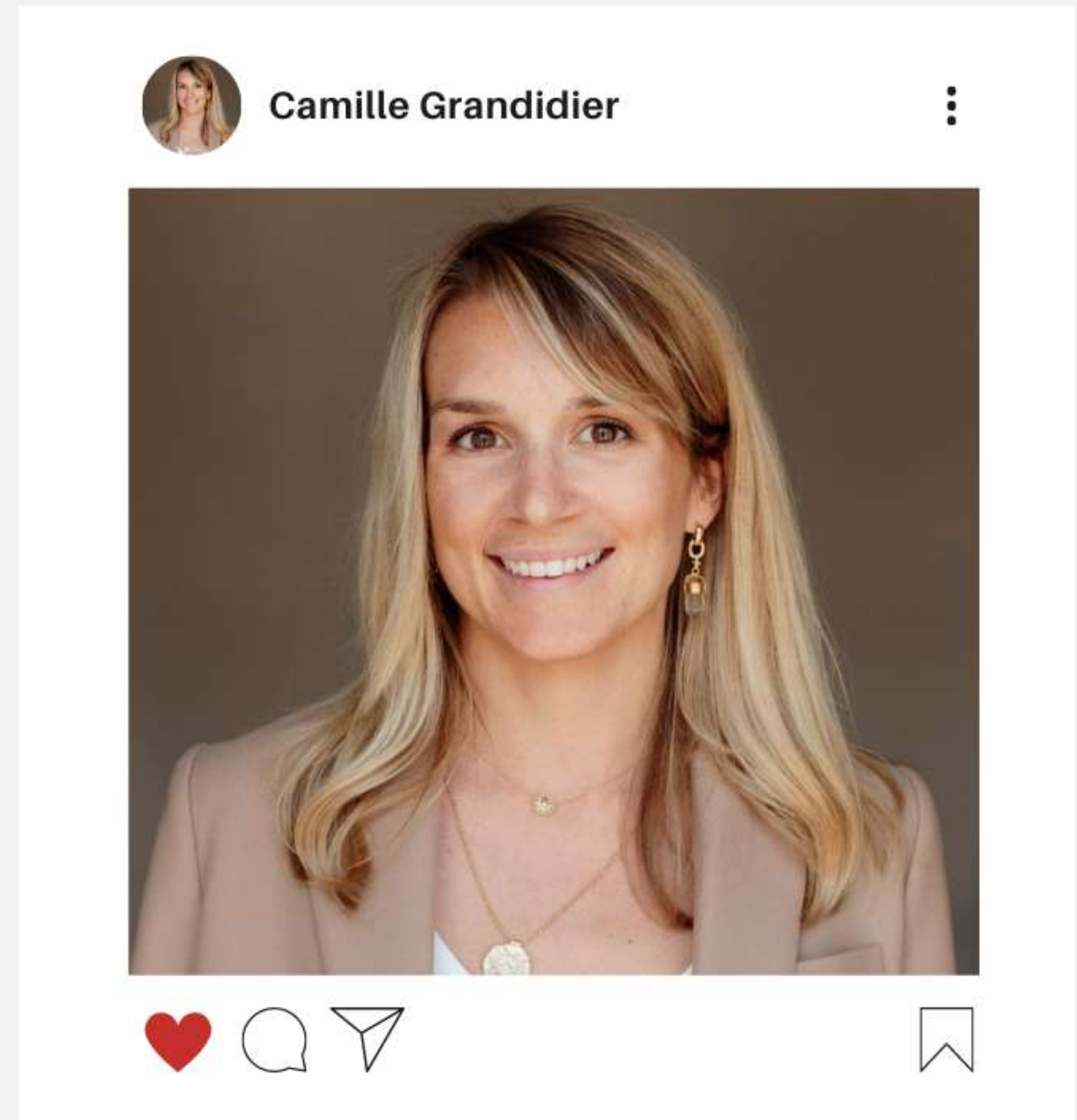
**Camille Grandidier**

Consultante & Coach

# A PROPOS

## Camille Grandidier

- Consultante & Coach certifiée.
- Ancienne avocate, juriste dans le domaine de la finance.
- Auteure de "*60 minutes pour booster votre énergie*" (Éditions GERESO) et "*60 minutes pour booster votre confiance en vous*"
- Professeur de yoga et formée à la naturopathie.



# QUI SOMMES-NOUS ?



## Nos **métiers**



LA FORMATION



LE CONSEIL



L'ÉDITION



À votre service  
depuis 40 ans !

# Agenda

1. Le matin : démarrer avec énergie
2. Le mental : reprogrammer sa motivation
3. Le stress : préserver son énergie au quotidien
4. Le temps : travailler selon ses rythmes d'énergie
5. Le soir : recharger et préparer demain

## A garder à l'esprit :

Prenez ce qui vous parle, laissez le reste !  
Utilisez les outils, testez par vous-même !  
Passez à l'action.

# LE MATIN : DÉMARRER AVEC ÉNERGIE

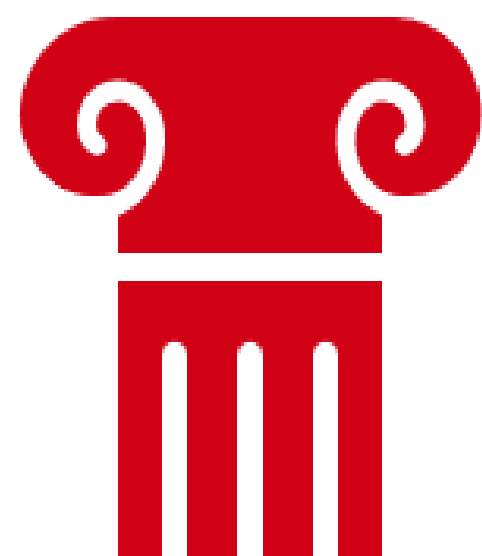




# Les trois piliers d'un réveil énergisant

1

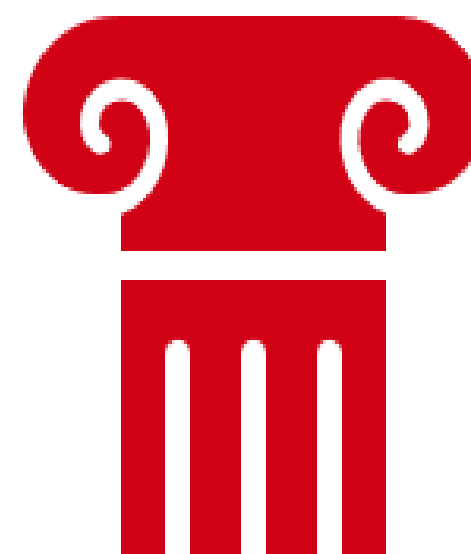
## HYDRATATION



Un grand verre d'eau au réveil pour réveiller le métabolisme et compenser la déshydratation nocturne  
**=> Tiède (avec en option jus de citron et sel)**

2

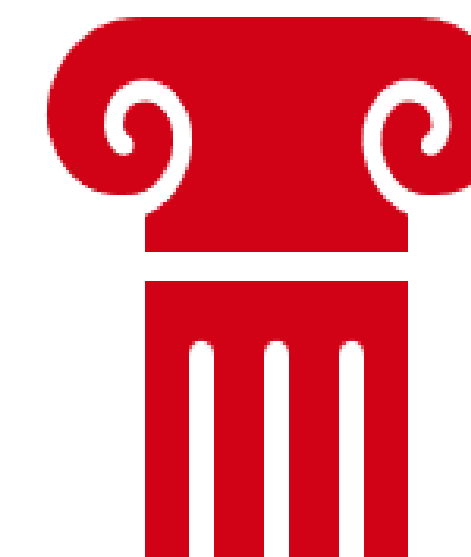
## MOUVEMENT



5 minutes (ou plus !)  
d'étirements ou de marche  
pour activer la circulation et réveiller le corps en douceur  
**=> Établir un minimum**

3

## INTENTION



Définir 1-3 priorités claires pour la journée :  
« Aujourd'hui, je veux accomplir... »  
**=> L'écrire pour l'ancrer**

# Éviter les pièges qui fatiguent dès le lever



## 1. Consulter son téléphone immédiatement :

Le cerveau passe en mode réactif au lieu de créatif. Le système nerveux s'active et l'on n'est plus dans le moment présent.



## 2. Caféine avant hydratation :

Aggrave la déshydratation et crée des pics d'énergie instables. Mieux vaut s'engager à se coucher plus tôt le soir que d'utiliser un boost artificiel contre-productif (déstabilisation de vos humeurs, impact sur humeur et système nerveux).



## 3. Snooze répété :

Fragmente le sommeil et crée une fatigue supplémentaire. Impact psychologique négatif : on commence par se dire « je n'ai pas envie ».



## 4. Se précipiter :

Active le stress dès le matin et consomme l'énergie mentale.

# Pratiques de régulation du système nerveux et d'ancrage dans le moment présent



Pratique	Nature principale	Objectif	Exemple
<b>Pleine conscience</b>	Attention bienveillante au présent	Calmer le mental, développer la conscience de soi	Boire son verre d'eau en pleine conscience, utiliser les 5 sens
<b>Somatic shift</b>	Ancrage dans les sensations corporelles	Régulation émotionnelle, retour à soi	Se frotter les mains en portant attention sur sensations corporelles
<b>Respiration consciente</b>	Action physiologique sur le système nerveux	Réguler l'état interne (calme, énergie)	Cohérence cardiaque (Inspiration 5 secondes, puis expiration 5 secondes)
<b>Body scan</b>	Observation guidée du corps	Relâcher les tensions, développer la présence	Debout ou assis, focalisez-vous sur vos pieds et remontez chaque partie du corps jusqu'à la tête





# Question courante : faut-il petit-déjeuner le matin ?



**La nourriture représente le carburant que vous donnez à votre corps (donc choisissez bien)**

- Un petit déjeuner efficace est riche en protéines, bonnes graisses, fibres, glucides complexes.



**Manger du sucre n'est pas la solution à la fatigue**

- Le boost qu'apporte le sucre est seulement temporaire.
- Digérer le sucre consomme votre énergie, il ne vous en donne pas.
- Eviter les aliments transformés.



**Être présent et profiter de son repas**

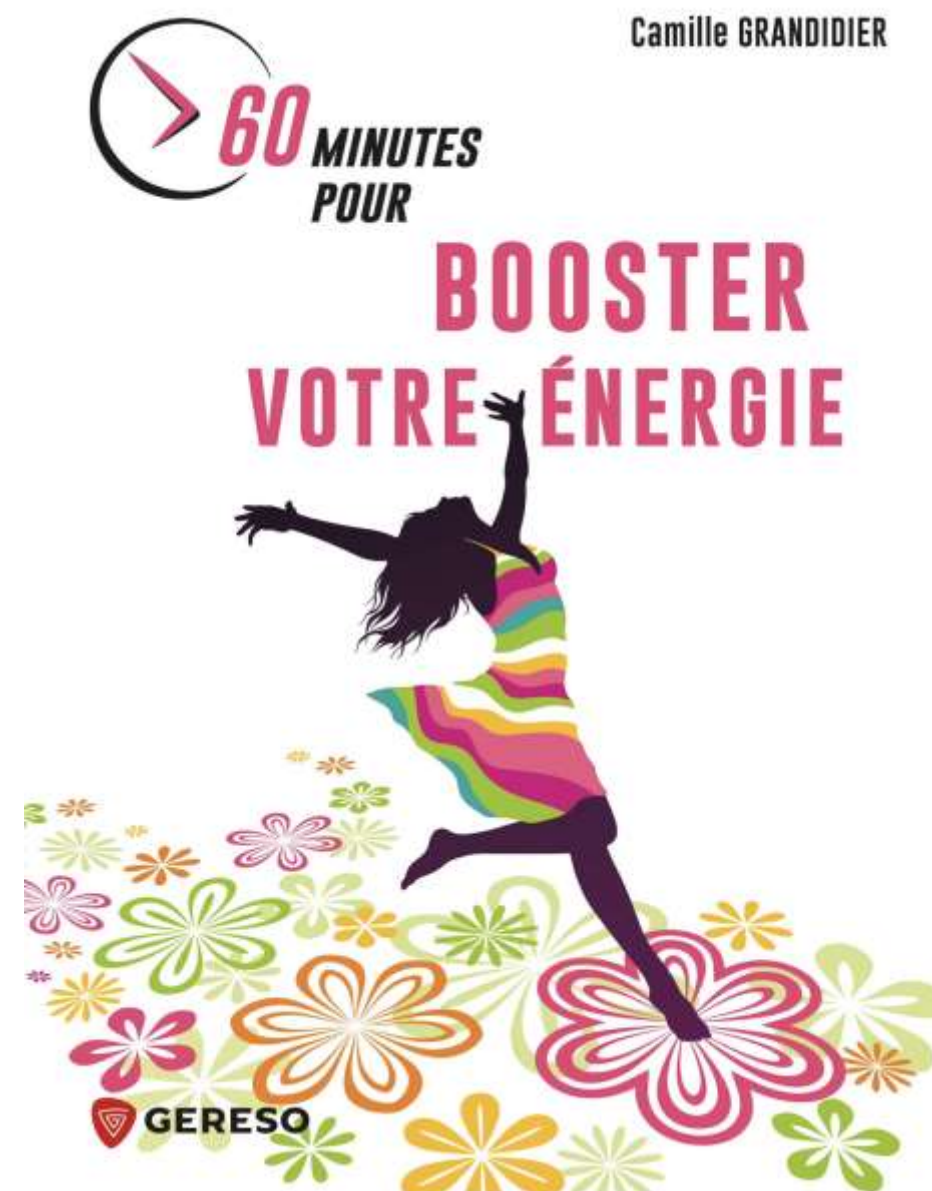
- Manger lentement et bien mastiquer favorise une meilleure digestion.
- Être conscient de ce que l'on mange aide à reconnaître la satiété, prévenant ainsi la suralimentation et stabilisant l'énergie.



**Boire suffisamment d'eau**

- L'hydratation est essentielle pour maintenir la clarté mentale et éviter la fatigue (1,5 à 2 litres d'eau par jour est recommandé).
- Eviter le café à jeun. Commencer par le verre d'eau dont on a parlé et/ou infusions.

# 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

# Construction d'une routine matinale précise

Plus vous serez précis, plus ce sera facile de le faire en mode « pilote automatique » et d'instaurer cela comme une réelle habitude. Un exemple simple et réaliste :

- **Se lever, se brosser les dents, enfiler tenue de sport**
- **Boire un grand verre d'eau**
- **Prendre 5 grandes respirations conscientes**
- **10 minutes d'étirements, yoga, mouvements doux ou HIIT / 2 minutes de gainage / 10 squats (au choix, ce qui vous plait !)**
- **Se doucher, s'habiller**
- **Noter 1-3 priorités du jour sur papier en prenant son petit déjeuner et son café ou dans les transports**

*L'objectif : créer un rituel qui ancre votre journée,  
pas une liste de tâches supplémentaires.*

# LE MENTAL : REPROGRAMMER SA MOTIVATION



# Le rôle du dialogue intérieur

- Notre **dialogue intérieur** influence directement notre estime et notre confiance.
- Un discours intérieur **dur, culpabilisant ou perfectionniste** fragilise l'estime de soi.
- Un dialogue **bienveillant, lucide et encourageant** renforce la sécurité intérieure et facilite une communication assertive.

⇒ *Changer la façon dont on se parle, c'est déjà une forme d'affirmation de soi.*

⇒ Un dialogue intérieur négatif nous fatigue et nous freine !





# Les pensées qui consomment (ou rechargent) l'énergie

## PENSÉES QUI FATIGUENT

- X « Je dois faire ça »
- X « Je n'y arriverai jamais »
- X « C'est trop dur »
- X « Je suis nul(le) »
- X « Il faut que ce soit parfait »

## PENSÉES QUI RECHARGENT

- ✓ « Je choisis de faire ça »
- ✓ « Je vais avancer pas à pas »
- ✓ « C'est un défi stimulant »
- ✓ « J'apprends et je progresse »
- ✓ « Fait vaut mieux que parfait »

*Notre discours interne influence directement notre niveau d'énergie.*

# De « je dois » à « je choisis » : renforcer son autonomie interne

## Exercice pratique

1. Identifiez une tâche que vous faites en pensant « je dois »
2. Remplacez par « je choisis de » + la raison qui compte pour vous
3. Exemple : « Je dois répondre aux emails » → « Je choisis de répondre aux emails parce que cela me permet d'avancer sur mes projets et de maintenir de bonnes relations professionnelles »

**→ Cette simple reformulation restaure le sentiment de contrôle et préserve votre énergie mentale.**



# Les émotions qui consomment notre temps

Ce sont des émotions **qui semblent légitimes**, car elles donnent l'impression de “réfléchir”, “analyser” ou “se protéger”...Mais en réalité, **elles nous maintiennent dans l'inaction**.

Elles **consomment notre énergie mentale** sans créer de mouvement réel.

Émotion complaisante	Pensée typique	Émotion productive	Question pour l'activer
Confusion	“Je ne sais pas quoi faire.”	<b>Clarté</b>	→ Quelle est la toute petite première étape que je peux faire maintenant ?
Doute	“Et si je me trompais ?”	<b>Confiance</b>	→ Et si je choisisais de croire que je saurai gérer, quoi qu'il arrive ?
Peur	“Je préfère attendre d'être prête.”	<b>Courage</b>	→ Et si être prête commençait simplement par faire ce premier pas ?
Indécision	“Je vais encore y réfléchir.”	<b>Détermination</b>	→ Quelle décision me rapprocherait le plus de la personne que je veux devenir ?
Culpabilité	“Je n'aurais pas dû faire ça.”	<b>Compassion</b>	→ Que dirais-je à une amie qui vivrait la même situation ?
Auto-apitoiement	“C'est trop dur pour moi...”	<b>Curiosité</b>	→ Que puis-je apprendre de ce que je ressens en ce moment ?



# La puissance des micro-victoires quotidiennes

*Votre cerveau se nourrit de progression, pas de perfection.*

## **Le soir →**

Notez 3 micro-victoires de la journée

## **Pourquoi ? →**

Cela entraîne le cerveau à chercher le positif plutôt que les manques

## **Exemples →**

« J'ai tenu ma routine matinale »,  
« J'ai dit non à une demande non prioritaire »,  
« J'ai pris une vraie pause déjeuner »



# Importance de la célébration

## Pourquoi célébrer ?

- Célébrer active le circuit de la récompense dans le cerveau
- Cela renforce votre motivation et crée de nouvelles connexions neuronales
- En célébrant, vous reprogrammez votre cerveau pour chercher encore plus de croissance plutôt que la simple survie



## Pourquoi il est difficile de célébrer ses progrès ?

- Pensée tout ou rien
- Focalisation sur l'objectif final
- Peur de se relâcher
- Perfectionnisme
- Biais négatif



# LE STRESS : PRÉSERVER SON ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



# Comprendre l'impact du stress sur la concentration



**Le stress consomme  
de l'énergie mentale**

- ◆ Diminue la capacité de concentration de 40 à 60%
- ◆ Réduit la mémoire de travail disponible
- ◆ Augmente la fatigue mentale et émotionnelle
- ◆ Déclenche le mode « survie » au lieu du mode « création »

**→ Gérer son stress = protéger son énergie  
mentale pour rester efficace.**

# Techniques rapides de récupération

## Respiration 4-7-8

Inspirez 4 secondes → Retenez 7 secondes → Expirez 8 secondes

→ *Calme le système nerveux en 2 minutes*

## Reset de 2 minutes

Debout, yeux fermés, concentrez-vous sur vos pieds au sol

→ *Ramène l'attention au présent, coupe la spirale mentale*

## Micro-pauses intelligentes

Toutes les 90 min : 2-3 min de marche ou étirements

→ *Maintient l'énergie stable toute la journée*



# Identifier ses signaux personnels de surcharge



**Apprenez à reconnaître  
VOS signes d'alerte**

## **Physiques :**

Tensions dans la nuque, mâchoire serrée, respiration courte

## **Émotionnels :**

Irritabilité, sentiment d'être submergé, envie de fuir

## **Cognitifs :**

Difficulté à se concentrer, oublis fréquents, rumination

## **Comportementaux :**

Procrastination, grignotage, isolement social

**→ Plus vous détectez tôt,  
plus vite vous pouvez agir.**

# **LE TEMPS : TRAVAILLER SELON SES RYTHMES D'ÉNERGIE**





# Le time-blocking énergétique : faire les bonnes tâches au bon moment



**Alignez vos tâches sur vos  
pics d'énergie naturels**

**Matin  
(8h-12h)**

*Énergie haute*

→ Tâches complexes, créativité, décisions importantes

**Début d'après-midi  
(12h-15h)**

*Baisse d'énergie*

→ Tâches administratives, emails, réunions légères

**Fin d'après-midi  
(15h-18h)**

*Regain d'énergie*

→ Collaboration, brainstorming, finalisation de projets

# La règle des 3 priorités par jour

## Pourquoi 3 ?

- ✓ C'est gérable même les jours difficiles
- ✓ Cela force à distinguer l'important de l'urgent
- ✓ Cela crée un sentiment d'accomplissement réaliste

## Comment faire ?

1. Chaque matin ou la veille au soir : identifiez 3 tâches qui COMPTENT vraiment
2. Placez-les dans vos plages de haute énergie
3. Le reste est du bonus, pas une obligation

**Une journée avec 3 priorités accomplies  
vaut mieux qu'une to-do list de 15 items à moitié faits.**



# Savoir dire non pour protéger son énergie

*Chaque « oui » donné par défaut est un « non » à vos priorités.*

**Testez la méthode D.E.S.C :** une méthode de communication pour formuler un message clair, assertif et respectueux - S'exercer à dire non sans culpabilité, avec bienveillance.

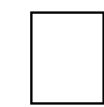
Étape	Exemple	Intention
<b>D – Décrire</b> la situation factuellement	«Tu me demandes de prendre le dossier XY d'ici vendredi, alors que je suis déjà sur trois dossiers. »	Poser les faits sans jugement
<b>E – Exprimer</b> son ressenti	« Je crains de ne pas pouvoir tenir la qualité et les délais sur tous ces projets. »	Partager votre émotion
<b>S – Suggérer</b> des solutions alternatives	«Je propose qu'on regarde ensemble mes priorités actuelles. Je propose qu'on décale le dossier ABC ou que je démarre XY lundi prochain. »	Exprimer clairement ce que vous souhaitez en proposant une solution
<b>C – Conclure sur conséquence constructive</b>	«Comme ça, je pourrai te garantir un travail de qualité sur chaque dossier et respecter tous les délais convenus.»	Montrer le bénéfice commun

*Cette approche est ferme sans être agressive, professionnelle, et ouvre la discussion plutôt que de simplement dire "non, je ne peux pas".*

**LE SOIR :  
RECHARGER ET  
PRÉPARER DEMAIN**



# L'importance du sommeil dans la performance



## **Mémoire et apprentissage**

*Consolidation de 30% supérieure après une nuit complète*



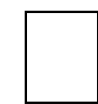
## **Énergie et concentration**

*Restauration des capacités cognitives à 100%*



## **Résistance au stress**

*Meilleure régulation émotionnelle et décisionnelle*



## **Système immunitaire**

*Protection renforcée contre la fatigue et la maladie*

**Le sommeil n'est pas du temps perdu, c'est votre meilleur investissement.**



# Routine de déconnexion et rituel de clôture



**Créez une transition claire  
entre travail et repos**

**18h-19h**

**Clôturer la journée**

→ *Noter 3 micro-victoires + préparer demain (5 min)*

**19h-20h**

**Déconnexion progressive**

→ *Éteindre notifications pro, ranger bureau physique/numérique*

**20h-21h**

**Rituel personnel**

→ *Lecture, méditation, temps en famille (pas d'écrans)*

**21h-22h**

**Préparation au sommeil**

→ *Lumière tamisée, tisane, température fraîche dans la chambre*

# Préparer sa journée en 5 minutes pour gagner du temps le lendemain



Le rituel de préparation  
du lendemain

- 1 min : Vider mentalement la journée (noter tout ce qui tourne dans la tête)
- 2 min : Identifier les 3 priorités de demain
- 1 min : Bloquer les plages horaires pour ces priorités
- 1 min : Préparer matériellement (vêtements, sac, documents)

## Résultat :

- Vous dormez mieux (cerveau déchargé)
- Vous démarrez la journée sans hésitation
- Vous gagnez 30 minutes le matin

**CRÉEZ VOTRE PLAN  
D'ACTION IMMEDIAT**



# Votre plan d'action immédiat

Par quoi commencer dès ce soir ?

## Ce soir →

- Noter 3 micro-victoires de votre journée
- Identifier vos 3 priorités pour demain
- Préparer un verre d'eau pour le réveil

## Demain matin →

- Boire de l'eau avant le café
- 5 minutes de mouvement ou étirements
- Noter votre intention du jour

## Cette semaine →

- Tester le time-blocking énergétique
- Pratiquer une technique anti-stress
- Dire « non » à une demande non prioritaire

***Rappel : 1% d'amélioration compte. Commencez petit, restez régulier.***





**DES QUESTIONS ?**



# POUR ALLER PLUS LOIN ...



Le livre  
« 60 Minutes pour Booster  
votre Energie »



Instagram : @camille\_grandidier  
LinkedIn : Camille Grandidier



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

# MERCI À VOUS !



**Gardons le contact !**

[formation@gereso.fr](mailto:formation@gereso.fr)