

# GESEOP®

GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS  
ET OPTIMISATION DE LA  
PERFORMANCE

LIVRET PÉDAGOGIQUE



***"Rien ne vous emprisonne,  
excepté vos pensées,  
rien ne vous limite, excepté  
vos peurs.***

***Et rien ne vous contrôle  
excepté vos croyances"***

---

Marianne WILLIAMSON

Un livret

# POUR VOUS ACCOMPAGNER



## POURQUOI CE LIVRET ?

*"Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes mais l'idée qu'ils s'en font."* ÉPICTÈTE

À l'issue de cette formation, vous allez vous entraîner pour devenir autonome et ainsi maîtriser votre corps, votre affect et vos émotions. On ne se lance pas sur un marathon sans s'être entraîné, on ne gère pas non plus son stress sans y être préparé. Désormais, dans votre vie professionnelle comme dans votre vie privée vous aurez tous les outils pour gérer avec efficacité les différentes situations stressantes ou angoissantes.

## POUR QUI ?

Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistante et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui ont besoin de s'en protéger.

## OBJECTIFS

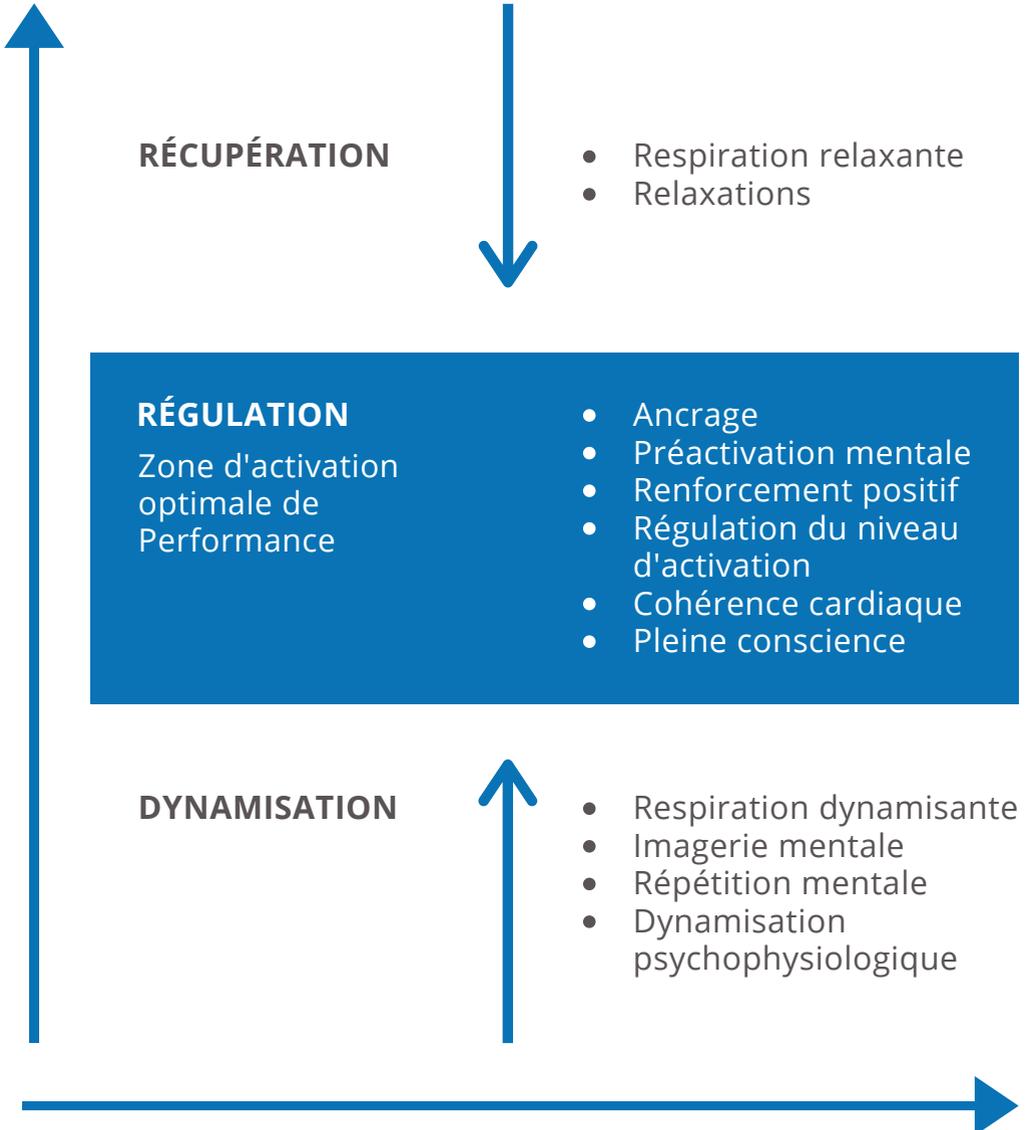
Optimiser son efficacité dans le domaine professionnel et dans ceux de la vie courante par l'utilisation de techniques éprouvées pour atteindre ses objectifs :

- Apprendre à se recentrer sur l'essentiel
- Savoir mettre en place des stratégies vous permettant de surmonter les obstacles
- Adopter une attitude assertive et plus positive

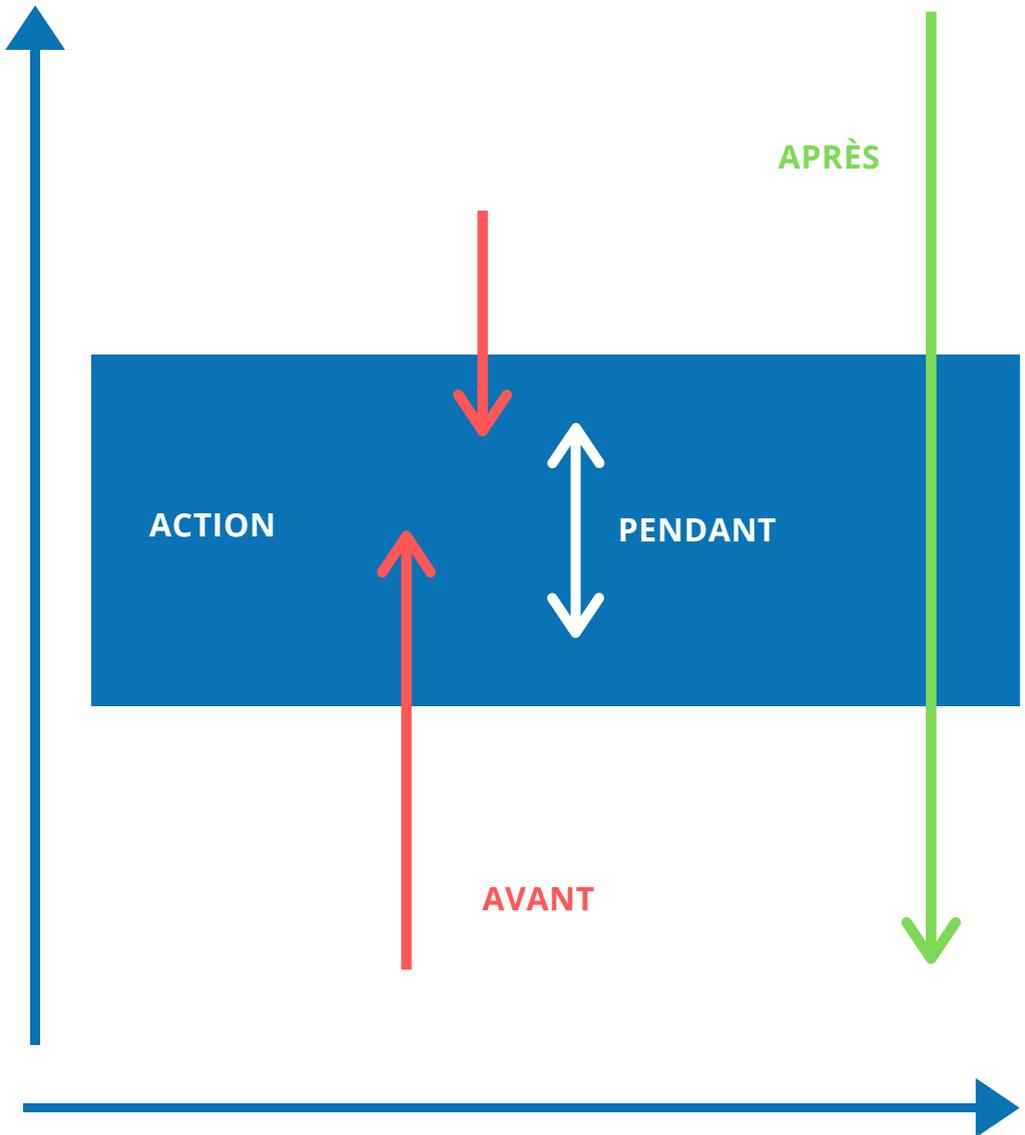
# SOMMAIRE

- 05 DIFFÉRENTES TECHNIQUES
- 06 LA BONNE TECHNIQUE
- 07 LA RESPIRATION
- 09 IMAGERIE MENTALE
- 10 DIALOGUE INTERNE
- 11 RELAXATION
- 15 RÉPÉTITION MENTALE
- 17 PRÉ-ACTIVATION MENTALE
- 20 DYNAMISATION PSYCHO-PHYSIO
- 22 COHÉRENCE CARDIAQUE
- 25 OBJECTIF

# LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES POUR DIFFÉRENTES ACTIONS



# LA BONNE TECHNIQUE AU BON MOMENT



# LA RESPIRATION

- Relaxation et détente
- Dynamisation, préparation à l'action
- Gestion du stress
- Hygiène de vie



## RESPIRATION RELAXANTE

- Expiration > Inspiration
- Image relaxante



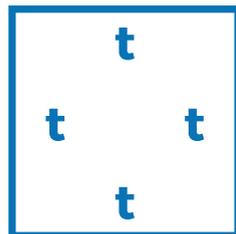
## RESPIRATION DYNAMISANTE

- Inspiration > Expiration
- Image dynamisante



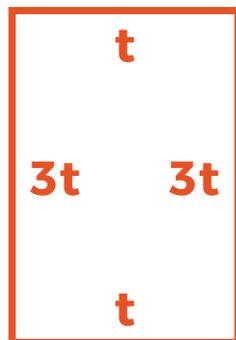
## RESPIRATION EN CARRÉ

- Inspiration
- Apnée
- Expiration

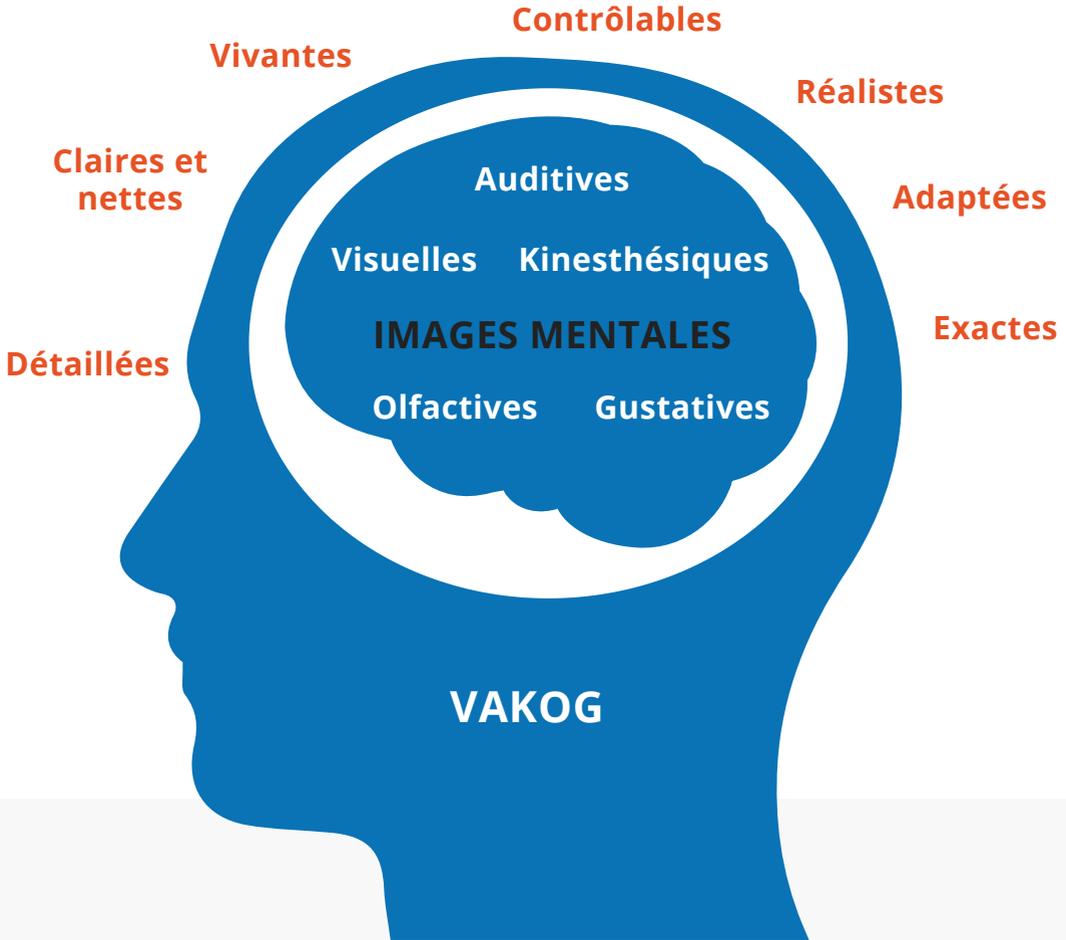


## RESPIRATION EN RECTANGLE

- Inspiration
- Apnée
- Expiration



# L'IMAGERIE MENTALE



## Effets bénéfiques de l'imagerie mentale

APPRENTISSAGE

MOTIVATION

GESTION DU STRESS



## LE DIALOGUE INTERNE

### SE PARLER À SOI MÊME

Le fait de contrôler positivement la manière dont on se parle est essentiel dans le contrôle cognitif. *Je pense donc je me parle.*

Dans un dialogue interne, on interprète ses sentiments et ses perceptions, on régule et modifie ses convictions et ses évaluations et on se donne des instructions et des renforcements.



### POSITIF

Phrases positives et mots valorisants

### IMAGERIE MENTALE

Estime de soi, confiance en soi, attention, concentration, contrôle de l'anxiété, motivation, stress.



# RELAXATION

## ÉTAPES

- 1** Induction au calme
- 2** Trois respirations relaxantes
- 3** Respiration calme
- 4** Détendre les bras, puis les jambes, puis tout le corps à l'aide de sensations de lourdeur ou de légèreté
- 5** Détendre les bras, puis les jambes, puis tout le corps à l'aide de sensations de chaleur ou de fraîcheur
- 6** Image de détente
- 7** Reprise



# IMAGE DE DÉTENTE



---

**RÉELLE  
OU  
IMAGINAIRE**

---



## RELAXATION MUSCULAIRE DIRECTE

- 1** Induction au calme
- 2** Trois respirations relaxantes
- 3** Décontraction musculaire de tous les muscles de la tête aux pieds
- 4** Reprise

## RELAXATION MUSCULAIRE INDIRECTE

- 1** Induction au calme
- 2** Trois respirations relaxantes
- 3** Contraction - Décontraction musculaire de tous les muscles de la tête aux pieds
- 4** Reprise



## REPRISE PSYCHOLOGIQUE

- 1 Préparation à la reprise
- 2 Trois respirations dynamisantes
- 3 Réactivation musculaire
- 4 Image dynamisante
- 5 Reprise



À chacun sa méthode de relaxation



# LA RÉPÉTITION MENTALE

## DÉFINITION

C'est une **technique de dynamisation** qui consiste à répéter mentalement, en état de détente, une action pour la reproduire correctement.

Répétition mentale :

- **Analytique** : justification de l'action
- **Séquentielle** : une partie de l'action
- **Globale** : totalité de l'action

Activité à composante cognitive (qui touche aux capacités intelec) et visuo-spatiales (déplacement dans l'espace).



## MODALITÉS LES PLUS EFFICACES

Visuelles et kinesthésiques

## IMAGERIE CHRONOMÉTRÉE

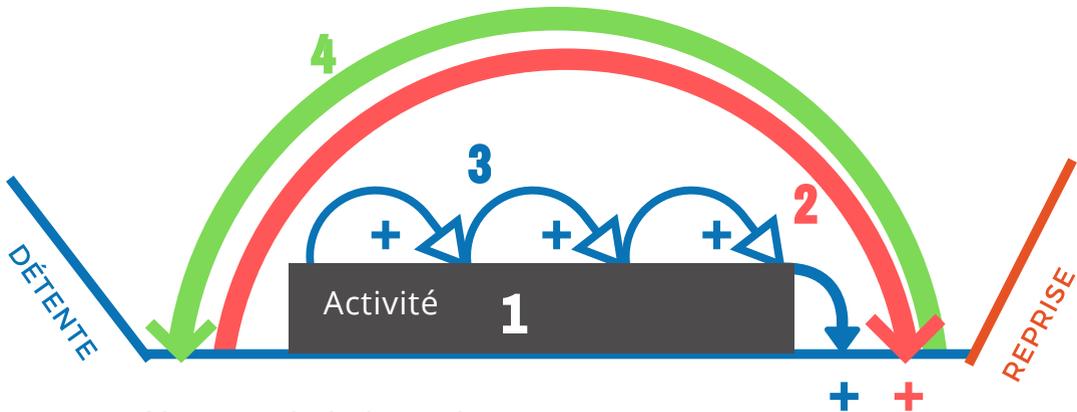
Ralentie, accélérée = Maitrise de l'imagerie



## INDICATIONS

- Se motiver
- Aborder positivement une activité
- Contrôler les émotions et les pensées
- Renforcer la confiance en soi, l'affirmation de soi
- Gérer le stress
- Réactiver les connaissances
- Favoriser la prise de décision
- Développer les habiletés cognitives, motrices, techniques et tactiques (facilite l'apprentissage)

## PROTOCOLE



1. Définition de l'objectif

2. Imaginer l'action réussie

3. S'imaginer pendant l'action - Images positives

4. Ancrage dans le présent



Se réalise en état de détente.  
Phase de reprise = **SÉCURITÉ**



# LA PRÉ-ACTIVATION MENTALE

## DÉFINITION

Répéter mentalement une action dans un état optimal d'activation.

C'est une **technique de dynamisation et d'anticipation** immédiate en situation.

Optimise et rend "opérant" tout le travail préalable.

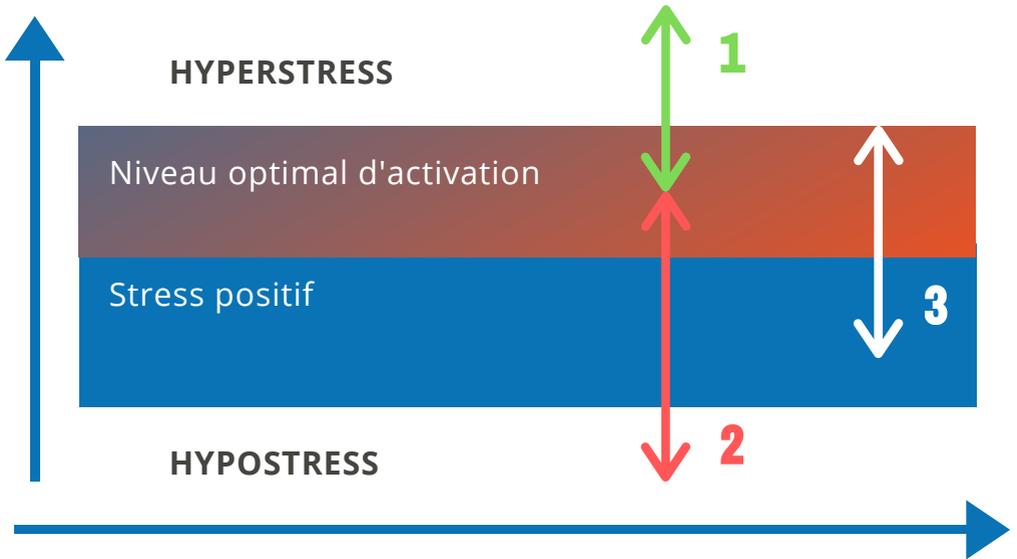
**P-AM**

## INDICATIONS

- Motivation et préparation à l'action
- Gestion du stress

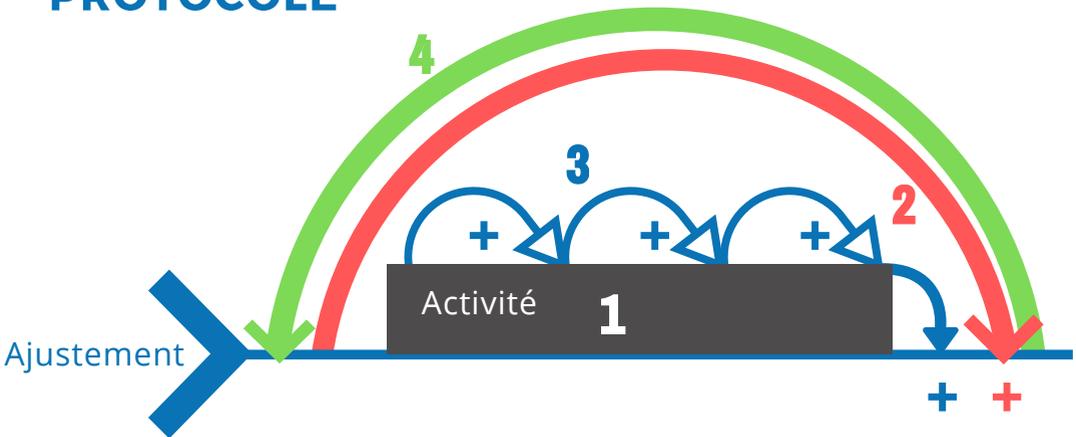


# PROTOCOLE



## NIVEAU D'ACTIVATION REQUIS POUR LA P-AM

### PROTOCOLE



- 1. Définition de l'objectif
- 2. Imaginer l'action réussie
- 3. Imaginer l'action réussie du début à la fin
- 4. Ancrage dans le présent



# L'ANCRAGE

## DÉFINITION

Moyen pour retrouver instantanément l'état d'activation nécessaire à l'action.

### Signal sensoriel :

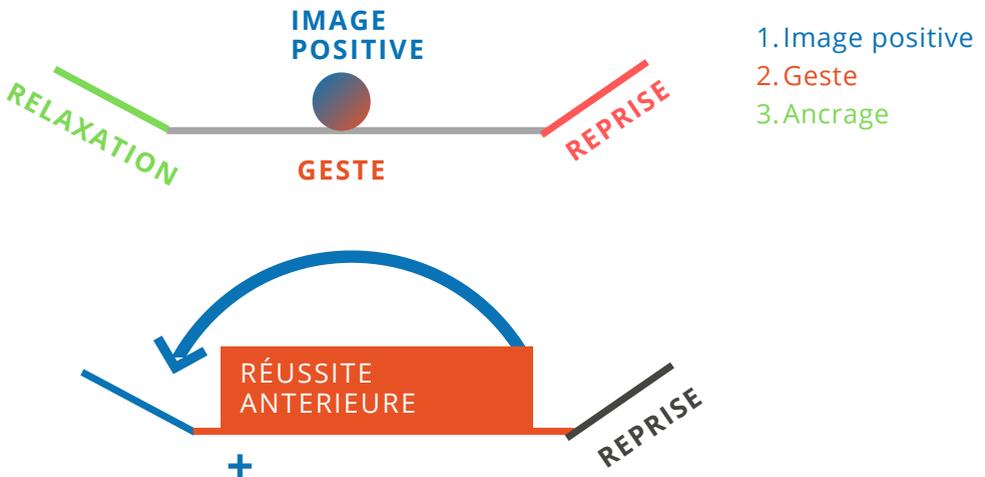
- Geste
- Dialogue interne bref
- Sensation
- Son

### Différents type d'ancrage :

- Ancrage de dynamisation
- Ancrage de régulation
- Ancrage de détente

## CONFIANCE EN SOI ET CONTRÔLE ÉMOTIONNEL

Permet de disposer de toutes les ressources pour réaliser la performance souhaitée.



1. Revivre une réussite antérieure en détail (Visuels, Auditifs, Kinesthésique...)

2. Ancrage dans le présent des sensations et représentations positives



# LA DYNAMISATION PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE

## DÉFINITION

La **Dynamisation psycho-physiologique (DPP)** est un échauffement physique et une dynamisation mentale.

## PRINCIPES DE BASE

### Alternance tension - décontraction musculaire

#### Rythme respiratoire :

- Inspiration
- Apnée
- Expiration

#### Respiration synchronique :

- Inspiration
- Apnée - tension musculaire
- Expiration - décontraction

#### Alternance exercices - récupérations :

- Prise de conscience des sensations
- Imagerie mentale positive



Échauffement avec une activité physique (sportive ou autre), motivation, préparation mentale et gestion du stress.



## PROTOCOLE D'ACTION

- Respirations abdominales
- Exercices d'échauffement des différents groupes musculaires
- Répétition mentale spécifique entre chaque exercice d'échauffement
- Pré-activation mentale

## PROTOCOLE D'ENTRAINEMENT

- Respirations abdominales
- Relaxation
- Exercices d'échauffement des différents groupes musculaires
- Répétition mentale spécifique entre chaque exercice d'échauffement
- Imagerie
- Reprise



# LA COHÉRENCE CARDIAQUE

## POURQUOI ?

Trop intense, répété ou prolongé à l'excès, le stress épuise les réserves énergétiques et les capacités de contrôle émotionnel du sujet et donne lieu alors à des modalités de stress dépassé et souvent inadapté.

Le principe est d'agir sur le seul paramètre contrôlable :

### LA RESPIRATION



**INSPIRATION**



**EXPIRATION**



## PRINCIPE

Cette méthode a de nombreux bénéfices sur la santé. Elle joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Son application permet aussi parfois de s'affranchir d'anxiolytique et/ou d'antidépresseurs.

## COMMENT ?

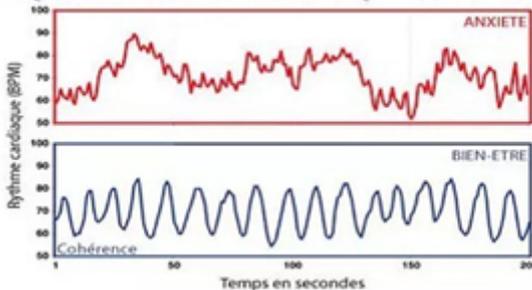
**Méthode 365** (Logiciel gratuit sur : "*Allevard Respirelax*") :

- 3 fois par jour
- 6 inspirations/mn
- 365 = Tous les jours

Cela permet d'équilibrer le système actif (*Sympathique*) et le système de repos (*Parasympathique*).

## EFFET ?

*L'impact des émotions sur le comportement du coeur*



Source : David O'HARE



## PASSAGE DU CHAOS À L'ÉQUILIBRE

Baisse le cortisol  
(Hormone du stress)

---

Régule l'insuline  
(Baisse du diabète)

---

Augmente la DHEA  
(Hormone de la  
jeunesse)

---

Augmente le  
système  
immunitaire

---

Réduit la  
tension  
artérielle

---

Améliore le  
sommeil

---

Aide à la perte  
de poids

---

Augmente l'énergie  
et de la résilience

---

Bénéfices  
de la  
**COHÉRENCE  
CARDIAQUE**



Augmente  
l'ocytocine  
(Hormone du  
bonheur, du  
bien-être)

---

Augmente  
l'acétylcholine  
(Hormone  
d'apaisement et du  
bien-être)

---

Augmente la  
sérotonine et la  
dopamine  
(Équilibre  
impulsivité vs  
vigilance)

---

Équilibre  
émotionnel

---



# CARACTÉRISTIQUES D'UN OBJECTIF

## SMART :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste/Réalisable
- Temporel



## PURE :

- Positivement formulé
- Utile/Utilisable
- Respectueux de l'éthique
- Écologique/Environnemental



## FAIRE :

- Fidèlement consigné
- Accepté par tous
- Impliquant
- Représentable





Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou des ayants droits ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès de la SAS GESIVI SYSTÈME.



Ce livret est le complément de la formation « GESEOP - Gestion du stress, des émotions et optimisation de la performance » de l'organisme de formation GESIVI SYSTEME.

Il est le résultat d'années d'expérience de terrain reliées aux études menées par un militaire spécialisé en gestion de crise (B. ANCRENAZ), un Sapeur-pompier expert en situation dégradées (D. JAFFIOL), un cadre du Ministère de la Justice : P.J.J. (G. REGES).

« L'expérience ne produit aucun fruit, si la réflexion ne la rend pas utile »  
David Augustin DE BRUEYS

## POUR ALLER PLUS LOIN :

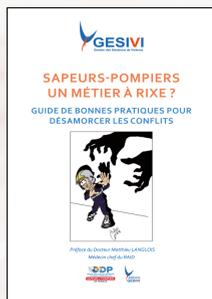
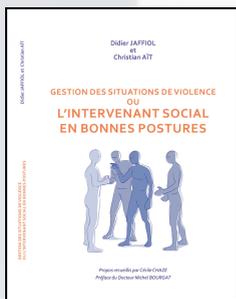
Rendez-vous sur le site  
[www.gesivi.fr](http://www.gesivi.fr)



Et retrouvez nous sur les réseaux sociaux !  
**GESIVI SYSTEME**



**Pour approfondir votre formation,  
commandez les livres :**



**Et découvrez les autres  
modules de formation :**

- Formation initiale : prévention et gestion des situations de violence (méthode GESIVI®)
- Analyse des pratiques professionnelles en situation conflictuelle
- Defusing/Debriefing : sortir de la crise
- Négociation de crise
- Contention de crise (maintient de sécurité) : son utilisation, ses limites, ses dangers
- Risque intrusion : un parcours de formation pour comprendre et faire face aux risques d'intrusion
- Atelier : bien-être au travail
- Conférences : des interventions de quelques heures sur des thématiques spécifiques

**Newsletter**  
[info@gesivi.fr](mailto:info@gesivi.fr)

