



EBOOK

3 étapes pour **gagner** en sérénité

Découvrez et expérimentez des techniques pour mieux gérer votre stress

Mettez en place la routine adaptée à vos besoins pour gagner en équilibre de vie.



A PROPOS

Page 3

Pour en savoir
plus sur moi.

BIENVENUE

Page 4

Découvrez ce
qui sera
abordé dans
cet e-book et
ce que cela va
vous
apporter.

1 ÈRE ÉTAPE

Page 6

Reconnaître
les signes
du stress

MIEUX GÉRER SON STRESS



```
graph TD; Title[MIEUX GÉRER SON STRESS] --> A[A PROPOS]; Title --> B[BIENVENUE]; Title --> C[1 ÈRE ÉTAPE]; Title --> D[2E ETAPE]; Title --> E[3E ETAPE]; Title --> F[ALLER PLUS LOIN];
```

2E ETAPE

Page 15

Mieux
comprendre
ce qui
engendre du
stress

3E ETAPE

Page 20

Découvrez
des outils
pour gagner
en sérénité

ALLER PLUS LOIN

Page 33

Prendre
rendez-vous
Témoignages
Mes sources

A PROPOS DE MOI



Bonjour !

Moi, c'est **Caroline MICHEL-VARLET**. Je travaille en tant préparatrice mentale et praticienne en Programmation Neuro-Linguistique auprès de sportifs et professionnels souhaitant atteindre leur plein potentiel.

J'ai également une expérience de près de 13 ans dans le secteur de la santé mentale en tant qu'éducatrice spécialisée.

Top Voice en Gestion du stress depuis juin 2024, j'ai accompagné une cinquantaine de personnes depuis 2022 à gagner en sérénité.

Que ce soit pour atteindre un objectif professionnel, sportif ou personnel, pour gagner en équilibre dans notre quotidien, nous avons tout intérêt à mieux nous connaître et à savoir comment faire de notre stress un allié.

BIENVENUE !

65 % des Françaises et Français se disent régulièrement débordés par le stress*.

Cette enquête illustre un niveau élevé de stress parmi la population française, avec des conséquences sur la santé mentale et physique.

Sachez qu'il est possible d'agir pour mieux gérer son stress au quotidien, pour prendre soin de soi et vous avez déjà les ressources en vous pour le faire !

Alors, bienvenue dans ce voyage passionnant vers une meilleure connaissance de votre potentiel intérieur.

J'ai créé ce Ebook pour vous donner les clefs, afin de devenir acteur de votre vie et ne plus vous laisser déborder par le mauvais stress.

Le but est d'apprendre à mieux le gérer, afin qu'il devienne un allié et non plus un élément qui vous bloque et vous met à mal.

Nous allons explorer la gestion du stress essentiellement sous un angle pratique. Vous allez donc découvrir des exercices concrets que je vous invite à faire à votre rythme, sans précipitation.

Si vous rencontrez un blocage pendant la lecture et la pratique de cet Ebook ou si vous souhaitez adapter une routine de gestion du stress au plus proches de vos besoins, il vous est possible de prendre un rendez-vous pour une séance avec moi.

Je vous en dis plus à la fin ! Alors prêt à commencer ?!

Ce workbook est strictement personnel, toute reproduction partielle ou totale est interdite.

*Selon une étude menée par IPSOS en février 2023

TOUT EST UNE QUESTION DE DURÉE...

Muni d'un grand verre d'eau, un professeur arrive dans la classe pour aborder le thème du stress. Bien en vue devant les étudiants, il lève horizontalement le bras qui tient le verre et demande à la classe :

« Est-ce que ce verre d'eau est lourd pour moi ? »

La plupart des élèves répondent « non » spontanément.

Un seul élève émet un avis différent en expliquant : « La perception de la lourdeur dépendra de la durée du geste. »

Le professeur répond :

« Très bien ! En effet, si je tiens ce verre pendant seulement une minute, il me paraîtra léger. Si je le tiens pendant une heure, peu importe le poids réel de ce verre d'eau, il me paraîtra plus lourd. Si je le tiens plusieurs heures, je pourrais avoir une crampe musculaire et finalement échapper ce verre. »

« Le stress, c'est comme tenir ce verre : supportable à court terme, mais néfaste à long terme. Une pression continue se transforme en stress qui s'aggrave, pouvant mener à des crises, une colère incontrôlable ou un épuisement professionnel. On oublie souvent la durée du stress quand on évalue les pressions. »



1ERE ÉTAPE :

Reconnaître les signes du stress

Le stress fait partie du quotidien et concerne tout le monde. Stresser est donc normal, mais quand il prend une part trop importante dans la vie, il peut devenir nocif et mettre notre santé en danger.

Dans cette première étape, je vais vous expliquer ce qu'est le stress et pourquoi nous stressons.

UN MÉCANISME DE DÉFENSE UNIVERSEL...

Le stress concerne chaque être vivant qui peuple notre planète et ce, depuis la nuit des temps.

C'est une réponse physiologique qui nous aide à nous **adapter**, face à un agresseur, l'agent stresser, en provoquant une réaction hormonale pour lutter contre la perturbation engendrée.

Les facteurs de stress ont évolué. Là où l'homme de Cro Magnon devait lutter pour sa survie en étant très réactif, par la fuite ou l'attaque, l'homme moderne est désormais confronté à un autre type de stress, auquel il lui est généralement plus difficile de fuir ou d'attaquer : prendre la parole pendant une réunion, subir des embouteillages en début de journée...



Hans Selye, pionnier de la recherche sur le stress, a démontré que le stress avait un impact sur la santé.

Il a théorisé le Syndrome Général d'Adaptation, dont voici les 3 étapes face à un facteur stressant :

- 1ere phase : la phase d'**alerte**, qui permet une mobilisation rapide des ressources de la personne. C'est une réaction de survie, là où les émotions fortes surviennent : peur, anxiété, colère et où un état de sidération peut survenir et nous faire perdre tous nos moyens.
- 2e phase : la phase de **résistance**. Elle se met en place si les facteurs stressants perdurent. C'est l'ensemble des réactions physiologiques permettant à la personne d'endurer le stress dans le temps. L'organisme est alors en tension permanente et résiste grâce à deux hormones : l'adrénaline et le cortisol, qui finissent par s'épuiser en cas de stress chronique.
- 3e phase : la phase d'**épuisement**, qui a lieu quand la personne est incapable de s'adapter.

“Le stress c’est du C.I.N.E.”

Des chercheurs canadiens du Centre d’Etudes sur le Stress Humain (CESH) ont repéré que, pour chaque situation stressante, il y avait un ensemble d’éléments communs qui provoquait la sécrétion d’hormones de stress pour tout le monde.

Ils l’ont résumé par l’anagramme CINE, qui signifie :

- **Contrôle faible** : Le stress augmente lorsque nous percevons que nous n’avons aucun ou très peu de contrôle sur la situation que nous vivons.
- **Imprévisibilité** : Quand nous ne pouvons pas savoir ce qui va se passer à l’avance ou que quelque chose d’inattendu arrive.
- **Nouveauté** : Lorsque quelque chose que nous n’avions jamais expérimenté se produit. L’inconnu n’a pas notre préférence et nous avons le besoin de nous repérer facilement, de pouvoir nous appuyer sur nos connaissances, notre vécu.
- **Ego menacé** : Quand nos capacités sont remises en question, que nos compétences sont mises à l’épreuve, notre ego se sent touché, menacé. Ce qui peut mener à douter de soi et à enclencher du stress.

Les 4 composantes du stress peuvent s’additionner dans une situation. Plus il y aura d’éléments du CINE, plus la situation sera stressante.

...MAIS À IMPACT DIFFÉRENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE

Si le stress est universel, la réponse au stress est multidimensionnelle.
Chaque personne réagira différemment face à un évènement stressant.

- le vécu et les expériences passées
- le caractère héréditaire
- la personnalité
- l'environnement
- la fatigue
- la phase du cycle menstruel pour la femme

Sont autant de facteurs qui influent un individu sur sa manière de réagir face au stress.

Ainsi l'état de stress ne dépend pas que de l'agent stressueur, mais aussi et surtout de **votre manière de ressentir** la situation.

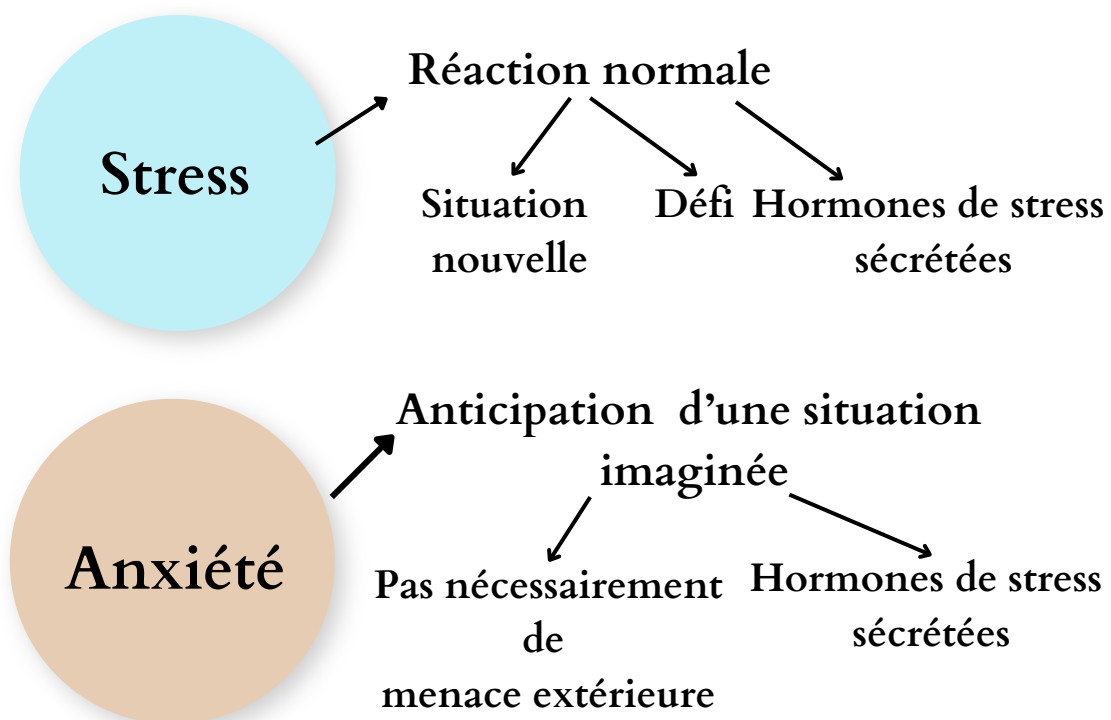
C'est en partie sur cela que nous allons pouvoir agir pour faire de votre stress un allié et non plus un ennemi.

ET L'ANXIÉTÉ DANS TOUT ÇA ?

- **L'anxiété** est une émotion caractérisée par des sentiments d'inquiétude, de nervosité ou de peur, souvent accompagnés de symptômes physiques comme une augmentation du rythme cardiaque, de la transpiration, des tremblements ou une tension musculaire.

Elle est souvent liée à une anticipation d'un futur négatif ou à l'attente d'un événement spécifique. Contrairement au stress qui est une réponse à une menace immédiate, l'anxiété est souvent plus persistante et peut se produire sans une menace extérieure claire.

Face à des pensées anxieuses, le cerveau amènera également l'organisme à sécréter des hormones du stress, car il ne discrimine pas la réalité d'une situation imaginée.



RECONNAÎTRE LES CAUSES DE SON STRESS

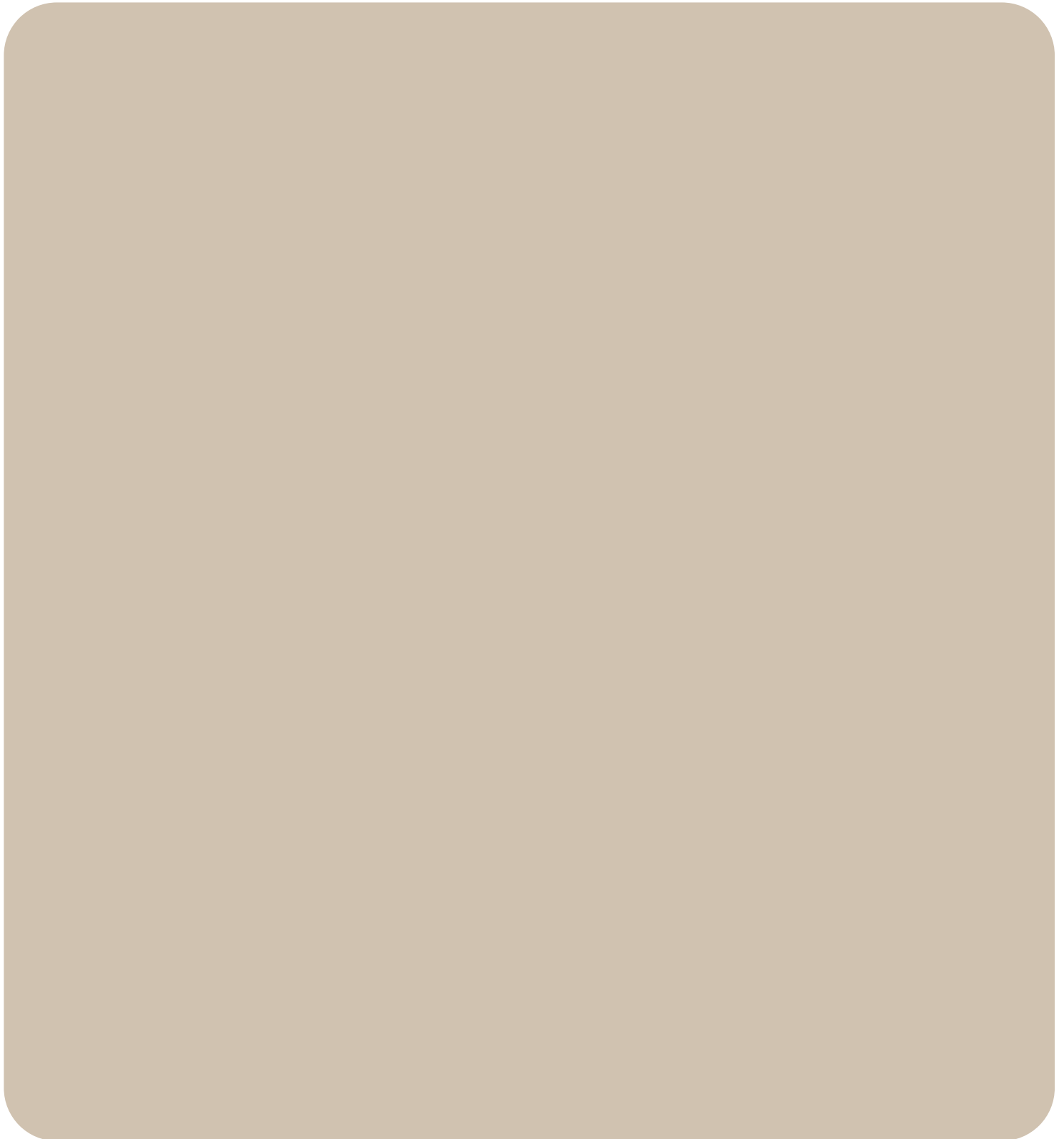


QUELLES SONT ACTUELLEMENT VOS PLUS GRANDES SOURCES DE STRESS ?

Je vous invite à noter ici vos plus grandes sources de stress actuelles
Sur une échelle de 1 à 10 (1 très peu de stress - 10 stress très fort)
où diriez-vous qu'il se situe ?

NOTES

Cet espace vous permet de noter vos réflexions quelque'elles soient.





2E ÉTAPE :

Mieux comprendre ce qui engendre du stress

Lors de cette deuxième étape, je vais vous proposer d'expérimenter un outil que j'affectionne particulièrement pour comprendre ce qui se joue en cas de stress.

Le but va être de vous permettre de prendre du recul et que vous trouviez comment vous pouvez agir face à ce stress.

ANALYSER LES RAISONS DE SON STRESS

Face à une situation stressante, il peut être intéressant de réussir à prendre du recul.

Dans la page suivante, je vous ai partagé un outil qui vous permettra cette prise de recul pendant un moment de stress.

Ce tableau comporte 5 colonnes qui portent sur :

- le **moment** où le stress est ressenti : est-ce la veille, le jour même... d'un évènement en particulier ?)
- le **déclencheur** : quel est cet évènement qui déclenche la réaction de stress ?
- son **intensité** sur une échelle de 0 à 10 : 0 pas du tout de stress, 10 un stress énorme.
- les **émotions** liées à ce stress : ressentez-vous de la peur, de la colère...?
- les **ressentis corporels et pensées** liés à cet épisode de stress : ils peuvent être divers et variés : maux de tête, à l'estomac, douleurs dorsales, bouche sèche, vertiges, palpitations, sueurs, diarrhée...

Je vous invite à remplir ce tableau, il contribuera à mieux vous comprendre pour savoir comment vous pouvez agir sur votre stress.

Moment où le stress est ressenti	Déclencheur	Intensité (sur une échelle de 0 à 10, 0 pas du tout intense, 10 très intense)	Y a t'il des émotions liées à ce stress ?	Quels ressentis avez-vous dans votre corps ? Quelles pensées vous viennent ?

TROUVER UNE SOLUTION QUI NE DÉPEND QUE DE SOI

Face à une situation stressante, trouver des solutions qui ne dépendent que de soi vous permettra d'être pleinement acteur. A vous ensuite de déterminer quelle est la plus indiquée pour vous et de réfléchir comment et quand la mettre en action.

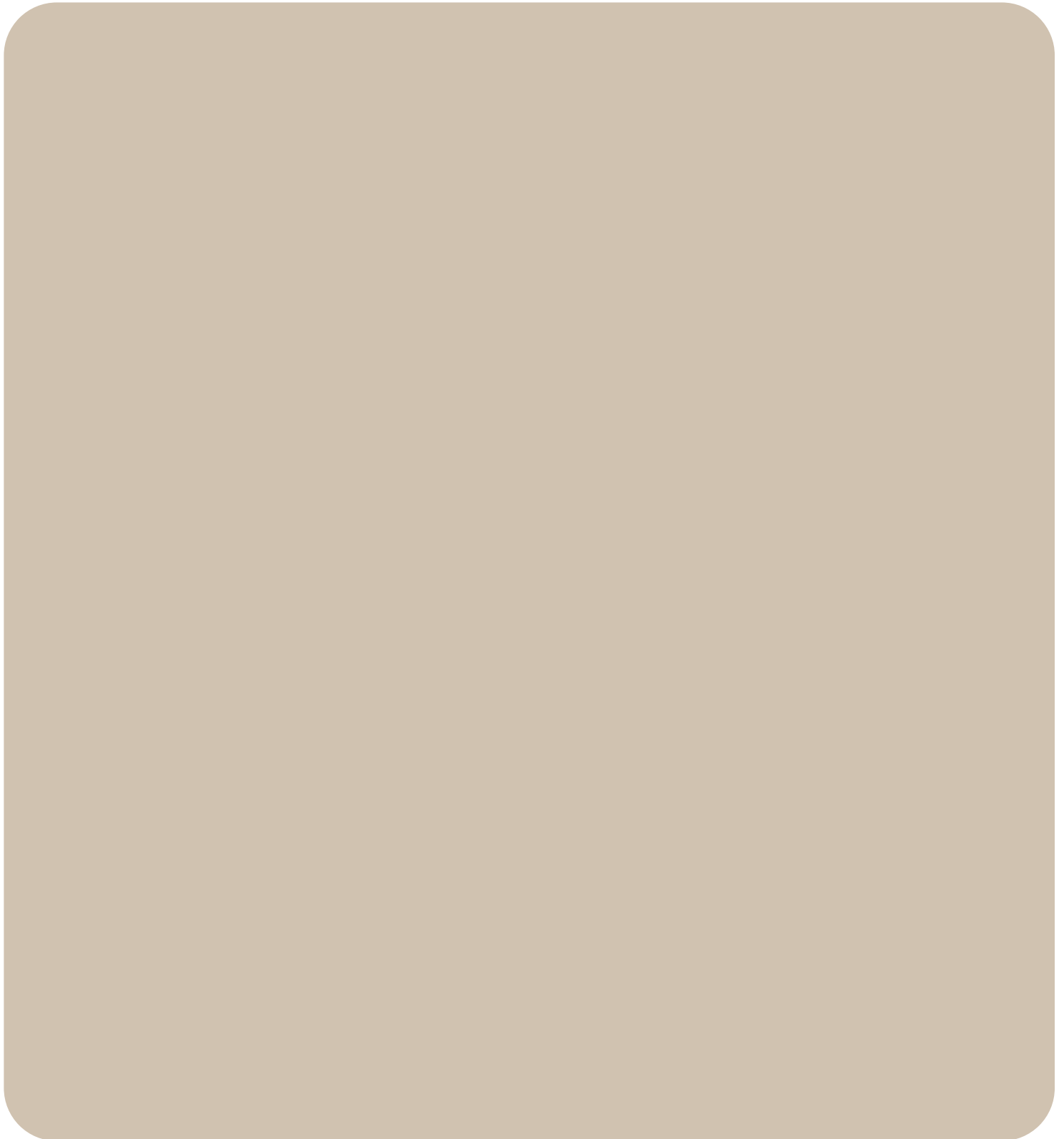
Pour du stress lié à une prise de parole par exemple, il pourrait y avoir comme solutions de :

- Prendre le temps de se préparer, en se visualisant prenant la parole de manière confiante
- Faire un exercice de relaxation/respiration avant de commencer
- Demander à quelqu'un d'autre de la faire
- La préparer en écrivant les grandes lignes de votre intervention...

Les solutions sont multiples et variées, à vous d'explorer quelles sont celles qui vous parlent le plus, en fonction de vos possibilités.

NOTES

Cet espace vous permet de noter vos réflexions quelque'elles soient.





3E ÉTAPE :

Découvrez des outils pour gagner en sérénité

Il existe plusieurs outils pour vous aider à mieux gérer le stress et à gagner en sérénité.

Dans cette 3e étape, je vous en ferai découvrir et pratiquer deux et vous partagerai quelques conseils pour vous soutenir au quotidien.

EXERCICE PRATIQUE : MIEUX GÉRER SON STRESS POUR GAGNER EN LUCIDITÉ ET EN SÉRÉNITÉ

Nous avons vu que le stress était une réaction normale de l'organisme face à une situation de défi.

Mais lorsqu'il est mal géré, il peut nous faire perdre nos moyens et notre concentration.

Il existe différents exercices de respiration simples pour nous aider à gagner en sérénité.

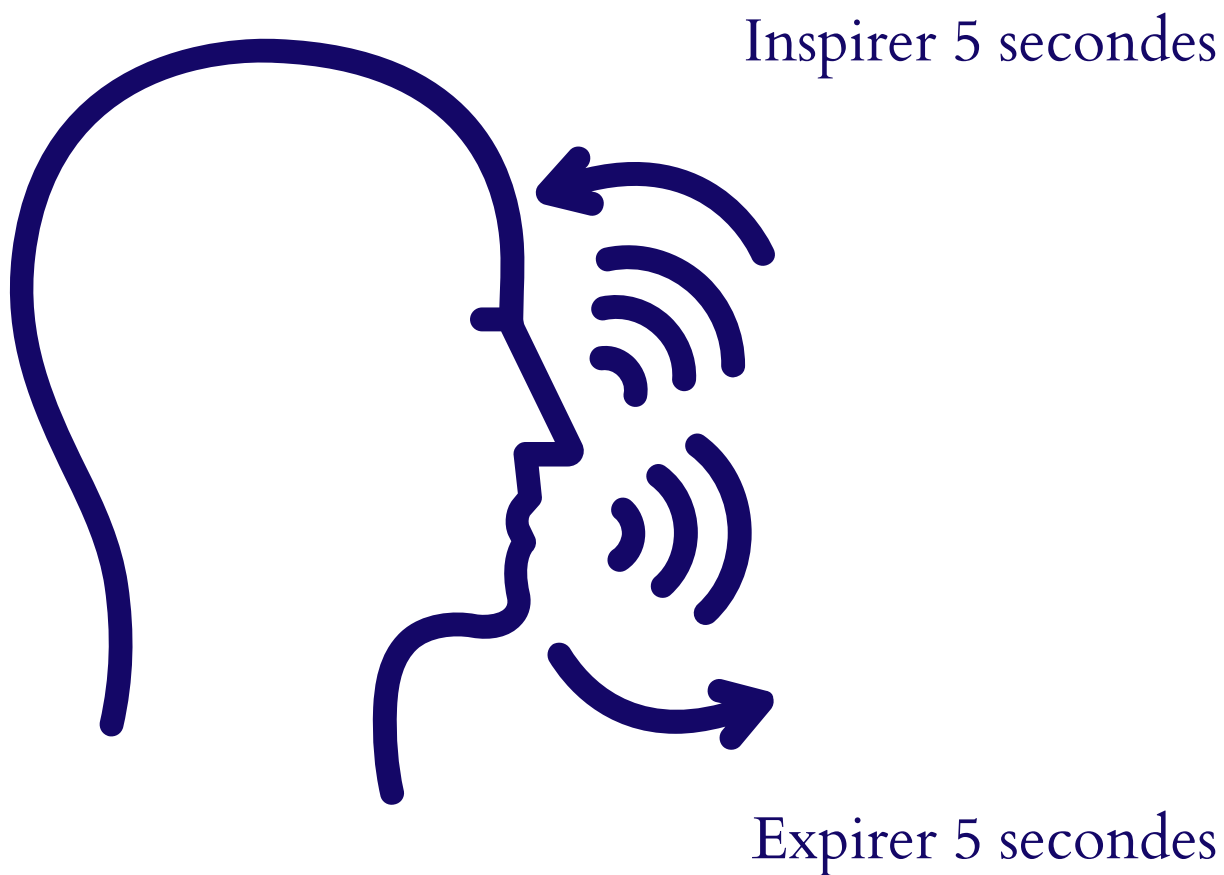
Dans ce Workbook, je vous invite à en tester plus particulièrement un :

La cohérence cardiaque



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

C'est un exercice de respiration simple, rapide et efficace
qui consiste en :



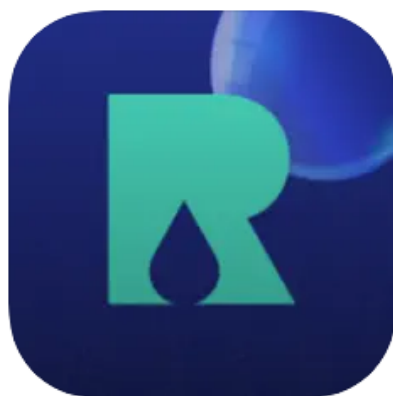
Pendant 5 minutes, 3 fois par jour.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

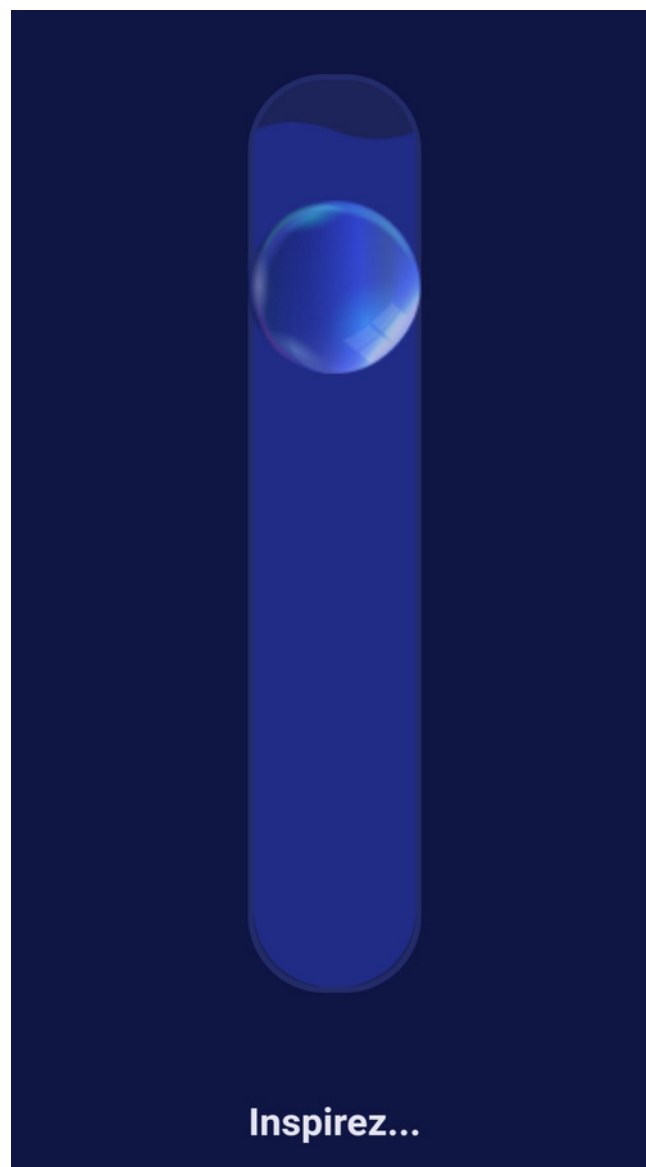
Elle consiste en une respiration contrôlée pour créer un rythme cardiaque **régulier** et **harmonieux**.

En pratique, cela signifie respirer de manière à équilibrer l'impact des systèmes nerveux sympathique et parasympathique sur le cœur.

Je vous invite à tester cette respiration en installant l'application **RespiRelax +**.



Donnez-vous un rendez-vous avec vous-même en le planifiant.
Trouvez-vous un moment et un endroit calmes.
Vérifiez que les paramètres sont bien réglés sur 5 secondes d'inspi et 5 d'expi et c'est parti, il n'y a plus qu'à suivre la petite bulle!



INTÉGRER LA COHÉRENCE CARDIAQUE DANS SON QUOTIDIEN

Vous avez pu expérimenter la cohérence cardiaque. Quel impact cette respiration a-t-elle eu au niveau physique ? Au niveau mental ?

Je vous invite à garder en tête les effets qu'a eu la cohérence cardiaque sur vous et à réfléchir à quel moment de la journée faire une séance serait le plus bénéfique pour vous.

LES SUPER POUVOIRS DE NOTRE CERVEAU : L'ANCRAGE ET LA VISUALISATION

Notre cerveau a un super-pouvoir dont nous n'avons pas forcément conscience : cette capacité à ancrer nos ressentis.

Considérons que nous avons tous en chacun de nous, comme une bibliothèque qui compile l'ensemble de nos souvenirs, de nos sensations, de nos ressentis (agréables comme désagréables). Bibliothèque à laquelle nous pouvons avoir accès à tout moment si nous savons comment faire.



Je donne souvent l'exemple de la musique des vacances pour la rendre plus concrète.

Imaginez, vous réécoutez une musique que vous aviez entendu pendant un moment agréable, la route des vacances par exemple.

Il est fort probable que vous revienne les ressentis agréables que vous aviez eu à ce moment-là. Ce que vous expérimentez alors, c'est un ancrage inconscient. Il peut d'ailleurs être positif comme négatif selon la situation.

Et cet outil puissant peut être programmé consciemment, en étant associé à de la visualisation.

Pour cela, vous allez pouvoir utiliser un déclencheur physique, qui va permettre de mémoriser l'état positif ressenti pendant la pratique.

Cela peut être un geste comme serrer le pouce et l'index, serrer le poing.

Cet ancrage vous permettra de faire appel quand vous le voudrez aux sensations ressenties pendant la séance.

VISUALISATION D'UN LIEU-RESSOURCE ET ANCRAGE

Après les explications, passons à la pratique.

Vous allez pouvoir expérimenter une séance de visualisation et d'ancrage.

L'objectif de cette séance est de vous permettre de vous connecter à votre lieu-ressource, un endroit qui vous apporte sérénité et apaisement.

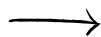
Cela peut être un lieu où vous êtes déjà allé ou un endroit imaginaire.

Durant la séance, je vous proposerai d'ancrer les sensations de calme et d'apaisement ressentis, avec un geste que vous aurez choisi.

Je vous conseille de choisir un geste simple que vous pourrez faire facilement, lorsque vous aurez besoin de retrouver des sensations apaisées et calme.

Le plus simple est généralement de presser pendant 5 secondes l'index sur le pouce, un geste discret auquel vous pourrez faire appel quand vous en ressentirez ensuite le besoin dans votre quotidien.

C'est par ici pour accéder à la
vidéo de la visualisation du
lieu-ressource



UTILISER LES RESSENTIS ANCRÉS LORS DE LA VISUALISATION DANS SON QUOTIDIEN

Vous avez pu expérimenter la visualisation du lieu-ressource et son ancrage.
Quel impact a-t-elle eu au niveau physique ? Au niveau mental ?

Je vous invite à réfléchir à quel(s) moment(s) vous pourriez faire appel à cet ancrage de ressentis de calme et d'apaisement.

QUELQUES TIPS EN PLUS POUR MIEUX GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

L'hygiène de vie est essentielle pour gagner en sérénité et pour faire de son stress un allié qui porte, plutôt qu'un ennemi qui vous met à mal.

Je vous propose de porter votre attention sur les 3 piliers de votre hygiène de vie que sont :

- **l'activité physique/sportive** : elle doit être équilibrée (suffisante mais pas excessive). Elle comprend non seulement les séances de sport que vous ferez au quotidien, mais également tout ce que vous mettrez en place pour lutter contre les risques de la sédentarité (pauses actives toutes les 60 à 90 minutes : étirements, marche... montées d'escalier plutôt que par l'ascenseur...)
- **un sommeil réparateur** : qui vous permettra d'être plus disposé à gérer les différentes situations stressantes de la journée
- **une alimentation équilibrée, de saison** : des aliments sont d'ailleurs plutôt indiqués pour aider à lutter contre les effets néfastes du stress.

Tout ce qui est riche en **magnésium** (céréales complètes, soja, fruits secs oléagineux, crustacés, poissons gras, cacao...)

Et les aliments contenant de la **vitamine B6** (comme les céréales germées, le jaune d'oeuf, le foie, les viandes, le poisson, les légumineuses, les oléagineux...)

NOTES

Cet espace vous permet de noter vos réflexions quelque'elles soient.



FÉLICITATIONS !

Vous venez de terminer ce Ebook et ses 3 étapes pour gagner en
sérénité.

1 VOUS AVEZ APPRIS À RECONNAÎTRE LE STRESS

Une étape essentielle pour comprendre ce mécanisme d'adaptation.

2 VOUS AVEZ ENSUITE (RE)DÉCOUVERT COMMENT PRENDRE DU RECUL SUR CE QUI SE JOUE

Et vous avez pu expérimenter un outil pour vous y aider

3 VOUS AVEZ ENFIN EU LA POSSIBILITÉ DE TESTER DEUX OUTILS DE GESTION DU STRESS, AINSI QUE DES TIPS BIEN-ÊTRE

Ce qui vous permettra de vous soutenir dans votre quotidien

VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN ?



RÉSERVEZ VOTRE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE !

Un entretien pour vous permettre de mettre en place une routine bien-être qui vous porte et qui vous permet de gagner en sérénité et en lucidité.

Je vous propose une séance individuelle en visio d'1h30 valable 3 mois après le téléchargement de ce Ebook :

- Une relecture complète de votre Ebook avant la séance
- 1h30 avec moi pour échanger et me poser toutes vos questions avec mes recommandations personnalisées

Contactez moi directement par e-mail :
caroline.michel.varlet@gmail.com

99€

Au lieu de 129€

TÉMOIGNAGES

Voici quelques témoignages de personnes que j'ai accompagné pour les aider à gagner en sérénité et en bien-être :

★★★★★ ⓘ il y a un an

Caroline est une personne très agréable et professionnelle. Elle m'a donné de très bons conseils afin de mieux gérer mes émotions dans le but de diminuer mon stress. Merci à elle.

Visite en février 2023

★★★★★ il y a 4 mois

Accompagnement avec écoute et gentillesse, cela m'a permis de me recentrer et de me reconnecter à moi même. Un grand merci !

Visite en avril

★★★★★ il y a 7 mois

Très bon professionnel.
Accompagnement de qualité

Visite en janvier

★★★★★ il y a 2 mois

Merci à Caroline qui m'a apporté plein d'outils pour m'aider à avancer positivement. Elle a une gentillesse et une bienveillance incroyable.

Visite en juillet

★★★★★ il y a 7 mois

Caroline est une personne optimiste, à l'écoute, bienveillante, attentive, compréhensive. Elle m'a soutenu et orienté sur mon objectif. Merci

Visite en janvier

MES SOURCES

Youtube

“Et tout le monde s’en fout – Le stress”

Livres

- La cohérence cardiaque – Dr David O’Hare
- L’intelligence émotionnelle – Daniel Goleman
- Stress contrôle – Dr Daniel Gloaguen
- Gestion du stress et sophrologie – Dr Marie-Andrée Auquier et Dr Patrick-André Chéné

Site internet

- Site du Centre d’Etude sur le Stress Humain (CESH) basé à Montréal (Québec) : <https://www.stresshumain.ca/>