

**MIEUX APPREHENDER et ACCOMPAGNER LE STRESS - NIVEAU 1****Durée :** 8h en e-learning + 16h en présentiel**Modalités :** Mixte e-learning / présentiel**Public bénéficiaire :**

Pharmacien  
Préparateur en pharmacie  
Médecin  
Sage-femme  
Masseur-kinésithérapeute  
Ostéopathe  
Infirmier  
Étudiants du secteur médical ou para-médical

**Pré-requis :**

- Être professionnel de santé
- Exercer en cabinet ou en officine

**Concepteur(s) de la formation :**

Olivier Coureaut

**Éditeurs de la formation :**

Louis Dercle  
Laurent Dercle

**Objectifs :**

1. Distinguer les sources de bon stress et de mauvais stress, leurs avantages et inconvénients respectifs
2. Différencier les facteurs de stress ainsi que les facteurs qui en influencent la perception et l'impact - et les manifestations du stress sur les plans biologique, physiologique, comportemental, émotionnel et relationnel
3. Identifier les mécanismes physiologiques en œuvre dans le stress
4. Situer la physiologie du stress dans l'équilibre homéostatique des 3 grands systèmes : nerveux, immunitaire et hormonal
5. Décrire le fonctionnement du Syndrome Général d'Adaptation au stress et ses 3 phases
6. Enumérer l'action des principaux neurotransmetteurs et hormones impliquées dans le métabolisme du stress
7. Elaborer une stratégie opérationnelle pour apaiser les manifestations du stress sur le court terme
8. Déterminer les règles nutritionnelles permettant d'anticiper ou de résoudre les manifestations du stress
9. Proposer des conseils d'hygiène de vie naturopathiques permettant d'anticiper ou de résoudre les manifestations du stress
10. Décrire les composantes d'un sommeil réparateurs et proposer des solutions aux troubles de l'insomnie

11. Expérimenter des exercices pratiques de gestion du stress en particulier via les pratiques de la Pleine Conscience et de la Cohérence Cardiaque

**Méthodes et moyens mobilisés :**

- Approche cognitive
- Méthode affirmative : cours magistraux
- Étude de cas comptoir, cas cliniques
- Fiche de synthèse avec les points clés à retenir
- Jeux de rôle
- Exercices pratiques en groupe et sous-groupe
- Méthode autoréflexive avec partage en groupe et sous-groupe

**Modalités d'évaluation :**

- Questionnaire pré-formation : recueil de connaissances
- Questionnaire post-formation
- Certification

**Coût :** selon barème de prise en charge des organismes financeurs

**Délai d'accès :** Inscription selon le calendrier et minimum 15 jours avant le début de la formation

♿ Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour toutes demandes particulières.

## PLAN DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

**Description de la formation :**

Le stress est par définition l'un des grands maux de notre société occidentale. Dans toutes les études menées année après année, les européens et parmi eux les français disent ressentir le stress, quotidiennement pour 45 à 60 % d'entre eux. Les confinements liés au COVID et les conséquences sociales des mesures sanitaires ont encore aggravé ce sentiment. Dans cette formation, nous étudierons tout d'abord ce qu'est le stress et comment il se manifeste sur nos différents plans d'existence. Après avoir distingué les sources, et différencier stress objectif et stress perçu, nous regarderons dans nos vies quelles en sont les principales manifestations. Nous étudierons les principes homéostasiques et physiologiques à l'œuvre dans les troubles du stress, puis nous apprendrons à identifier et conseiller les règles d'hygiène de vie recommandée, en termes de nutrition, activités physiques, exercices respiratoires et surtout conseils pratiques en terme émotionnel et comportemental. Nous terminerons par l'étude des réponses en termes de phytothérapie, gemmothérapie et aromathérapie.

Le module en présentiel permettra aux participants de faire l'expérience d'exercices pratiques pour apprendre concrètement à gérer leur stress et leurs émotions et à mettre en place des changements concrets dans leur vie professionnelle et personnelle, afin de mieux appréhender et gérer leur stress au quotidien

### Étape 1 : Recueil et analyse des pratiques professionnelles

Contenu	Support	Durée
20 questions : QCM  Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.	Pré-test	15 min

Étape 2 : Enseignement des connaissances et des recommandations de bonnes pratiques :

### MODULE E-LEARNING

Désignation	Déroulement	Support	Durée
<b>Chapitre 1 :</b> Introduction	Introduction et définition du stress	Vidéo 1	14 min
<b>Chapitre 2 :</b>	Distinction entre bon stress et mauvaise stress, avantages et inconvénients	Vidéo 2	12 min
<b>Chapitre 3 :</b>	Distinguer facteurs de stress et manifestations du stress ; identifier les facteurs qui influencent notre perception	Vidéo 3	20 min
<b>Chapitre 4</b>	Identifier les différents plans sur lesquels peuvent se manifester le stress	Vidéo 4	12 min
Contrôle des connaissances	QCM	Quiz 1	20 min
<b>Chapitre 5</b>	Comprendre les mécanismes physiologiques du stress en lien avec notre cerveau reptilien et nos différentes zones cérébrales	Vidéo 5	13 min
<b>Chapitre 6</b>	Situer la physiologie du stress au	Vidéo 6	17 min

	cœur de l'homéostasie des 3 grands systèmes : nerveux, immunitaire et hormonal Comprendre les mécanismes d'autorégulation et de rétrocontrôle à l'œuvre entre eux		
<b>Chapitre 7</b>	Identifier l'importance de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien dans la physiologie du stress	Vidéo 7	12 min
<b>Chapitre 8</b>	Le Syndrome Général d'Adaptation : phase d'alarme et de résistance	Vidéo 8	20 min
<b>Chapitre 9</b>	Le Syndrome Général d'Adaptation : phase d'épuisement – focus sur le Burn-out	Vidéo 9	16 min
<b>Contrôle des connaissances</b>	QCM	Quiz 2	20 min
<b>Chapitre 10</b>	Les hormones du stress -catécholamines – et neurotransmetteurs	Vidéo 10	16 min
<b>Chapitre 11</b>	Les hormones du stress - endolamines – et neurotransmetteurs	Vidéo 11	14 min
<b>Chapitre 12</b>	3 clés prioritaires dans la gestion du stress	Vidéo 12	28 min
<b>Chapitre 13</b>	La résilience, élément clé de la gestion du stress	Vidéo 13	15 min
<b>Contrôle des connaissances</b>	QCM	Quiz 3	20 Min
<b>Chapitre 14</b>	La nutrition ; règles générales, palier les déficits en catécholamines et sérotonine	Vidéo 14	17 min
<b>Chapitre 15</b>	La nutrition : autres conseils – la chrononutrition	Vidéo 15	11 min
<b>Chapitre 16</b>	Autres clés essentielles d'hygiène	Vidéo 16	15 min

	de vie : activités physiques, respiration, travail thérapeutique, techniques de gestion du stress,		
<b>Chapitre 17</b>	Importance d'un sommeil réparateur : définition du sommeil, troubles, phases et influences des sécrétions neuro-hormonales	Vidéo 17	20 min
Contrôle des connaissances	QCM	Quiz 4	20 min
<b>Chapitre 18</b>	Importance d'un sommeil réparateur : stratégies face à l'insomnie	Vidéo 18	25 min
<b>Chapitre 19</b>	Soutien de la phytothérapie	Vidéo 19	15 min
<b>Chapitre 20</b>	Soutien de la gemmotherapie et de l'aromatherapie	Vidéo 20	16 min
Contrôle des connaissances	QCM	Quiz 5	20 min

## MODULE PRÉSENTIEL

### Jour 1

Horaires	Objectifs pédagogiques	Ce que fait le formateur	Ce que font les participants	Supports
9h30	Établir le contact avec les participants et instaurer un climat de confiance	Présentation des règles et consignes	Exercice brise-glace et de présentation en binôme restitution en grand groupe	Utilisation du cahier d'exercices (prise de note)
10h30	Faire estimer l'importance de la résilience et identifier les situations dans lesquelles les participants en ont fait preuve jusqu'à présent.	Introduction au principe de la résilience et de sa nécessité dans le contexte de crise actuelle	Réfléchir à sa propre définition de la résilience et à ses composants. Établir sa frise personnelle de résilience	Frise de résilience du cahier d'exercice
11h30	Apprendre à distinguer de quelles manières le stress se manifeste	Présentation de concept.	Compléter 2 tableaux Pratique de l'exercice de cohérence	Cahier d'exercices

	chez les participants Quelles en sont les sources ?	Démonstration d'un exercice de gestion du stress par la cohérence cardiaque	cardiaque avec le formateur	
14h30	Faire comprendre les mécanismes physiologiques du stress et ses conséquences sur l'organisme	Présentation orale détaillée	Prise de note Questionnement Ecoute attentive	Support projeté à l'écran Cahier d'exercices
15h30	Pratiquer en autonomie des exercices pratiques de gestion du stress	Présentation Démonstration auprès des participants	Exercices Partage en binôme puis en grand groupe	Enregistrement audio
16h30	Faire faire le bilan des compréhensions expérientielles et rationnelles des exercices pratiqués	Interroger les participants	Les participants s'expriment en 2 à 2 puis en grand groupe sur leurs vécus	Cahier d'exercices

## Jour 2

Horaires	Objectifs pédagogiques	Ce que fait le formateur	Ce que font les participants	Supports
9h30	Faire le bilan de la pratique des exercices de gestion du stress et de Pleine Conscience pratiqués la veille	Animer le débat	Partage et expression des ressentis en 2 à 2 avec écoute active puis restitution en grand groupe	Cahier d'exercices
10h30	Identifier et distinguer leurs réactions mentales, émotionnelles et physiques en cas de stress	Conduite d'un exercice (narration d'une situation relationnelle génératrice de stress)	Noter leurs compréhensions et vécus sur les plans des réactions corporelles, mentales et émotionnelles	Cahier d'exercices
11h30	Examiner le rôle du mental dans la génération des stress	Présentation orale détaillée	Mise en situation Partage en binôme puis en grand groupe	Cahier d'exercices
14h00	Permettre d'identifier les clés d'hygiène de vie permettant une meilleure gestion du stress	Présentation des solutions d'hygiène de vie	Prise de note Partage d'expériences personnelles	Cahier d'exercices Support projeté à l'écran
15h00	Faire expérimenter l'intérêt des exercices de Pleine Conscience dans la réduction du	Explication des fondements physiologiques des exercices de Pleine	Pratique d'exercices proposés Partage Bilan auto-réflexif	Enregistrement audio

	stress et le développement de la résilience	Conscience proposés et démonstration auprès des participants		
15h30	Aider à la prise de conscience des forces de caractères utile au développement de la résilience	Explication de la nécessité de s'appuyer sur ses propres forces de caractère pour développer ses capacités de résilience	Mise en situation : liste des forces de caractère Prise de note	Cahier d'exercices
16h00	Permettre d'identifier les ressources comportementales et relationnelles dont ils disposent pour développer leur résilience	Explication de la nécessité de renforcer son cercle relationnel	Compléter un tableau puis partage en binôme Prise de note	Cahier d'exercices
16h30	Faire faire le bilan des compréhensions expérientielles et rationnelles des exercices pratiqués	Interroger les participants sur la compréhension rationnelles ainsi que les vécus émotionnels et corporels de la journée	Expression sur leurs vécus Prise de note des prochains exercices	Cahier d'exercices

### Étape 3 : Analyse de l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

Contenu	Support	Durée
20 questions  Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite. L'évaluation se fait à l'aide de questionnaires à choix simples ou multiples. Cet examen fait appel aux connaissances théoriques et pratiques acquises au cours de la formation. Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.	Post-test	30 min

### Étape 4 : Questionnaire de satisfaction

Contenu	Support	Durée
20 questions	Questionnaire standard Quiz Coach	10 min

### Étape 5 : Attestation de formation

Deux certificats sont délivrés à l'issue de la formation :

- La preuve de formation et de présence avec résultats détaillés des connaissances acquises.
- Une attestation nominative de réussite de la formation (sans les résultats)

Un score de 80% est requis au post-test pour valider la formation.