



# SAVOIR LACHER PRISE ET PRENDRE DU RECU

Référence DEVPROF002

## Fiche programme

### BENEFICES DE LA FORMATION

Quand les sollicitations extérieures sont permanentes et excessives, prétendre tout gérer, est vain et contre-productif. Mais alors, quand et comment prendre du recul pour gagner en tranquillité et maîtrise de soi ? Comment dans le monde professionnel, garder le contrôle de son poste sans crispations contre-productives ?

Grâce à une pédagogie proactive basée sur l'intelligence émotionnelle et la communication non violente (CNV), cette formation très riche donne les clés du lâcher prise pour gagner en sérénité dans sa vie personnelle et professionnelle. Elle permet de sortir des enfermements personnels (perfectionnisme, culpabilités, etc.) en explorant et éclairant les ressorts des formes de contrôle, en précisant leurs apports et leurs limites.

Elle remet à leur juste place et dans leur juste rôle le stress, les émotions, les risques de burn-out, le sens d'une vie, les relations aux autres, les monologues intérieurs, les injonctions héritées ou acquises, les pauses, les activités diverses, le contexte professionnel, privé, etc.

Des exercices, mises en situations, études de cas et visionnage d'extraits de films spécifiques permettent de mettre en pratique les repères et techniques appris.

Les participants peuvent rajuster leurs perceptions et donc leurs attitudes vis à vis de leur quotidien, pour prendre du recul et mieux canaliser leur énergie face aux événements, et vivre avec plus de sérénité leur relation à leur entourage.

### PRESCRIPTIONS

#### Objectifs

À l'issue, le participant sera capable de :

- Comprendre les leviers du lâcher prise et de la prise de recul
- Identifier les impacts physiques et mentaux du lâcher prise
- Utiliser une méthode et des techniques pour
  - o Gérer son stress et ses émotions
  - o Transformer son monologue intérieur en un dialogue raisonné
- Mieux communiquer avec soi et les autres sur ses besoins et les moyens de les satisfaire
- Accepter de ne pas être « parfait » et de ne pas tout contrôler pour ne pas s'épuiser inutilement
- Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle
- Prendre recul et distance face aux aléas pour gagner en sérénité

#### Public concerné

Tout professionnel désireux de :

- Donner à son périmètre d'action son juste sens
- Relativiser et rééquilibrer ses sens de responsabilités
- Savoir prendre du recul pour transformer ses états négatifs en positifs
- Gérer globalement ses énergies et améliorer son bien-être

#### Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire

#### Durée

- La formation se déroule sur 2 jours (14 heures)

#### Formats

- Formation inter et intra-entreprise, coachings, en présentiel

#### Méthodes pédagogiques

- Méthodes expositive et de découverte sur des cas concrets
- Etudes de cas et visionnage d'extraits de films à valeur ajoutée
- Partage d'expériences et débriefings interactifs en groupe
- Exercices et mises en situations de mise en pratique
- Démonstration de techniques sophrologiques
- Accompagnement de type questionnements (coaching)

#### Les + pédagogiques de la formation

- Formateur coach certifié, expert en psychologie de la communication, brevet d'état d'instructeur en plongée et arts-martiaux, auteur de deux guides : sur le stress en prise de parole en public et sur l'utilisation sereine du temps.

#### Aide-mémoire

PowerPoint utilisé pendant la formation + bibliographie

## CONTENU CLE DU PROGRAMME

### MODALITES D'ACCES 2024

#### Formats

- Formation disponible aux entreprises et individuels, en intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel et hybride.

#### Dates, lieux, tarifs

Sessions intra et coachings :

Dates, lieux et tarifs sur devis personnalisé, nous consulter.

6 participants max. par session pour un travail poussé et feedbacks individuels.

#### Inscriptions

Inscriptions entreprises et individuels par email à [patrickjay@face-equipe.fr](mailto:patrickjay@face-equipe.fr)  
Confirmation sous 24 heures par retour.  
Sessions garanties à la 1ère inscription.  
Interface Zoom.

#### Accessibilité personnes en situation de handicap

Nos locaux de Paris Opéra sont handi-accessibles. Nos équipes sont sensibilisées aux besoins des personnes malentendantes et malvoyantes. Nous signaler tout besoin d'adaptation.

### CONTACT



ADRESSE : FACE-EQUIPE  
PatrickJAYCommunications  
4 Place de l'Opéra  
F-75002 Paris

TELEPHONE : +33 (0)607191842

E-MAIL : [patrickjay@face-equipe.fr](mailto:patrickjay@face-equipe.fr)

SITE WEB : [www.face-equipe.fr](http://www.face-equipe.fr)

#### Comprendre l'angoisse de la perte de contrôle

- Le changement et le contrôle : les frères ennemis ?
- Le rôle des hormones (adrénaline, cortisol, sérotonine), et le développement des aires cérébrales.
- Les peurs associées à la perte de contrôle : comprendre les mécanismes de défense et les schémas cognitifs qui les supportent.
- Oublier le contrôle absolu pour une qualité de performance accrue

#### Aux sources des crispations et du « tout-contrôle »

- Mécanique du stress : obligation de s'adapter avec justesse
- L'urgence du temps
- Les émotions : rôles, utilités et débordements
- Les injonctions héritées et créées
- Les croyances et valeurs
- Les interprétations du monde (expériences, médias, environnement)
- Les narratifs et scénarios personnels
- Les drivers personnels
- Les manques de savoir, savoir-faire et savoir-être

#### Identifier les bienfaits du lâcher prise

- Définition du lâcher prise : ses principes, ses origines. Définir le lâcher prise : que cherche-t-on à « tenir » ?
- Vigilance, préoccupations, inquiétudes, craintes, etc.
- Pourquoi lâcher prise en environnement professionnel et personnel.
- La connexion santé, mental et bien-être : études médicales
- Les concepts « d'intégralité » et « alignement »
- Utiliser la restriction et la simplicité pour apprécier son essentiel

#### Comprendre la mécanique des états émotionnels défensifs

- Utilité du système émotionnel pour la survie individuelle
- Les manifestations et conséquences du système émotionnel
- Facteurs déclenchant des 6 états émotionnels défensifs : peur, surprise, colère, dégoût et tristesse
- Zoom sur les causes et mécaniques des spirales émotionnelles négatives causes de confrontations
- Comprendre la construction inconsciente du système de réactions émotionnelles instinctifs
- Les causes de tensions et conflits : comprendre et accepter la primauté de l'émotionnel sur la logique et le rationnel

#### Les débordements : mise en cohérence des états émotionnels

- Comment les émotions secondaires et sociales sont créées à partir des expériences émotionnelles primaires individuelles
- Place des croyances et valeurs dans l'interprétation émotionnelle instinctive des situations interpersonnelles compétitives
- Comment on interprète et on rationalise a posteriori ses états émotionnels à l'aide de justificatifs : rôle des croyances et valeurs.

#### Modifier ses états émotionnels : utiliser l'intelligence émotionnelle

- Etablir sa carte en l'état de cascade en réactions émotionnelles primaires, puis secondaires et enfin sociales
- Faire le point sur ses intérêts actuels et identifier les émotions à développer et entretenir
- Etablir de nouveaux objectifs de communication avec soi-même et les autres pour se motiver à modifier son système émotionnel instinctif
- Adopter les deux modes de communication avec soi-même et les autres : raisonnée et émotionnelle

#### Ajuster ses attitudes et ses comportements

- L'importance d'examiner ses attentes internes et externes (CNV)
- Identifier ce « qu'on tient » avant de décider de lâcher prise
- Être critique vis-à-vis de son mental instinctif
- Accepter la présence de pensées négatives pour mieux les raisonner
- Identifier ses crispations corporelles, mentales et émotionnelles
- Lire ses indicateurs émotionnels primaires, secondaires et sociaux : peurs, anxiété, surprises, énervements, colère, culpabilité, jalousie, nostalgie, etc.
- Distinguer jugement, discernement et critique

### **Évacuer ses tensions physiques pour plus de bien-être**

- Savoir prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau : liens croisés entre santé physique et santé mentale, l'impact des postures (yoga), de l'alimentation, du sommeil-flash, du sourire et du rire
- Découvrir les principes et techniques de la sophrologie et de la méditation zen pour lâcher prise physiquement et mentalement
- Apaiser son monologue intérieur : observer et évaluer les pensées négatives et dévalorisantes
- Assumer et s'ancrer dans le temps présent sans projeter ni interpréter
- Détecter les signes de tensions physiques, ses déclencheurs, et localiser les zones de crispation pour les réguler : ancrage, respiration, relaxation dynamique, debout et en mouvement

### **Savoir prendre du recul à temps**

- Repérer les indicateurs du déséquilibre : colère, actes manqués, malaises, somatisations
- Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel (burn out, épisodes dépressifs).
- Se déconnecter temporairement mais totalement : se protéger des effets nocifs des nouvelles technologies

### **Se renforcer en développant sa résilience**

- Reconstruire ses schémas cognitifs, ses grilles de lectures, ses attentes inconditionnelles et ses comportements automatiques.
- Redéfinir ses vraies priorités pour tenir le cap dans le mauvais temps et ajuster ses attitudes à la hauteur des enjeux réels.
- Organiser son indisponibilité provisoire : savoir se déconnecter pour se recentrer et se reconstruire.
- Les fondamentaux de la « simplicité volontaire » : la chasse au superflu

### **Environnement : mettre en place un système de lâcher-prise**

- Repérer les pièges relationnels et les auto-manipulations
- Distinguer frictions, tensions et conflits des faux problèmes
- Comment éviter les triangles victime-persécuteur-sauveur
- Savoir esquiver les interruptions, les sollicitations, les tentations continues
- Aménager des sas entre les stress professionnel et privés
- Savoir mettre concrètement son mental en mode « pause » : changer d'environnement et d'activités

### **Recentrer l'essentiel et garder le cap**

- Les obstacles externes aux satisfactions : résistances, forces contraires.
- Lever ses résistances par l'humour auto-dépréciant et la créativité.
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- Acceptation et gratitude vis-à-vis ce qui nous satisfait.
- Utiliser la grille d'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP)

### **Programmer son plan d'action**

- Axes pour simplifier son quotidien sans négliger ses objectifs
- Les axes de progression : en combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens
- La planification des instants lâcher prise dans son agenda

## **CONTACT**



ADRESSE : FACE-EQUIPE  
PatrickJAYCommunications  
4 Place de l'Opéra  
F-75002 Paris

TELEPHONE : +33 (0)607191842

E-MAIL : [patrickjay@face-equipe.fr](mailto:patrickjay@face-equipe.fr)

SITE WEB : [www.face-equipe.fr](http://www.face-equipe.fr)