

STRESS ET SANTE

DU DIRIGEANT



L'Art de l'Antistress

Prévenir le stress excessif
Guérir du stress excessif

VIVIANE BATTON PAILLAT

Consultante Psychotraumatologue

Spécialiste en Solutions Antistress

pour la Santé du Dirigeant

A stylized green logo for REVIVISCENCE, featuring a large, flowing, cursive letter 'R' that loops around the text.
REVIVISCENCE®
Gestion du Stress et de l'Anxiété

Table des matières

Reviviscence Gestion du Stress et de l'Anxiété pour prendre soin de la santé des dirigeants	3
L'accompagnement de Viviane Batton Paillat au sein de son cabinet libéral	4
un constat	5
qui a fait naître une motivation	6
à créer une structure dédiée aux dirigeants pour agir rapidement	7
contre les conséquences du stress excessif	8
De la prise de conscience à l'origine de Reviviscence	9
Stress et Santé du Dirigeant des techniques antistress innovantes et efficaces	10
correspondant aux acquis de Viviane Batton Paillat	11
formée par des professeurs de renom	12
des résultats concrets	13
L'envol SEE far away pour sortir de la spirale du stress	14
Guérir du stress excessif le travail en one to one proposé au dirigeant	15
plusieurs options pour ce travail personnel	16
Prévenir le stress excessif prévention en one to one ou en groupe	17
plusieurs options pour la prévention	18
Conférence Stress et Santé du Dirigeant le stress du dirigeant et les solutions antistress novatrices	19

Reviviscence Gestion du Stress et de l'Anxiété pour prendre soin de la Santé des Dirigeants

Viviane Batton Paillat, Spécialiste en Solutions Antistress pour la Santé du Dirigeant,
Fondatrice et dirigeante de Reviviscence Gestion du Stress et de l'Anxiété,
Psychotraumatologue, Praticienne EMDRIA, EMDR-Europe, ... Experte en :

- * gestion du stress et de l'anxiété
- * détraumatisation des chocs psychiques
- * développement d'une personnalité qui réussit, équilibrée, épanouie

a conçu, après 30 années d'expérience professionnelle en cabinet libéral, en accompagnement de plus de 5000 patients dont près de 40% de dirigeants, chefs d'entreprises, libéraux

Stress et Santé du Dirigeant L'Envol SEE far away pour :

- * répondre à un besoin humain et sociétal
- * apporter son soutien aux entreprises pour la santé des dirigeants

Elle a créé deux modules

- * Prévenir le stress excessif
- * Guérir du stress excessif

pour aider les dirigeants à prendre soin d'eux par la pratique de l'Art de l'Antistress.

Viviane Batton Paillat

- * informe les dirigeants sur les causes et les conséquences du stress excessif
- * leur fait savoir qu'il existe des solutions antistress au sein de Reviviscence
- * les sensibilise à leur responsabilité vis-à-vis de leur santé
- * leur enseigne des techniques antistress efficaces, confirmées par les neurosciences
- * les accompagne à la pratique de l'Art de l'Antistress
- * les invite à cultiver l'Hygiène de Vie Antistress
- * les entraîne en one to one ou en groupe
- * les encourage à une pratique quotidienne
- * les aide à la désensibilisation de leurs chocs psychiques dans le module Guérir
- * garantit des résultats concrets pour Réussir Santé

avec Énergie Enthousiasme Sérénité Efficacité Excellence

L'accompagnement de Viviane Batton Païllat ...

... Au sein de son cabinet libéral

« Au cours de mes longues années d'expérience professionnelle, au sein de mon cabinet libéral, j'ai rencontré des dirigeants blessés psychologiquement, éprouvés physiquement même.

Parmi les milliers d'histoires de vie entendues, par exemple, un dirigeant meurtri par la mort sous ses yeux d'un de ses employés. Ce chef d'entreprise, lorsqu'il est venu me consulter, était en arrêt de travail depuis plusieurs mois. Deux fois transporté aux urgences pour tentatives de suicide, il était resté plusieurs semaines en hôpital psychiatrique. Et, difficulté supplémentaire, pour reprendre le travail, les effets des prises de sédatifs et d'antidépresseurs le ralentissaient dans ses fonctions intellectuelles. Cet homme avait l'impression d'un avenir bouché. Il avait bloqué en lui un sentiment de culpabilité. En effet, la conviction négative sur lui-même « je suis coupable » s'était inscrite dans son cerveau émotionnel au moment où son employé s'était effondré, touché par le décrochement violent d'une pièce de machine.

Le cerveau émotionnel de ce dirigeant avait gelé l'événement sans prise de recul possible. Après de nombreuses semaines de suspicion, les inspecteurs du travail l'avaient innocenté en constatant son sérieux dans l'entretien des machines. Mais cet homme victime d'un stress aigu à cause de la vision d'horreur et de la suspicion entretenue trop longtemps, était en état de stress post-traumatique. Sa pensée bloquée « je suis coupable », certes irrationnelle, mais dévastatrice, le poussait à vouloir se priver de la vie. Il considérait qu'il ne méritait plus de vivre, n'ayant pas assuré la sécurité de son employé.

Ou bien, un dirigeant commençant à devenir paranoïaque dans une période de stress intense au cours de laquelle il avait perdu le sommeil.

Ou encore, un dirigeant submergé par sa charge émotionnelle. Frappé au coeur lors du décès de son épouse, bouleversé par la longue période de dégradation physique de sa femme cancéreuse sous ses yeux impuissants, il était épuisé. La charge familiale devenait trop lourde. Soutenir ses trois jeunes enfants eux-mêmes en grande souffrance lui était très difficile. Il n'arrivait plus à assurer son activité professionnelle.

... Un constat ...

J'ai aidé des dirigeants lors de cession ou restructuration d'entreprise, lors de plans de licenciement de leurs employés, aussi lors de leur propre reconversion ou pour des demandes de réussite de challenges, d'affirmation de soi, de confiance en soi, d'aisance à la prise de parole en public ...

J'en ai reçu aussi dans des souffrances importantes, lors de problèmes conjugaux ou de drames familiaux.

J'ai suivi des dirigeants en burn-out, d'autres ne réussissant plus à sortir de conflits interpersonnels avec leurs proches collaborateurs ou leurs associés.

J'ai accompagné tous ces dirigeants, venus chercher de l'aide, à se libérer du poids d'un vécu privé ou professionnel douloureux comme cette directrice de laboratoire biologique. Elle avait perdu par arrêt cardiaque, son mari médecin, quelques mois avant de venir consulter. L'accompagnement mis en place lui a permis de guérir de ses souffrances, de soutenir ses enfants, de reprendre son travail qu'elle aimait, et de ne pas mettre son entreprise en péril en tenant bon lors d'un regroupement professionnel régional.

Ou bien comme cette directrice de banque subitement submergée par des attaques de panique avant de prendre la parole devant d'autres directeurs de banque, lors de réunions professionnelles.

Récemment un de mes amis proches. Au retour de ses vacances, il a fourni un effort tel pour rapidement résorber le retard dû aux vacances, qu'il a été hospitalisé d'urgence pour un accident vasculaire cérébral.

Et très récemment, une dirigeante qui cumulait, l'accident invalidant de son mari codirigeant, la vente en catastrophe de leur entreprise, leurs économies épuisées après quelques années à aider son mari à refaire surface, une année à vivre à 4 avec le rsa, à cause de l'abandon des banques lors de la demande d'aide pour la création d'une nouvelle entreprise. Et pour finir la mort d'un de ses enfants un mois après sa reprise d'activité.

... qui a fait naître une motivation ...

J'ai suivi près de 40% de dirigeants sur environ 5000 patients en souffrance psychique. Chefs d'entreprise, entrepreneurs, libéraux, en détresse psychologique, sont venus consulter pour des difficultés d'ordre privé ou professionnel ou les deux à la fois

Au fil des années, j'ai constaté aussi les difficultés croissantes rencontrées par ces leaders suite aux contraintes professionnelles de plus en plus nombreuses et de plus en plus fortes, dans notre société de plus en plus stressante et exigeante.

Leurs souffrances professionnelles s'ajoutant à leur vécu personnel, ils sont venus consulter pour se libérer des poids devenus trop lourds alors que leur santé faiblissait.

La force de vie, l'optimisme, la détermination, le courage et la persévérance, dont ils font preuve, peuvent se retourner contre eux.

Quand le climat devient hostile, lorsque les difficultés professionnelles et familiales s'accumulent, sans s'en rendre compte, les dirigeants entrent dans la spirale du stress. Le « marche ou crève » s'installe dans le déni des retentissements sur la santé.

À l'évocation de leurs symptômes, leur médecin leur apprend qu'ils sont victimes des effets du stress. Il devient urgent de réagir. Mais comment ?

J'ai senti l'urgence de créer une structure spécialement dédiée aux dirigeants pour les aider à prendre soin d'eux et de leur santé.

Le constat fait, je ne pouvais rester spectatrice.

J'avais le savoir-faire, il fallait passer au faire-savoir »

... à créer une structure dédiée aux dirigeants

pour agir rapidement ...

92% des dirigeants souffrent d'un excès de travail. (Torrès. Amarok)

Plus de 60% souffrent d'un stress excessif au quotidien.

45% ont des difficultés à concilier vie professionnelle/vie personnelle

44% déclarent travailler plus de 50h/semaine

39% prennent moins de 2 semaines de congés par an

Au moins 2 dirigeants par jour se suicident...

Les dirigeants sont la force vive de nos régions, de notre pays.

Ils sont au coeur du bon fonctionnement de l'entreprise.

Dans notre monde, de plus en plus stressant, ces leaders doivent garder leurs capacités intactes pour prendre des décisions de plus en plus rapidement. Ils doivent porter de plus en plus de responsabilités alors qu'ils sont soumis à des pressions de plus en plus fortes... Ils doivent faire de plus en plus souvent appel à leurs ressources internes pour faire face.

Sous la pression constante, ils brûlent leurs réserves d'énergie.

Ils s'affaiblissent sans s'en rendre compte.

Bien que bénéficiant d'une force de travail importante, les dirigeants sont néanmoins des humains aussi vulnérables que les autres quand les situations stressantes, voire dramatiques s'accumulent. Les plus forts aussi peuvent entrer dans la spirale du stress.

De la phase d'alarme qui est normale pour que le corps et l'esprit réagissent de manière adaptée aux circonstances, l'organisme passe en phase de résistance. Quand les difficultés s'enchaînent au fil des heures et des jours, le cerveau ordonne aux circuits nerveux et hormonaux de s'adapter aux circonstances sans relâche. Il n'y a plus de phase de repos hormonal, plus de retour à l'équilibre pour l'organisme. Alors, vient la phase d'épuisement. A cause des réactions neurochimicobiologiques trop intenses et trop longues, le corps et le psychisme finissent par lâcher.

De nombreuses conséquences du stress, liées à cet impératif d'adaptation permanente, apparaissent. Les incidences corporelles, émotionnelles, psychologiques, comportementales et cognitives sont les symptômes du stress excessif.

Les efforts soutenus trop longtemps risquent même de conduire au burn-out, voire à des tentatives de suicide ou hélas à des suicides réussis.

... Contre les conséquences du stress excessif

C'est avant que les **conséquences du stress excessif** ne se manifestent qu'il est important d'acquérir des outils de prévention du stress excessif.

Faute d'utilisation des techniques de gestion du stress à temps, le corps risque de commencer à sonner l'alerte par des signes de plus en plus perceptibles allant jusqu'à des symptômes notoires de stress excessif :

Au niveau corporel

Une fatigue croissante, toutes sortes d'affections de la sphère digestive (perte d'appétit, nausées, diarrhées ou constipation, ulcères, colites, ...) des douleurs musculaires dorsales et autres, des céphalées, des vertiges, des bourdonnements d'oreilles, des troubles de la vision, des tremblements, des sueurs, des palpitations cardiaques, des troubles cardio-vasculaires avec augmentation du niveau de cholestérol, des triglycérides, de l'acide urique et de la tension artérielle, des inflammations, des impressions de gorge serrée, de poids sur la poitrine ou de respiration difficile...des maladies de peau, une chute de l'immunité ... porte ouverte à la prolifération des virus, bactéries, champignons, microbes et cellules atypiques.

Au niveau mental

Des ruminations, des pensées intrusives, un état anxieux et/ou dépressif, ...des envies de suicide.

Au niveau cognitif

Des difficultés de concentration, des trous de mémoire...

Au niveau émotionnel

De la peur, des angoisses, de l'anxiété, de l'apathie, un sentiment d'impuissance, d'insécurité, de la tristesse, de la culpabilité, de la colère...

Au niveau comportemental

De l'irritabilité, de l'agressivité, de l'agitation ou, à l'inverse une activité ralentie, des insomnies, des cauchemars, des réveils nocturnes..., des addictions (alcool, substances, médicaments), des tentatives de suicide...

Au niveau relationnel

une transformation du caractère pouvant entraîner divorce, difficultés relationnelles avec les collaborateurs...,

De la prise de conscience...

...à l'origine de Reviviscence

« J'ai vu tellement de dirigeants en souffrance.

J'ai constaté de telles répercussions sur leur santé et de risques pour leur survie et celle de leur entreprise que j'ai cherché ce que la société proposait pour les soutenir.

J'ai découvert qu'il existait un observatoire de recherche sur la santé du dirigeant, Amarok, tout nouvellement créé à l'époque par Olivier Torrès.

J'ai lu son livre « la santé du dirigeant ».

Je n'ai pas trouvé de structure qui soit dédiée au dirigeant pour qu'il puisse faire un travail personnel sur l'ensemble de sa vie, pour conserver sa santé, sa qualité de vie, son leadership, sa qualité relationnelle, son énergie, son enthousiasme, sa sérénité, son efficacité, son excellence.

Alors consciente :

- ♦ des **souffrances** psychologiques et physiques des dirigeants
- ♦ de leurs **conditions de travail** éprouvantes
- ♦ du **vécu personnel** douloureux de certains
- ♦ de cette information à transmettre

j'ai senti l'urgence de créer *Reviviscence Gestion du stress et de l'anxiété*

J'ai voulu qu'au sein de celle-ci, ils puissent faire le point sur :

- ♦ leurs **besoins**
- ♦ leurs **déclencheurs** de stress professionnels et privés
- ♦ leurs **réactions** à ces déclencheurs au quotidien
- ♦ leurs **souffrances** récentes ou plus anciennes
- ♦ les **conséquences** sur leur psychisme et leur physique
- ♦ les **répercussions** de ce stress excessif dans leur vie.

J'ai conçu *Stress et Santé du Dirigeant* pour les aider à :

- * acquérir des techniques antistress, innovantes et efficaces, de gestion du corps, du mental, des émotions, du comportement, du relationnel
- * libérer leur cerveau émotionnel de leurs différents chocs psychiques passés ou présents
- * prendre l'habitude de prendre soin d'eux par une meilleure hygiène de vie physique et mentale, pour une meilleure santé.
- * ainsi, pratiquer *« Art de l'Antistress »*

Stress et Santé du Dirigeant

Des techniques antistress innovantes et efficaces ...

GESTION DU CORPS

Respiration

- * Contrôle de la respiration
- * Cohérence cardiaque

Conscience

- * Conscience du corps
- * Conscience de l'environnement
- * Conscience de soi dans son environnement

Relaxation

- * Relaxation statique
- * Relaxation dynamique

GESTION DU MENTAL

Hypnose

- * Techniques de stabilisation des affects
- * Activation des ressources personnelles
- * Programmation mentale à la réussite
- * Apprentissage de l'Autohypnose pour une pratique autonome

Pensée positive

- * Techniques de développement de la pensée positive
- * Entraînement à la pensée positive

Méditation

- * Méditations guidées

GESTION DES EMOTIONS

Psychologie positive

Intelligence émotionnelle

GESTION DU COMPORTEMENT

Detraumatisation par l'Emdr

GESTION DU RELATIONNEL

Conversations cruciales

Confrontations cruciales

... correspondant aux acquis de Viviane Batton Païllat ...

Psychotraumatologie

Belgium Institut of Psychotraumatology and EMDR (BIPE)

Psychoneurothérapie EMDR

EMDRIA Usa EMDR France EMDR Europe

Cohérence cardiaque

Professeur David Servan-Schreiber
Institut HeartMath (usa)

Gestion du stress et de l'anxiété

Docteur Raymond Abrezol (Suisse)
CHRU Lille Symbiofi

Thérapie psychocorporelle

Belgium Institut of Psychotraumatology and EMDR (BIPE)

Psychologie positive

Essentia Institut français d'EMDR

Thérapie cognitive et comportementale

Belgium Institut of Psychotraumatology and EMDR (BIPE)
Institut Sakti d'Hypnose Clinique (ISHC)

Hypnose éricksonienne

Institut Milton Erickson Paris
Association Française de Nouvelle Hypnose (AFNH)
Institut Milton Erickson de la région lémanique (HYPSOS)

Hypnose clinique

Institut Sakti d'Hypnose Clinique (ISHC)

Sophrologie caycédienne médicale

Collège international de Sophrologie médicale section suisse
Académie suisse de sophrologie caycédienne

... formée par des professeurs de renom

Chacun pionnier dans son domaine

Docteur David Servan-Schreiber, Professeur clinique en Psychiatrie, Chercheur en neurosciences (usa), Président d'honneur de l'association EMDR-France.

Docteur Roger Solomon Ph.D (usa) Psychologue clinicien spécialisé dans le traitement du trauma et du deuil. Formateur senior de l'Institute EMDRIA, il enseigne l'EMDR à travers le monde. Consultant pour les programmes de traumatologie du Sénat américain, de la NASA et de plusieurs organisations des forces de l'ordre et militaires.

Docteur Maggie Phillips, Ph.D. Docteur Maggie, directrice du California Institute of Clinical Hypnosis et ancienne présidente de la Société d'hypnose clinique de Californie.

Docteur Jean Godin, Psychiatre, docteur ès lettres et sciences humaines, docteur en psychologie, fondateur de l'Institut Milton H. Erickson de Paris - association reconnue par la Milton H. Erickson Foundation de Phoenix, Arizona - et de l'Association Française de Nouvelle Hypnose (AFNH). Il a introduit la Nouvelle Hypnose en France

Docteur Raymond Abrezol, (Suisse), Chirurgien, formé à la psychologie analytique jungienne, Préparateur mental de plus de 200 médaillés olympiques et mondiaux. Formateur en Sophrologie Caycédienne médicale dans le monde entier, plus de 30 ans.

Docteur Guy Chedeau Fondateur de l'Institut Milton H. Erickson de la région Lémanique. Formateur à la Sophrologie Caycédienne médicale auprès de R. Abrezol. Formateur à l'Hypnose Ericksonienne auprès de J. Godin.

Docteur Djayabala Varma, (France) Docteur en psychologie clinique, créateur et directeur de l'institut Sakti d'hypnose clinique. Formateur en hypnose intégrative.

Docteur Dominique Servant, (France), Médecin-psychiatre, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille.

Docteur Rooshikumar Pandya, (Inde) formateur international en développement de la personnalité.

Stress et Santé du dirigeant

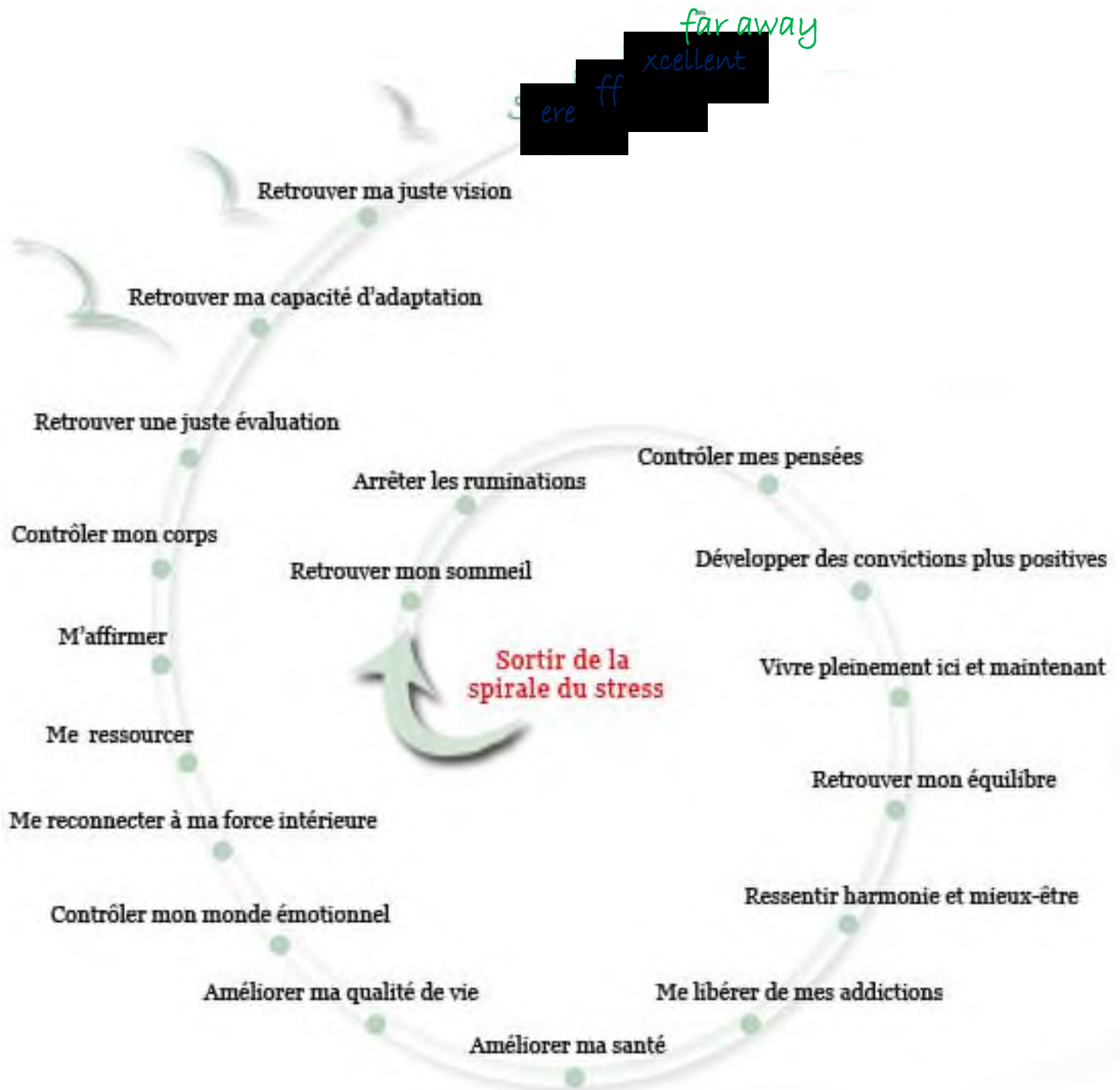
Des résultats concrets

Stress et Santé du Dirigeant va plus loin qu'une formation à la **gestion du stress**. Viviane Batton Paillat y propose une **aide personnalisée** pour transformer profondément et positivement ressentis, pensées, réactions et comportements grâce à des **techniques antistress de pointe**, confirmées par les dernières découvertes en **neurosciences**.

Son accompagnement à **Art de l'Antistress** permet au dirigeant de :

- bénéficier d'un meilleur **contrôle de lui-même**
- développer des **réactions plus sereines** face aux déclencheurs de stress anciens ou nouveaux
- **se libérer** des conséquences du stress excessif sur son psychisme et son physique
- **recouvrer une meilleure santé**
- **se soulager** durablement de l'impact des souffrances professionnelles et personnelles de son parcours de vie
- **sortir de la spirale du stress**, de l'épuisement, du burn-out
- **réduire** ses **tensions physiques** et **psychiques** lors de ses grandes prises de décision
- se ressentir **détendu**, plus **présent au présent**, plus **présent à lui-même**
- retrouver ou conserver son **énergie de leader**
- poursuivre le développement de son entreprise avec **enthousiasme** et **confiance en lui-même**
- utiliser plus facilement sa **créativité**
- trouver des **solutions adaptées** avec une moindre marge d'erreur, l'**esprit libre** et **efficace**
- entretenir des **relations familiales et professionnelles épanouissantes** grâce à la gestion de son monde émotionnel
- retrouver de la **qualité de vie** et de la **qualité relationnelle**
- **Maintenir votre entreprise en santé en plines capacités personnelles.**

L'envol S E E far away



Quérir du stress excessif

Le travail en one to one proposé au dirigeant

Vous pourrez bénéficier du module **Quérir du stress excessif** du programme **Stress et Santé du Dirigeant L'Envol : S I E far away**, que Reviviscence Gestion du Stress et de l'Anxiété propose comme

Soutien aux entreprises pour la santé des dirigeants

Ce module de 20h est totalement personnalisé.

Il permet de découvrir et de pratiquer au quotidien l'**Art de l'antistress**.

Il peut être renouvelé selon convenance et besoin.

Le travail effectué repose sur :

- votre prise de responsabilité vis-à-vis de votre santé
- votre mobilisation personnelle pour :
 - * apprendre les **techniques antistress de gestion** :
 - du corps
 - du mental
 - des émotions
 - du comportement
 - du relationnel
 - * vous entraîner pour pouvoir ensuite pratiquer quotidiennement
 - * développer une **hygiène de vie antistress**
 - * **désensibiliser vos chocs psychiques**
 - * activer vos ressources personnelles
 - * vous programmer mentalement à la réussite
 - * renforcer positivement votre personnalité
 - * stimuler votre joie de vivre
 - * **retrouver santé, leadership, énergie, enthousiasme, sérénité, efficacité, excellence**

Prévenir le stress excessif

Prévention en one to one ou en groupe de dirigeants

Vous pourrez bénéficier du module **Prévenir le stress excessif**

du programme **L'Envol SEE far away.**

que Reviviscence Gestion du Stress et de l'Anxiété propose comme

Soutien aux entreprises pour la santé des dirigeants pour :

- * éviter d'entrer dans la spirale du stress
- * découvrir et pratiquer au quotidien l'**Art de l'antistress**
- * adopter une **Hygiène de vie antistress**

Votre mobilisation personnelle au cours des différentes rencontres vous permettra de :

- * acquérir des notions sur le stress du dirigeant, ses causes, ses conséquences
- * apprendre les **techniques antistress de gestion** :
 - du corps
 - du mental
 - des émotions
 - du relationnel
- * vous entraîner pour pouvoir ensuite pratiquer quotidiennement
- * développer une hygiène de vie antistress
- * activer vos ressources personnelles
- * vous programmer mentalement à la réussite
- * renforcer positivement votre personnalité
- * stimuler votre joie de vivre
- * **conserver votre santé et votre leadership en pratiquant quotidiennement**

Prévenir le stress excessif

Plusieurs options pour la prévention

POUR VOUS

- * En one to one
 - à la demi-journée, 4h, matin ou après midi
 - à la journée 8h
- * En groupe de dirigeants
 - à la demi-journée, 4h, matin ou après midi
 - à la journée 8h

POUR VOTRE ÉQUIPE DE DIRIGEANTS

- * à la demi-journée, 4h, matin ou après-midi
- * À la journée 8h
- * Sur deux jours 16h

8 sessions d'entraînement à convenir ensemble.
En semaine ou le week-end

Conférence Stress et Santé du Dirigeant

Le stress et les solutions novatrices antistress

LE STRESS DU DIRIGEANT

- * Les causes du stress du dirigeant
- * Le stress normal
- * Le stress excessif
- * Le stress pathologique
 - * le stress aigu
 - * le stress chronique
 - * la spirale du stress
- * Les conséquences du stress du dirigeant sur sa santé et son équilibre de vie

REVIVISCENCE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

- * Ses techniques antistress, innovantes et efficaces, confirmées par les neurosciences
- * Ses solutions antistress
 - * gestion du corps
 - * gestion du mental
 - * gestion des émotions
 - * gestion du comportement
 - * gestion du relationnel
 - * hygiène de vie antistress
 - * travail personnel
- * L'« Art de l'antistress » pour :
 - * prévenir le stress excessif
 - * guérir du stress excessif
- * Ses résultats concrets
 - * garder ou retrouver santé, qualité de vie et qualité relationnelle
 - * réussir avec énergie, enthousiasme, sérénité, efficacité, excellence.
- * Ses interventions auprès des dirigeants :
 - * conférences
 - * one to one
 - * groupes

