

# Dominique De Troyer

Formateur, auteur, conférencier  
et Prana-coach



Fondateur



# HR Excellence Awards 2024

HONOURING THE MOST REMARKABLE HR SERVICE PROVIDERS

**YOUR COMPANY IS NOMINATED!**





DES OUTILS CONCRETS DE



# SELF COACHING®

pour reprendre le  
contrôle de votre vie

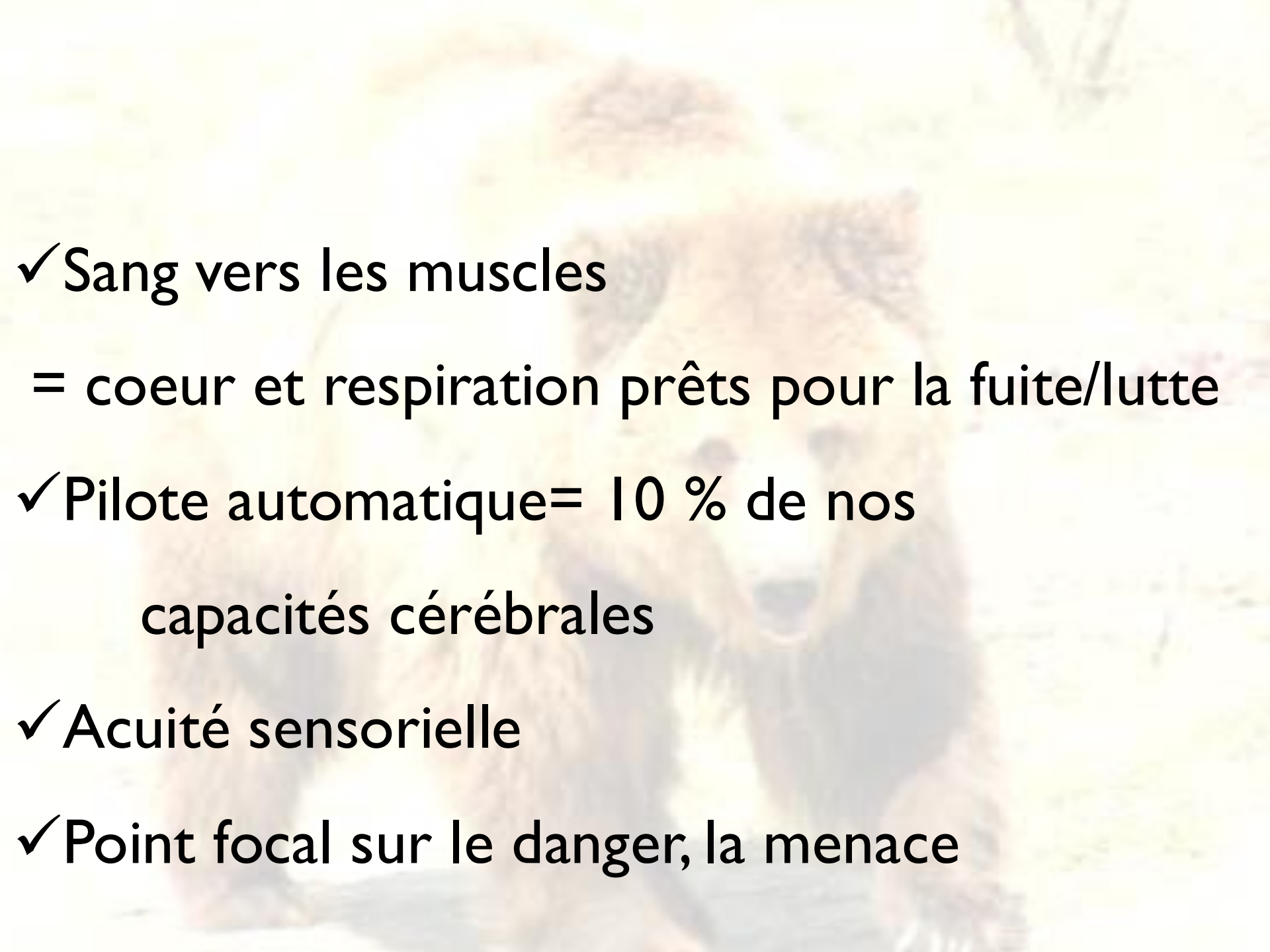
Iris Willems

Fatigue, pensées en boucle, perte de  
concentration...

Comment faire pour  
reprendre le contrôle?





- 
- ✓ Sang vers les muscles  
= coeur et respiration prêts pour la fuite/lutte
  - ✓ Pilote automatique= 10 % de nos  
capacités cérébrales
  - ✓ Acuité sensorielle
  - ✓ Point focal sur le danger, la menace

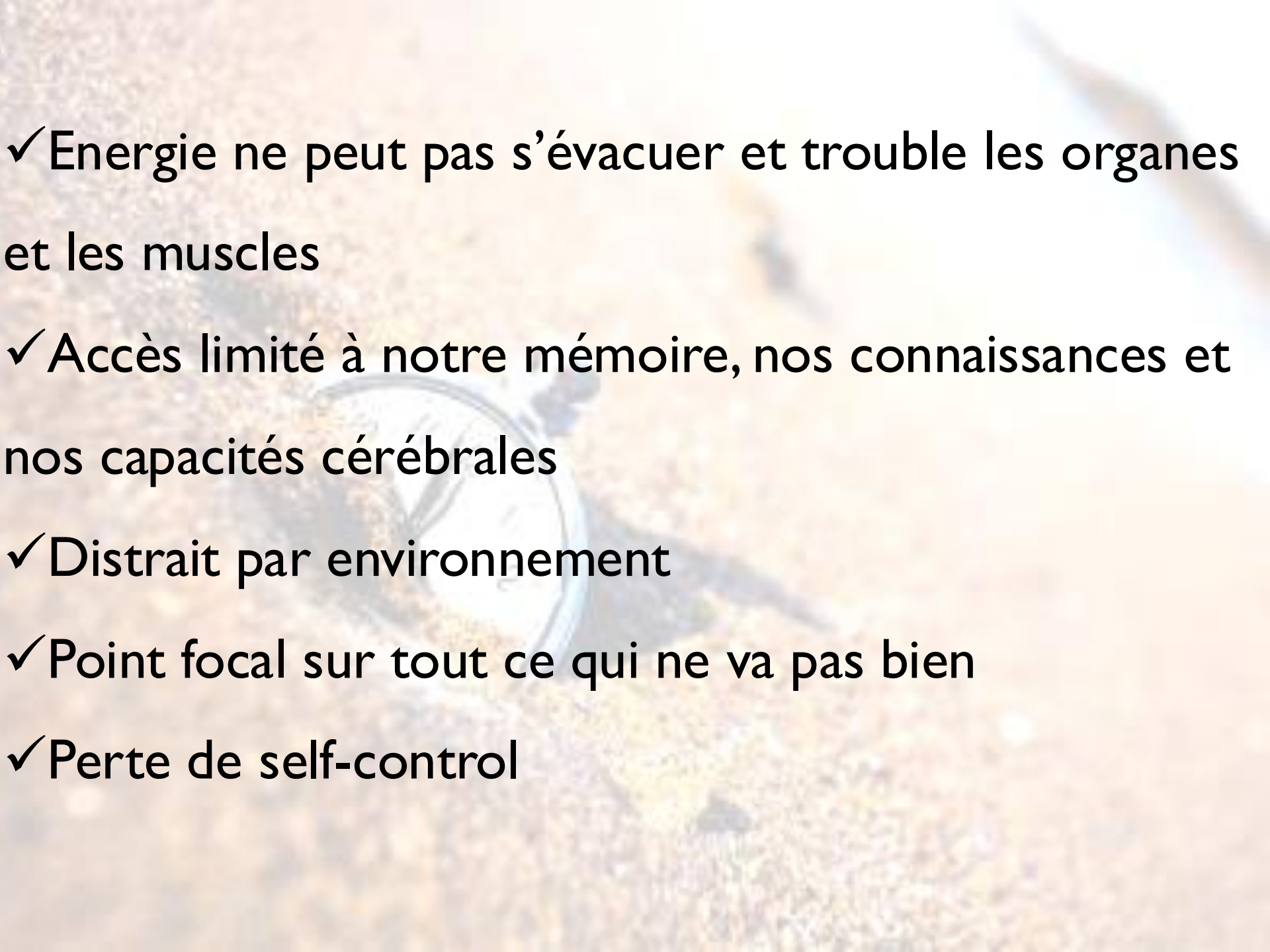
# Le stress aujourd'hui



Ah, nan mais ATTENDS,  
ça m'a CREVÉE, quoi !  
J'veux dire,  
j'crois que tu te  
rendras pas bien compte  
de la chance que  
t'as, quoi ! De  
pas partir  
DU TOUT,  
j'veux dire !





- 
- ✓Energie ne peut pas s'évacuer et trouble les organes et les muscles
  - ✓Accès limité à notre mémoire, nos connaissances et nos capacités cérébrales
  - ✓Distrait par environnement
  - ✓Point focal sur tout ce qui ne va pas bien
  - ✓Perte de self-control



# Quel est le rôle de nos émotions?

## Vos émotions de base

- **Joie** (content, heureux, ravi, satisfait, ...)
- **Tristesse** (déçu, désolé, navré, ...)
- **Peur** (inquiet, mal à l'aise, ...)
- **Colère** (agacé, contrarié, énervé, irrité, mécontent, ...)
- **Surprise** (embarrassé, étonné, épaté, stupéfait, ...)
- **Dégoût** (dégoûté, incommodé, ...)



QUESTION:  
Combien de temps par  
jour consacrez-vous à la  
joie?



Helpful  
Tips

Conseil 1:  
consacrez chaque petit  
instant à votre joie





DES OUTILS CONCRETS DE



# SELFCOACHING®

pour reprendre le  
contrôle de votre vie

Iris Willems

Et au-delà de l'adrénaline....

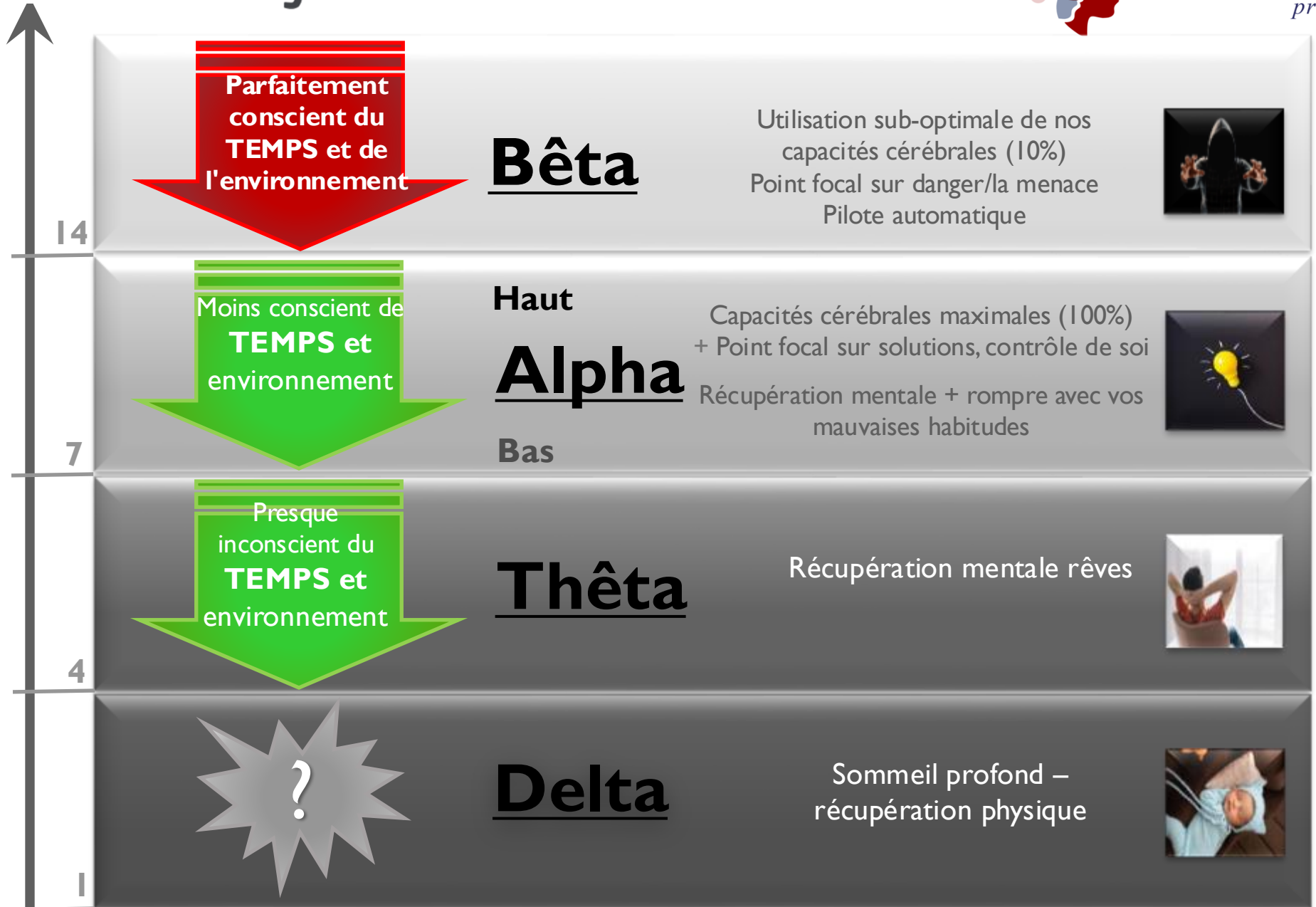


Yes...  
your brain measures 16,7 cm,  
produces 23 Watt per day and  
manages the traffic of 1 liter of  
blood per minute!  
Your brain is a genius,

Hans Berger mesurait déjà en 1924 avec un  
électroencéphalographe 4 niveaux de  
fréquences cérébrales









Helpful  
Tips

**Conseil 2:**  
**identifiez vos fréquences**  
**cérébrales en cours de journée**

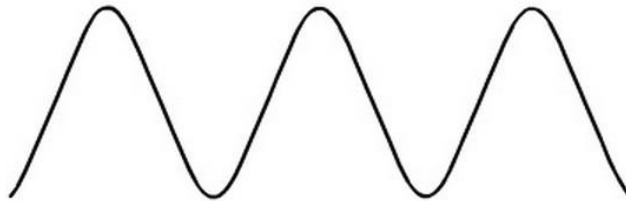


10:07 / 3:01:42



# Pourquoi les mécanismes du stress sont-ils devenus obsolètes ?

1. 2 minutes sur un cycle de 24 heures c'est court pour adapter notre génétique!
2. Notre rythme de vie n'est plus sinusoïdal



3. La réaction de stress a perdu sa raison d'être



# QUESTION:

est-ce que mon stress  
me permet d'éliminer la  
source de mon stress?



Helpful  
Tips

Conseil 3:  
**STOP** au stress quand il  
ne change rien à la  
situation

DES OUTILS CONCRETS DE



# SELFCOACHING®

pour reprendre le  
contrôle de votre vie

Iris Willems

Quand le stress positif devient-il négatif?







DES OUTILS CONCRETS DE



# SELFCOACHING®

pour reprendre le  
contrôle de votre vie

Iris Willems

Test:

Vos signaux d'avertissement









# Accro au stress ?





## Test I : vos signaux d'avertissement

Quelles plaintes avez-vous au moins 1x sur le mois écoulé ?

- Plaintes physiologiques
- Troubles psychologiques
- Difficultés comportementales

Comment réagissez-vous au stress?



# Combien de signaux avez-vous au total ?

## Enquête remplie par 2.862 personnes:

- Nombre limité (max2): 2%
- Attention! (max 5): 4%
- Risque! (max 9): 12%
- Risque élevé! (10 ou plus) : 81%



DES OUTILS CONCRETS DE



# SELFCOACHING®

pour reprendre le  
contrôle de votre vie

Iris Willems

Et concrètement on fait quoi pour: diminuer notre stress chronique, maintenir notre vitalité?

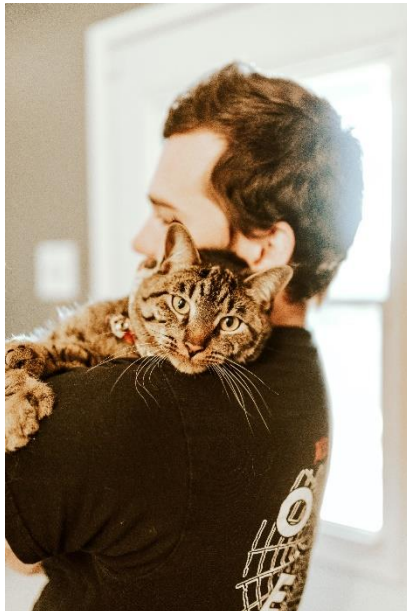


IT'S  
**KAIROS**  
**TIME**

# DISTRACTION

## NETFLIX









## ENDORPHINE

- Ris avec tes amis
- Pratique un loisir
- Danse, chante

## DOPAMINE



- Dors 7 à 9 heures par jour
- Célèbre tes petits succès
- Fais du sport

### BOOSTER LES HORMONES DU BONHEUR

MOI & LES AUTRES



## SÉROTONINE

- Pratique la gratitude
- Profite de la nature
- Rappelle-toi les bons moments

## OCYTOCINE



- Médite
- Prends quelqu'un dans tes bras
- Fais une bonne action





DES OUTILS CONCRETS DE



# SELF COACHING®

pour reprendre le  
contrôle de votre vie

Iris Willems

Comment faire ?





