



CATALOGUE DES FORMATIONS 2025

Gestion du stress et bien-être

CONTACT

Anne-Sophie LEMAIRE - 06 77 77 56 93
phytopause@gmail.com
www.phytopause.fr



Le catalogue en un coup d'oeil

Ateliers de sensibilisation (3h)

- *Découverte de la relaxation* : approche théorique de la relaxation et ses bénéfices dans la gestion du stress, expérimentation des techniques de base (contrôle respiratoire, relaxation dynamique, pratique de l'attention...).
- *Découverte de l'olfactothérapie* : approche de l'olfactothérapie, qui utilise certaines huiles essentielles par voie aérienne pour apporter détente et bien-être. Intérêt de son association aux autres techniques de relaxation.
- *Se reconnecter à la nature pour mieux gérer le stress* : principes de la reconnexion à la nature (parfois appelée éco-thérapie ou thérapie par la nature). Expérimentation de quelques activités de reconnexion avec l'environnement naturel.

Parcours *Initiation à la relaxation* (4 demi-journées)

Un parcours conçu pour découvrir la relaxation, ses bénéfices pour la santé et le bien-être, expérimenter les principales techniques de relaxation (techniques respiratoires, relaxation dynamique, pratique de l'attention...) et mettre en place la relaxation dans son quotidien pour mieux gérer le stress.

Parcours *Autonomie en relaxation* (10 séances)

Un accompagnement conçu de manière progressive pour devenir autonome dans l'utilisation de la relaxation dans le cadre de la gestion du stress. Parcours accessible en individuel ou en groupe.

Autres formations

- Utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles pour mieux gérer le stress (11h)
- La boîte à outils anti-stress en santé naturelle (14h)

Conception et animation des formations : Dr Anne-Sophie Lemaire

Je suis médecin de santé intégrative, formatrice en phyto-aromathérapie et instructrice de relaxation. Je suis également l'auteur de 2 ouvrages pratiques (« prendre soin de sa peau au naturel », « les tisanes de l'herboriste »). J'ai créé Phytopause en 2019 pour promouvoir la santé dans toutes ses facettes (éducation, alimentation, mouvement, soin par les plantes, écologie...).

Mes formations se font toujours en lien avec la *nature*, la clé de voûte pour moi d'une meilleure santé : elle nous permet entre autre de nous nourrir, de nous oxygéner, de favoriser le mouvement et le sport d'une manière générale, elle nous donne les moyens de nous ressourcer et de mieux gérer le stress inhérent à notre société.

Ma *pédagogie* privilégie les techniques actives, favorisant les échanges entre participants. Elle s'inspire de plusieurs courants :

- Le milieu scientifique de mes études médicales
- La pratique du qigong, une gymnastique chinoise qui est aussi un véritable art de vivre permettant d'harmoniser le souffle, le corps et l'esprit
- Mes collaborations avec des professionnels de l'éducation qui utilisent les techniques de la communication non violente
- Ma pratique personnelle de différentes techniques de relaxation et de l'éco-thérapie pour la gestion du stress

Quelques précisions sur mon parcours



Je suis titulaire du diplôme universitaire d'aromathérapie scientifique de Dijon et d'un diplôme inter-universitaire de médecine environnementale (Nice-Montpellier), certifiée Imderplam (école d'herboristerie membre de la Fédération française des écoles d'herboristerie), pratiquante de Qigong depuis 10 ans, instructrice de relaxation (Symbiofi). J'ai également effectué une formation de formateur (Fortimelp, Montpellier).

Je suis à votre disposition pour adapter les différentes formations proposées à vos besoins spécifiques.



Sensibilisation
Découverte de la relaxation

3 heures pour découvrir la relaxation, un outil validé scientifiquement et indispensable pour apprendre à mieux gérer le stress.

- Approche théorique de la relaxation
- Bénéfices dans la gestion du stress
- Expérimentation des techniques de base (contrôle respiratoire, relaxation dynamique, pratique de l'attention...)

Sensibilisation
Découverte de l'olfactothérapie

3 heures pour découvrir l'olfactothérapie, qui utilise certaines huiles essentielles par voie aérienne pour apporter détente et bien-être.

- Place de l'olfactothérapie dans le domaine de l'aromathérapie
- Approche sensorielle de quelques huiles essentielles anti-stress, leurs précautions
- Association des huiles pour potentialiser leurs effets (concept de synergie)
- Utilisation de l'olfactothérapie dans le cadre de la gestion du stress

Sensibilisation
Re-connexion à la nature

3 heures pour découvrir le concept de reconnexion à la nature et son intérêt dans la gestion du stress.

- Principes de la reconnexion à la nature (parfois appelée éco-thérapie ou thérapie par la nature)
- Expérimentation de quelques activités de reconnexion avec l'environnement naturel, faciles à mettre en place dans son quotidien

Les exercices de reconnexion à la nature sont une manière simple de retisser du lien avec le monde vivant, prendre soin de soi, développer ses capacités à gérer le stress et se ressourcer en cas d'éco-anxiété.



Parcours *Initiation à la relaxation*

Un parcours en 4 demi-journées, conçu pour découvrir la relaxation, ses bénéfices pour la santé et le bien-être, expérimenter les principales techniques de relaxation et mettre en place la relaxation dans son quotidien pour mieux gérer le stress.

- *Séance 1* : introduction à l'importance de la gestion du stress pour une meilleure santé, focus sur les techniques respiratoires qui sont la base de toutes les techniques de relaxation.
- *Séance 2* : initiation à la relaxation dynamique ou relaxation en mouvement. Découverte d'un enchaînement de base à intégrer dans son quotidien (utile pour la gestion du stress mais aussi la prévention des troubles musculo-squelettiques).
- *Séance 3* : initiation à la pratique de l'attention. La pratique de l'attention (aussi appelée entraînement attentionnel) est la base de la méditation de pleine conscience, qui est maintenant un outil reconnu dans la gestion du stress, aussi bien dans les entreprises que dans les milieux de soin. Mais il n'est pas nécessaire de pratiquer la méditation pour utiliser la pratique de l'attention, avec de réels bienfaits sur la gestion du stress, la régulation des émotions fortes et la mise à distance des pensées négatives.
- *Séance 4* : initiation à la visualisation, utile pour déclencher des sensations agréables et des émotions positives, ce qui renforce les effets de la relaxation. Révisions et exercices pratiques. Réflexion individuelle et collective pour mettre en place une routine « anti-stress » dans son quotidien.

Les séances de 3 heures peuvent être espacées dans le temps ou regroupées sur 2 jours selon votre calendrier.

Ce parcours est conçu pour des groupes mais peut être mis en place en individuel avec des séances plus courtes.



Parcours *Autonomie en relaxation*

Un accompagnement conçu de manière progressive pour devenir autonome dans l'utilisation de la relaxation dans le cadre de la gestion du stress.

Ce parcours est accessible en individuel (1 heure par séance) ou en groupe (2 heures par séance).

- Séance 1 : Présentation du parcours, apprentissage du contrôle respiratoire
- Séance 2 : Approfondissement de la relaxation par la respiration, notion d'ancrage et exercices flash (recours rapide en cas de stress ou émotion forte)
- Séance 3 : Approche de la relaxation dynamique (relaxation par le mouvement). Découverte d'un enchaînement de base à intégrer dans son quotidien (utile pour la gestion du stress mais aussi la prévention des troubles musculo-squelettiques)
- Séance 4 : Approfondissement de la relaxation dynamique
- Séance 5 : Initiation à la pratique attentionnelle (= entraînement attentionnel), base des pratiques méditatives en relaxation
- Séance 6 : Introduction à la pleine conscience (observation des contenus mentaux et des sensations, acceptation, mise à distance des pensées négatives)
- Séance 7 : Bilan de mi-parcours, exercices flash pour la gestion des émotions fortes
- Séance 8 : Initiation à la visualisation et son utilisation pour la gestion du stress
- Séance 9 : Retour sur les différentes techniques et leurs association pour mieux faire face au stress (distanciation face aux pensées négatives, création d'un espace de sécurité)
- Séance 10 : Synthèse, bilan de fin de parcours et maintien de la pratique

Un livret à personnaliser par chaque participant permet de voir la progression et les acquis. Il sert également d'outil motivationnel ainsi que de support pour mettre en place ses propres objectifs de gestion du stress à l'issue du parcours.



Formation

Utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles pour mieux gérer le stress

Date : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : à la demande

Public : Toute personne souhaitant développer ses compétences pour mieux gérer le stress. Professionnels utilisant les plantes médicinales et souhaitant approfondir leur usage dans le cadre du bien-être et de la gestion du stress.

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- Identifier les plantes médicinales utiles pour optimiser la gestion du stress
- Préciser les formes à disposition : tisanes, extraits de plantes, huiles essentielles...
- Préciser les modes d'utilisation et les précautions selon les situations

Contenus

- Généralités sur le stress, les mécanismes, les conséquences sur la santé et les différentes manières de réagir face au stress.
- Présentation des plantes médicinales utilisées pour la gestion du stress et les formes à disposition : plantes sèches, extraits, huiles essentielles.
- Focus sur les précautions à prendre pour les différentes formes.
- Illustrations avec des cas pratiques
- *En option* : réalisation d'un stick olfactif relaxant personnalisé aux huiles essentielles.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en favorisant le questionnement et les échanges entre les participants
- Exercices sous forme de quizz, QCM et cas pratiques
- Envoi de fiches synthétiques et supports en format numérique
- Evaluation : QCM des acquis de fin



Formation

La boîte à outils anti-stress en santé naturelle

Date : sur demande - *Durée* : 14h - *Lieu* : à la demande

Public : toute personne souhaitant améliorer la gestion du stress et mettre en place dans son quotidien des outils anti-stress dans une démarche d'optimisation de sa santé

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- Identifier les différents niveaux de stress et les moyens d'action possible à titre individuel
- Découvrir et expérimenter différents outils de santé naturelle utiles pour favoriser la réponse de relaxation face au stress (phyto-aromathérapie, contrôle respiratoire, automassages, pratique de l'attention, écothérapie et reconnexion à la nature...)
- Mettre en place un plan d'action pour développer une routine anti-stress au quotidien

Contenus

- Généralités sur le stress, les mécanismes, les conséquences sur la santé et les différentes manières de réagir face au stress.
- Présentation de différents outils validés en santé naturelle qui permettent de renforcer les mécanismes d'adaptation au stress et de court-circuiter les étapes néfastes à la santé.
- Présentation de la phyto-aromathérapie dans le cadre de la gestion du stress
- Pratique de certains outils (contrôle respiratoire, relaxation dynamique, exercices de reconnexion à la nature, pratique de l'attention...) pour expérimenter leurs effets sur l'état de bien-être

NB : La pratique permet de découvrir les différents outils et de sélectionner celui ou ceux avec lesquels le participant se sent le plus à l'aise, l'objectif final étant de les intégrer facilement dans son quotidien.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en favorisant le questionnement et les échanges entre les participants
- Pratique des outils présentés
- Envoi de ressources numériques pour approfondissement personnel
- Temps de synthèse avec remise d'un plan d'action à personnaliser par le participant
- Evaluation : QCM des acquis de fin