On se calme

Atelier d'action : 12 leviers concrets pour retrouver le calme et l'apaisement.

Durée	Public	Pédagogie	Prérequis
6 h en 2 demi-journées	Managers et collaborateurs	Échanges et exercices pratiques	Aucun

Pourquoi cet atelier

Sous la pression, l'impulsivité, la nervosité ou la colère s'invitent plus vite qu'on ne le voudrait : une parole de trop, une décision précipitée, une tension qui gagne toute l'équipe. Cet atelier vous propose de comprendre ce qui vous emporte, puis de vous approprier des gestes simples pour vous apaiser vite et durablement.

À l'issue de l'atelier, vous saurez

- repérer vos signaux précoces d'impulsivité, de colère et de stress, et vos déclencheurs
- distinguer excitation, agressivité et affirmation de soi, et choisir votre réaction
- mobiliser des techniques d'apaisement rapides : respiration, ancrage, pause
- agir sur les leviers de fond du calme : sommeil, activité physique, alimentation, vie sociale, consommations
- vous affirmer et écouter avec justesse pour désamorcer un conflit
- prendre du recul sur votre ego, votre rapport au temps et à l'urgence

Calmer le corps et l'esprit

Demi-journée 1, 3 h

1 Le sommeil, premier régulateur du calme

Une dette de sommeil rend irritable et impulsif. Rituels du soir, régularité, écrans : bien récupérer.

2 Le mouvement pour évacuer la pression

Le corps stocke la tension et l'excitation. Marche, étirements, micro-activités pour la décharger avant qu'elle ne déborde.

3 La vie sociale, un espace pour déposer sa tension

Sortir, parler, partager : les liens sociaux amortissent le stress et évitent de ruminer.

4 L'alimentation et la stabilité de l'humeur

Café, sucre, repas sautés : ce qui entretient la nervosité. Des repères simples pour manger et s'hydrater plus sereinement.

5 Comprendre et désamorcer son stress

Mécanismes du stress et de la colère, signaux d'alerte. Retour au calme immédiat : respiration, ancrage, pause.

6 Installer le positif pour sortir de la tension

Reconnaissance, gratitude, humour, petites réussites : cultiver ce qui fonctionne pour desserrer l'emprise de l'irritation.

Calmer la relation à soi et aux autres

Demi-journée 2, 3 h

7 Éviter le tabac : l'illusion de la cigarette qui calme

La cigarette apaise-t-elle vraiment ? Mécanisme de la dépendance, alternatives pour la nervosité.

8 Uni-doser l'alcool : ne pas noyer la tension

L'alcool « pour décompresser », la désinhibition et l'agressivité. Repères à moindre risque.

9 S'affirmer sans s'emporter

Distinguer affirmation, agressivité et effacement. Dire non, exprimer un désaccord avec calme, clarté et respect.

10 L'empathie pour désamorcer les conflits

Écouter et comprendre l'autre sans se laisser envahir ni s'enflammer : une posture qui fait baisser la tension.

11 Calmer son ego et calibrer son estime de soi

Susceptibilité, besoin d'avoir raison, amour-propre blessé : ce que l'ego met en jeu dans l'emportement.

12 Ralentir : son rapport au temps et à l'urgence

Urgence, précipitation, impatience : moteurs de l'impulsivité. Reprendre la main sur son rythme et ses priorités.

Une pédagogie pour pratiquer

Apports théoriques courts et illustrés, auto-évaluations, échanges et partages d'expériences, exercices pratiques.

Vous repartez avec un plan d'action

Un plan de retour au calme, à mettre en œuvre dès le lendemain : premiers effets visibles sous 2 à 8 semaines.