



NATHALIE LACOMBE

# DIX MOYENS DE RENFORCER LA SANTÉ MENTALE PAR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - CAHIER D'EXERCICES



NATHALIELACOMBE.COM



Nous savons que nos services ont un impact positif non seulement sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale. Voici des moyens simples qui vous permettront non seulement de soutenir en toute confiance vos clients et vos cours vers une santé mentale positive dans le cadre de ce que vous offrez déjà, mais aussi de les coacher consciemment pour renforcer leur résilience et faire face aux défis de santé mentale.

Intégrer le bien-être dans votre répertoire vous permettra de mener une carrière encore plus gratifiante et durable !





---

## DIX MOYENS DE RENFORCER LA SANTÉ MENTALE PAR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - CAHIER D'EXERCICES

1. CESSER D'ASSOCIER L'EXERCICE À LA PUNITION

2. STIMULER LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

3. RENFORCER LA SANTÉ SOCIALE

4. RENFORCER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

5. DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE ET LES MÉCANISMES  
D'ADAPTATION

6. GÉRER LE STRESS ET ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ

7. AMÉLIORER LA SANTÉ COGNITIVE

8. AMÉLIORER LES HABITUDES DE SOMMEIL

9. ÉVOLUER VERS LE BIEN-ÊTRE

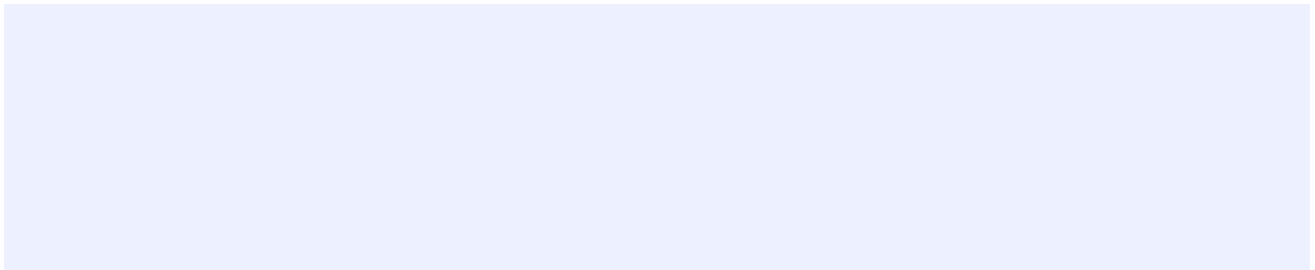
10. DÉVELOPPER VOTRE RÉSEAU

---

# CESSER D'ASSOCIER L'EXERCICE À LA PUNITION

Trop de gens ont une relation horrible avec l'activité physique parce qu'elle a été utilisée comme une punition depuis le cours d'éducation physique de l'enfance. Vous vous souvenez des pompes ou des tours de piste que nous devons faire si nous faisons quelque chose de mal ? Faire de l'exercice ne nous fait pas mériter de la nourriture, et toute forme de mouvement est un exercice de soin de soi.

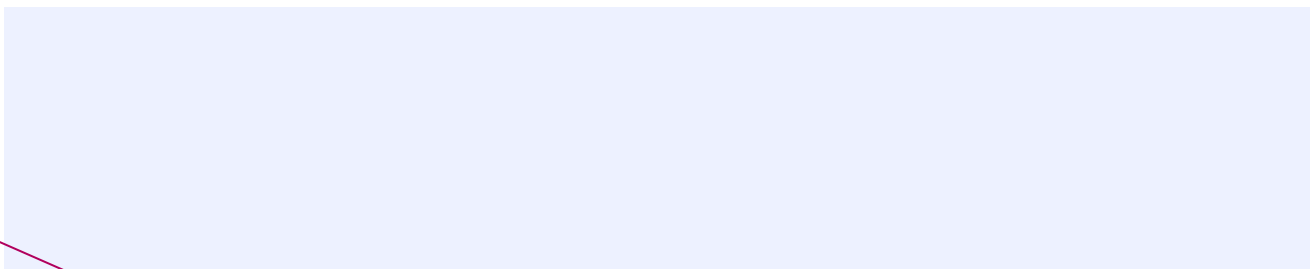
Réfléchissez aux signaux que vous pouvez utiliser pour communiquer cet état d'esprit :



# STIMULER LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHETIQUE

Aidez vos clients à atténuer leur anxiété en les éloignant du système nerveux sympathique combat/fuir/immobiliser. La respiration abdominale qui stimule le diaphragme déclenche le système parasympathique associé au repos, à la digestion et à la guérison.

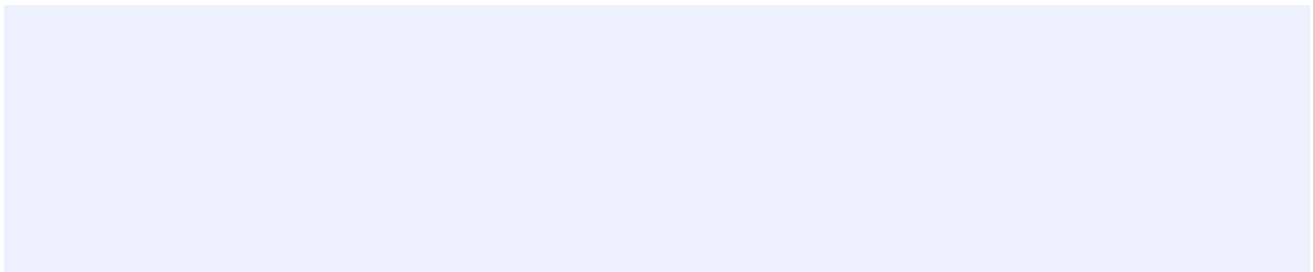
Réfléchissez à la manière dont vous pouvez l'utiliser dans vos séances :



# RENFORCER LA SANTÉ SOCIALE

L'expérience partagée de l'activité physique a un impact positif sur le sentiment d'appartenance. Cet intérêt commun est le tremplin idéal pour créer une communauté parmi les participants à vos cours et séances.

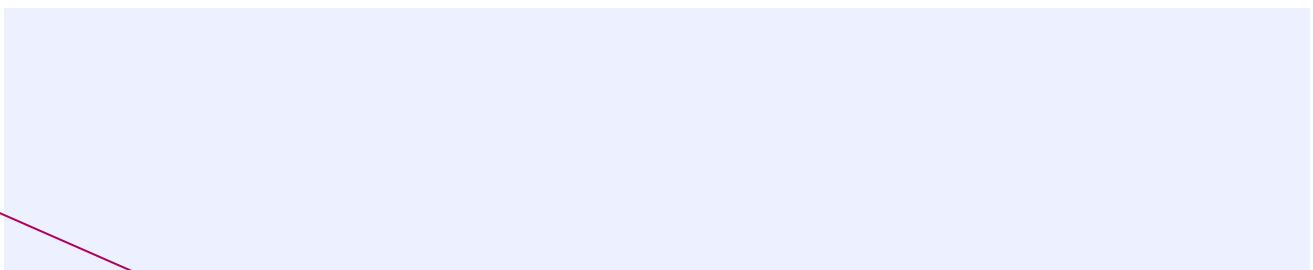
Comment pouvez-vous encourager cela dans vos séances ?



# RENFORCER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

L'adhésion à nos programmes et services est étroitement liée à la façon dont nous faisons sentir les gens. Pour inciter les 75 % restants de la population à participer à une activité physique structurée, il faudra moins se concentrer sur les calories brûlées ou le "corps de plage" obtenu, et davantage sur le soutien de leur sentiment d'estime de soi et de confiance en eux grâce à l'adoption constante de comportements sains.

Comment pouvez-vous encourager cela dans vos séances ?

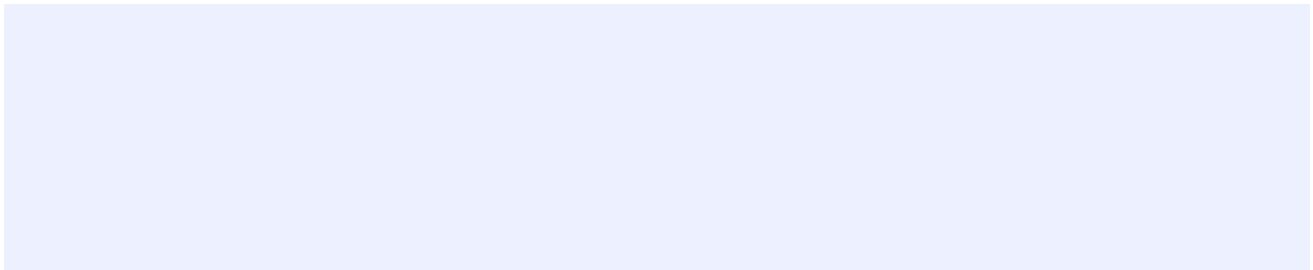




# DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE ET LES MÉCANISMES D'ADAPTATION

L'exercice atténue les symptômes de la dépression et aide à réguler les humeurs grâce à la croissance neuronale, à la réduction de l'inflammation dans le cerveau et à de nouveaux schémas d'activité associés à des sentiments de calme et de bien-être.

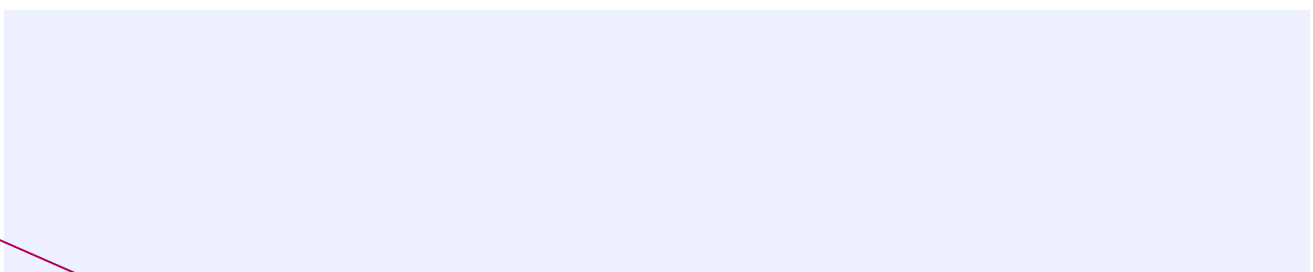
Comment pouvez-vous attirer l'attention sur ce point dans vos séances ?



# GÉRER LE STRESS ET ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ

Les hormones de stress que sont le cortisol et la norépinéphrine sont réduites par l'activité physique. Entraînez vos clients à utiliser la concentration requise pendant l'exercice pour puiser dans leur créativité et se concentrer sur des solutions dans la vie quotidienne.

Comment pouvez-vous attirer l'attention sur ce fait lors de vos séances ?



# AMÉLIORER LA SANTÉ COGNITIVE

L'exercice augmente la taille de l'hippocampe. Encouragez vos clients en leur faisant savoir que l'amélioration de leur faculté d'apprentissage et de leur mémoire les protège du déclin normal lié à l'âge.

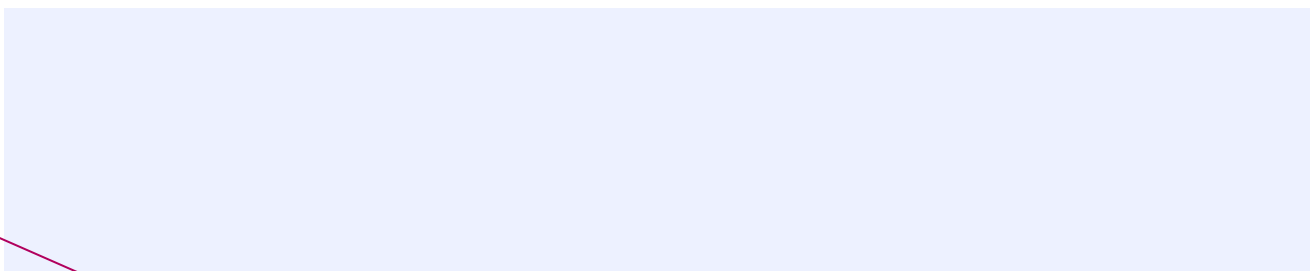
Comment pouvez-vous sensibiliser vos clients à cet avantage ?



# AMÉLIORER LES HABITUDES DE SOMMEIL

Les personnes actives ont une meilleure qualité de sommeil grâce à des habitudes de sommeil régulières. Aidez vos clients à avoir un mode de vie actif car un meilleur sommeil améliore la clarté mentale, la prise de décision et la façon dont nous traitons les émotions.

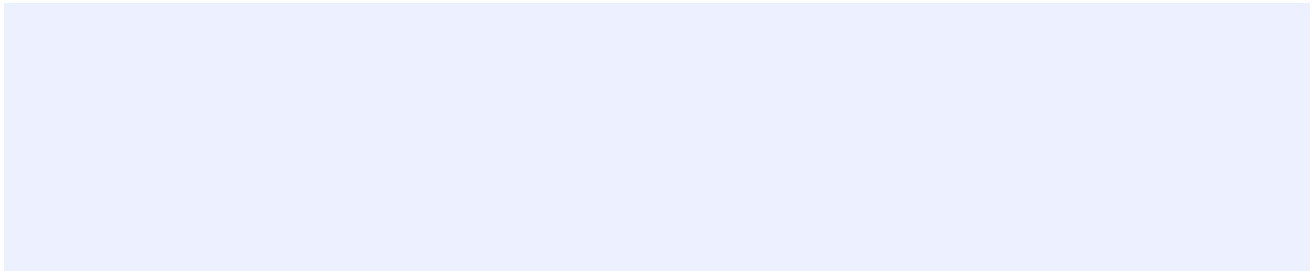
Comment pouvez-vous sensibiliser vos clients à cet avantage ?



# ÉVOLUER VERS LE BIEN-ÊTRE

Les gens recherchent des services qui soutiennent non seulement leur santé physique mais aussi leur santé mentale, sociale et immunitaire. Envisagez un développement professionnel qui vous permette de proposer des programmes et des cours axés sur la pleine conscience, le fitness familial, le coaching, la nutrition et d'autres domaines du bien-être.

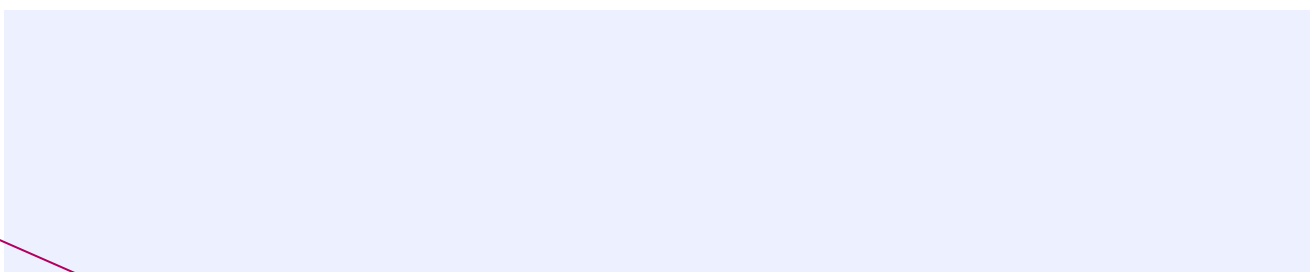
Quelles ressources devriez-vous explorer dans l'année prochaine ?



## DÉVELOPPER VOTRE RÉSEAU

Tout comme vous avez établi des liens avec des professionnels de la santé lorsque vous avez identifié un besoin de santé physique qui dépasse votre champ d'action, créez un réseau qui fera de même pour leur santé mentale. Dressez une liste des ressources disponibles au niveau local, provincial et national.

Sur quelles ressources devriez-vous vous renseigner dans l'année prochaine ?







Les services que vous fournissez  
sont d'une importance capitale pour  
la santé de vos communautés !  
Bravo de prendre le temps de vous  
concentrer un peu moins sur les  
corps que nous sculptons, et  
beaucoup plus sur les vies que nous  
sauvons !



NATHALIELACOMBE.COM