

JÉRÉMY CLEMENS · PERFORMANCE
COACHING

GUIDE CORPORATE · BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

Stress, Performance & Bien-être : Le Guide des Dirigeants

Comment l'activité physique transforme la gestion du stress, la prise de décision et la productivité des leaders.

- ✦ Physiologie du stress et ses effets sur la performance
- ✦ Les 5 leviers du bien-être en entreprise
- ✦ Le protocole du leader performant
- ✦ Solutions pour équipes et organisations



Le coût réel du stress en entreprise

En Europe, le stress au travail est la deuxième cause de maladie professionnelle. **50 % des journées de travail perdues** y sont liées. Pour un dirigeant ou un cadre supérieur, l'enjeu est double : sa propre santé et la performance de ses équipes.

COÛT HUMAIN

Burn-out, anxiété chronique, troubles du sommeil, maladies cardiovasculaires, affaiblissement immunitaire — le cortisol chroniquement élevé détruit littéralement les tissus.

COÛT ÉCONOMIQUE

Un cadre en burn-out coûte en moyenne 12-18 mois de son salaire à l'organisation (remplacement, perte de productivité, erreurs de décision). La prévention est toujours moins chère.

COÛT DÉCISIONNEL

Sous stress chronique, le cortex préfrontal — siège de la prise de décision rationnelle — est inhibé. L'amygdale prend le dessus : décisions émotionnelles, biais cognitifs amplifiés.

COÛT RELATIONNEL

Le stress chronique réduit l'empathie, augmente les comportements agressifs et érode la confiance dans les équipes. La communication en pâtit, les conflits augmentent.

Neurosciences : L'exercice physique augmente le BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) — un fertilisant cérébral qui stimule la neurogenèse hippocampique, améliore la mémoire de travail et la résistance au stress. 20 minutes de cardio modéré suffisent pour observer une amélioration mesurable des fonctions cognitives (Ratey, "Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain", 2008).

Groupe corporate

"Les leaders les plus performants investissent dans leur corps autant que dans leur stratégie."

Les 5 leviers du bien-être au travail

Levier 1 — L'activité physique régulière

C'est le levier le plus puissant. L'exercice régulier réduit le cortisol basal, augmente la sérotonine et la dopamine, améliore la qualité du sommeil et renforce la résilience face aux agents stressants.

- **Dose minimale efficace** : 150 min/semaine d'activité modérée (marche rapide, vélo, natation).
- **Dose optimale pour le dirigeant** : 3-4 séances de 45 min, dont 2 de renforcement musculaire.
- Ne pas attendre "d'avoir le temps" — intégrer l'activité physique dans l'agenda comme un rendez-vous stratégique.

Levier 2 — La gestion du stress par la respiration

La respiration est le seul processus autonome que l'on peut contrôler consciemment — et donc le seul accès direct au système nerveux autonome. La cohérence cardiaque en est la technique la plus documentée.

PROTOCOLE COHÉRENCE CARDIAQUE — 3 FOIS PAR JOUR

5 minutes · 6 respirations par minute · 5 sec inspirez par le nez / 5 sec expirez par la bouche

Pratiqué matin (préparation), midi (régulation) et soir (récupération) — réduction du cortisol mesurable en 3 semaines.

Levier 3 — La qualité du sommeil

Un dirigeant qui dort 6h récupère à hauteur de 50 % par rapport à 8h. La performance cognitive, la régulation émotionnelle et la résistance au stress sont dramatiquement altérées après 3 nuits courtes consécutives.

- Couper les écrans 60 min avant le coucher (lumière bleue → suppression de mélatonine).
- Température de la chambre : 16-19°C est la plage optimale.
- Routine de "décompression" de 30 min (lecture, méditation, étirements).
- L'exercice physique améliore la qualité du sommeil — mais éviter l'entraînement intense après 20h.

Levier 4 — La nutrition de la performance cognitive

Le cerveau consomme 20 % de l'énergie totale du corps. Sa performance dépend directement de la qualité de l'alimentation.

- **Stabilité glycémique** : éviter les sucres rapides qui provoquent des pics/chutes d'énergie. Privilégier protéines + légumes + bonnes graisses au déjeuner.
- **Oméga-3** : sardines, maquereau, noix, graines de lin — anti-inflammatoires cérébraux.
- **Hydratation** : une déshydratation de 2 % réduit les capacités cognitives de 20 %. 2L minimum/jour.
- **Café** : efficace jusqu'à 400 mg/j de caféine. Éviter après 14h pour ne pas perturber le sommeil.

Levier 5 — Les micro-récupérations dans la journée

La performance cognitive suit des cycles ultradiens de 90 minutes. Après 90 min de concentration intense, le cerveau bascule dans un mode de récupération naturelle. Résister à ce signal = heures supplémentaires moins productives.

- Pause de 10-15 min toutes les 90 min de travail concentré.
- Sortir de son bureau, marcher, s'étirer — pas regarder son téléphone.
- "Non-sleep deep rest" (NSDR) : 10 min de relaxation allongé les yeux fermés en pleine journée — aussi efficace qu'une sieste courte.



"Investir dans sa santé, c'est le meilleur ROI qu'un dirigeant puisse faire."

Le protocole du leader performant

MATINÉE — PRÉPARER LE SYSTÈME NERVEUX (45-60 MIN)

- 6h30 — Réveil sans snooze. Hydratation immédiate (500 ml eau).
- 6h45 — Cohérence cardiaque 5 min.
- 7h00 — Activité physique : séance de force (L/M/V) OU cardio 30 min (Ma/J). Ou 20 min de marche rapide minimum.
- 7h45 — Petit-déjeuner : protéines + bons glucides + graisses (ex : œufs + avocat + pain complet).

JOURNÉE — MAINTENIR LE NIVEAU

- Blocs de travail de 90 min max → pause 10-15 min (marche, étirements).
- Déjeuner équilibré, loin de l'écran si possible.
- Cohérence cardiaque 5 min après déjeuner.
- 2L d'eau répartis dans la journée.

SOIRÉE — DÉCOMPRESSER ET RÉCUPÉRER

- Coupure numérique à 19h ou au moins 90 min avant le coucher.
- Activité légère si pas fait le matin : marche, mobilité, yoga doux.
- Cohérence cardiaque 5 min avant de dormir.
- Coucher régulier, même le week-end (régularité du rythme circadien).

Solutions pour équipes et organisations

Ce que je propose pour votre structure

FORMAT	DESCRIPTION	DURÉE	CIBLE
Atelier "Pause Active"	Séance de mobilité, respiration et étirements en groupe	45-60 min	Toute l'équipe
Séminaire Bien-être	Conférence + ateliers pratiques (respiration, posture, nutrition)	2-4h	Équipe dirigeante
Coaching Individuel	Programme personnalisé pour dirigeant, 1 à 3 séances/semaine	Contrat 3 mois	CEO/DG/Cadre sup
Team Building Sport	Activité physique collective (boxe douce, circuit, outdoor)	2-4h	Équipe 5-30 personnes

Résultats observés : Les entreprises qui investissent dans le bien-être physique de leurs équipes constatent en moyenne une réduction de 27 % de l'absentéisme, une augmentation de 11 % de la productivité et une amélioration significative du NPS employé (Rand Corporation, 2013, répliqué depuis dans plusieurs études européennes).



Votre performance commence par votre santé

Coaching individuel pour dirigeants, séminaires d'entreprise, ateliers bien-être pour vos équipes — discutons de votre besoin lors d'un appel de 15 minutes.

Réserver mon appel — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Coaching Corporate · Bruxelles