

# Respirer sous pression

Performer quand ça compte

Conférences & ateliers en entreprise





# **70 % des collaborateurs disent être stressés au travail. Mais... est-ce vraiment un problème ?**

Le stress est une réponse physiologique normale, programmée pour nous rendre plus performants.

Ce qui pose problème, ce n'est pas le stress.  
C'est le manque de compréhension de ce qui se passe dans le corps.

Les apnéistes apprennent à reconnaître et maîtriser ce stress dans un seul but, pouvoir descendre plus profond.

**C'est exactement cette compétence que je transmets.**

# Ce que vos équipes vont apprendre

## Comprendre

- Lire les signaux physiologiques liés au stress
- Comprendre ce qui se passe dans le corps sous pression
- Identifier les réponses automatiques

**Pourquoi c'est important :**  
Savoir lire ses réactions, c'est transformer le stress en ressource.



## Réguler

- Utiliser la respiration pour remettre le corps à zéro
- Réduire la suractivation du système nerveux
- Revenir à un état de calme et de lucidité avant d'agir

**Pourquoi c'est important :**  
Sous pression, la clarté est ce qui disparaît en premier.



## Performer

- Rester efficace lorsque le stress augmente
- Transformer l'activation en ressource plutôt qu'en obstacle
- S'entraîner à s'exposer aux situations exigeantes

**Pourquoi c'est important :**  
La performance vient de la préparation et de la connaissance de soi

# Les formats d'intervention



## Intervention 45-60 min

- Comprendre le stress
- Démonstrations live et mise en pratique collective
- Découvrir les techniques de préparation mentale

**Objectif :** sensibiliser et donner des outils simples pour mieux gérer le quotidien

A partir de 800€ HT



## Atelier demi-journée

- Comprendre le stress
- Adapter les outils au contexte de l'entreprise
- Définir une stratégie durable et l'appliquer

**Objectif :** développer des compétences durables pour performer

A partir de 1200€ HT



## Expérience apnée

- Séminaire dans une fosse
- Intervention professionnelle puis initiation à l'apnée à sec
- Mise en pratique dans une piscine profonde

**Objectif :** Mettre en pratique immédiatement les enseignements

A partir de 200€ /personne



# Pourquoi je peux vous parler de pression



## 10 ans dans la cybersécurité

J'ai vécu des situations où la pression est constante. Responsable commerciale et marketing pour des sociétés américaines.

Appels d'offres européens, management d'équipes, recrutements, levées de fonds.

Je connais votre réalité : celle où l'on doit rester clair, lucide et efficace même quand il y a de forts enjeux.



## Apnéiste de compétition

En parallèle, j'ai développé une véritable expertise du stress et du fonctionnement du corps grâce à l'apnée.

En devenant compétiteur, j'ai appris à maîtriser mes réactions physiologiques et mentales.

J'ai performé en profondeur jusqu'à 84 mètres, dans le top 20 des apnéistes Français grâce à la préparation mentale.

**Je relie ces deux univers pour vous aider à retrouver calme et contrôle dans les moments qui comptent.**

## Me contacter

Mail : [pierre@freediveparis.com](mailto:pierre@freediveparis.com)

Tél: 0666540176

Instagram: [Frenchiediver](#)

