

La Méthode PNR™, c'est quoi ?

Préparation - Neuro-nutrition - Récupération

C'est une méthode exclusive et scientifique, basée sur le meilleur de la **préparation sportive**, afin d'améliorer le **bien-être et la productivité des employés au sein de l'entreprise**.

Elle se fonde sur **4 piliers clés** :

Les neurosciences cognitives, le langage corporel, la nutrition & la gestion du stress et des émotions.

L'objectif initial est d'aider à la compréhension du fonctionnement de chaque individu. Ceci, afin de lui donner des outils applicables de suite, dans son quotidien, pour améliorer sa résistance physique et mentale, sa gestion du stress, son intelligence émotionnelle, ainsi que ses potentielles synergies.

Et ce, en particulier dans les moments les plus exigeants de sa vie...

Comment est née cette méthode ?

En travaillant en cabinet, en clinique ainsi que dans des centres de remise en forme, nous avons constaté la **similitude entre les bilans médicaux des personnes en récupération, suite à des sports intenses, avec ceux des personnes excessivement stressées voire en « burn-out » professionnel**.

Nous avons ensuite comparé les moyens de prévention et de récupération préconisés dans le domaine du sport à haut niveau avec ceux de l'entreprise. Le constat fut sans équivoque : **les employés sont soumis à des périodes de stress de plus en plus intenses et ont très peu, voire aucune préparation pour y faire face. Le sportif bénéficie lui, d'une préparation et de périodes de récupération physiques et mentales planifiées ...** de ce constat est née la méthode PNR™.

Vous m'avez parlé d'un double paradoxe en entreprise, à quoi faisiez-vous allusion ?

Que fait un sportif de haut niveau pour se préparer à une course ? Des entraînements physiques, de la préparation mentale : visualisation, psychologie positive, mantras, relaxation, sommeil contrôlé, nutrition appropriée, massages, périodes de récupération programmées ...

Que fait un employé qui doit « courir » pour répondre à une période plus exigeante et se montrer le plus performant possible ?

En grande majorité, il dort peu, il mange un sandwich sur un coin de bureau, il passe des heures assis devant son ordinateur, boit beaucoup de café

et prend parfois d'autres stimulants pour créer des sas de décompression...

Il s'agit du 1er paradoxe

Continuons sur le thème de la course : un sportif de haut niveau est spécialisé dans sa discipline : il sera soit marathonien soit sprinter. La durée de l'effort ne sera pas la même. Exemple :

- le sprinter court à 40 km/h sur 100 mètres
- le marathonien court à 10 km/h sur 20 kilomètres

L'employé devra à la fois être sprinter à certaines périodes, et marathonien sur le long terme ...

Il s'agit du 2ème paradoxe

... d'où l'importance encore plus grande de lui donner des outils pour se préparer sur du court et du long terme, et lui permettre ainsi de récupérer.

Nous sommes également amenés à être des sprinters et des marathoniens dans nos vies quotidiennes. Vos outils professionnels sont-ils applicables à la vie privée également ?

Nous partons du postulat qu'un employé est avant tout un être humain qui a besoin d'équilibre dans tous les domaines de sa vie. Il pourra utiliser notre méthode autant dans son quotidien, qu'en entreprise.

Vous connaissez l'adage : « un piéton est un automobiliste qui a garé sa voiture » ? Nous l'adaptons : « un(e) employé(e) est un être humain qui a quitté son pyjama pour un tailleur/costume »

...

Vous proposez une boîte à outils, que vous nommez joliment « la pharmacie des entreprises », pouvez-vous donner l'exemple d'un de vos « remèdes » ?

Un(e) employé(e) énervé suite à des embouteillages mettra plusieurs heures à se calmer (1min d'énervement = 1h pour que l'organisme redescende le taux de cortisol induit par le stress ou la colère !). Grâce à un exercice spécifique, son taux de cortisol baissera en quelques minutes et sa journée démarrera dans un état d'esprit constructif et serein.

Nous n'avons pas de contrôle sur les éventuels embouteillages. Par contre, nous savons influencer notre taux de cortisol. Comme disait Sénèque : « La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »