

● REC ATELIER N°4 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE



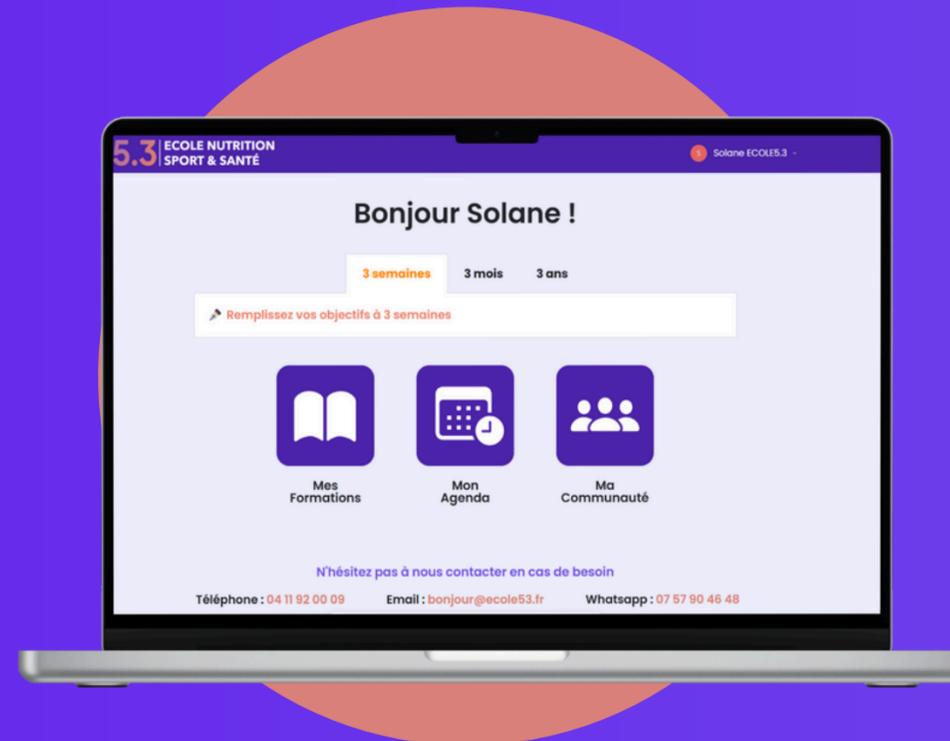


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# Nos supers Mentors



*Conseiller culinaire et Pleine Santé  
Cuisinier / Tuteur 5.3*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS ET PRÉPA MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISÉ DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-MANGER  
ET LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE MAISON

*Sébastien Bretesché*

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Préparateurs d'athlètes de  
haut niveau



## **Clotilde Poivilliers**

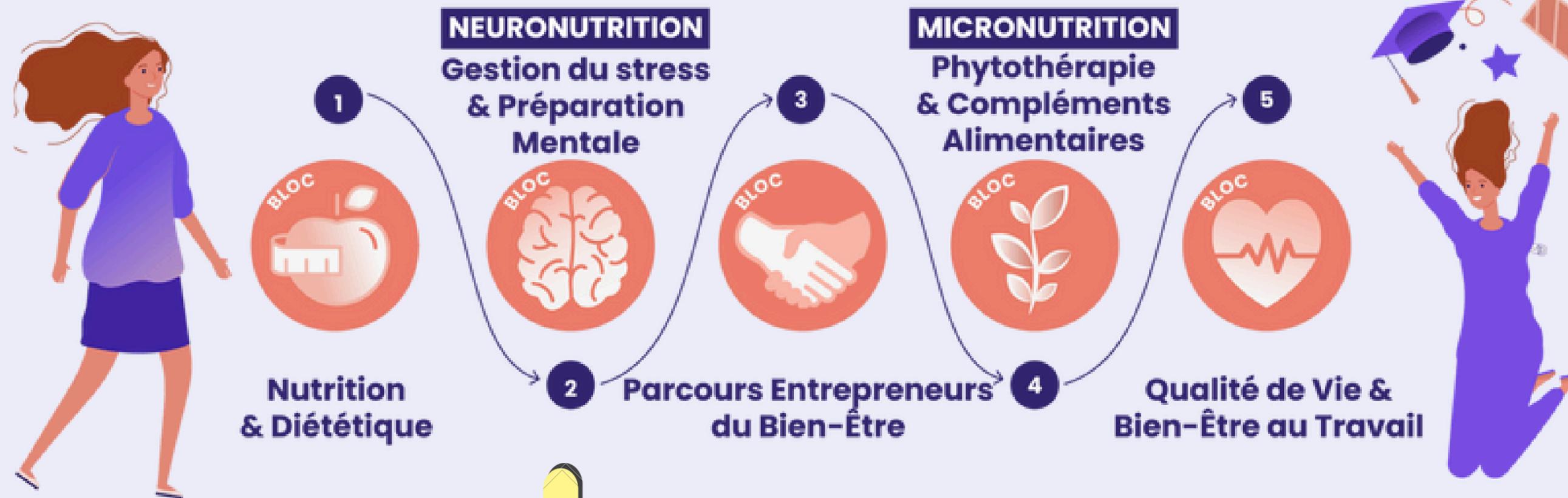
Formatrice en gestion du  
stress, de la douleur et des  
TMS  
Thérapeute psychocorporel,  
shiatsu  
Autrice et conférencière



## **Fabrice Boutain**

Fondateur de l'Ecole 5.3  
Entrepreneur  
Athlète de haut niveau  
Passionnée de Nutrition,  
Sport et Santé

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ





# AGENDA

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**

# CAS PRATIQUE

## MR MAEL MUGUET



Maël, artisan de 48 ans, travaille à son compte et enchaîne des journées de plus de 10 heures sans pause. Il mange très souvent sur le pouce. Régulièrement sujet à des crises de tachycardie, il sent que son corps tire la sonnette d'alarme. Son médecin l'a alerté : il doit gérer son stress, rééquilibrer son alimentation et repenser son rythme de vie.

**Il souhaite :**

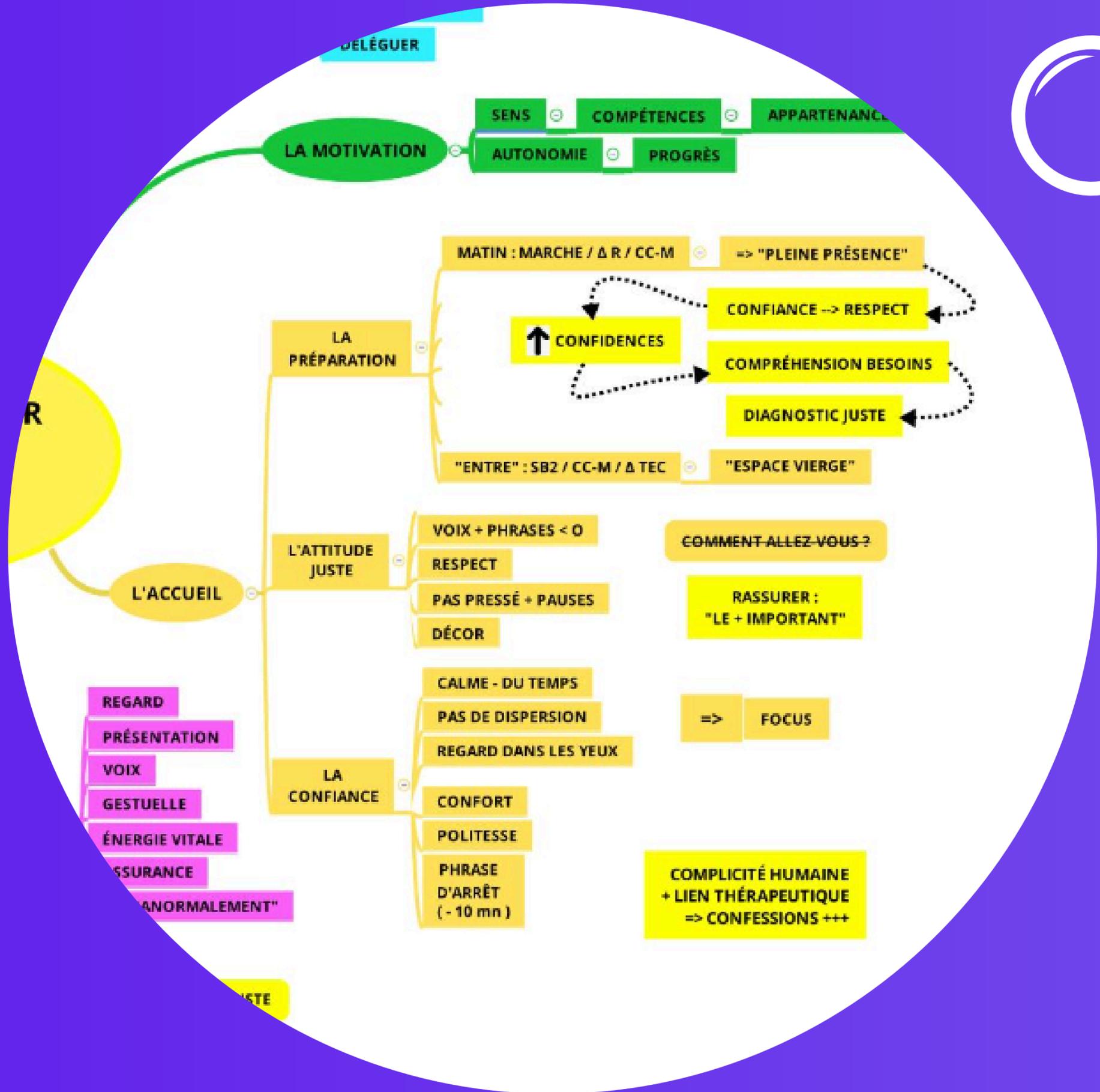
- **Apprendre à gérer son stress et organiser son temps**
- **Préserver sa santé physique et mentale sur le long terme**



# SONDAGE N°1

Il vous partage ses difficultés à trouver du temps pour ces rendez-vous avec vous

**COMMENT POUVEZ-VOUS LUI EXPRIMER  
L'IMPORTANCE DE CES ENTRETIENS ?**



R

- REGARD
- PRÉSENTATION
- VOIX
- GESTUELLE
- ÉNERGIE VITALE
- RASSURANCE
- "ANORMALEMENT"

LISTE

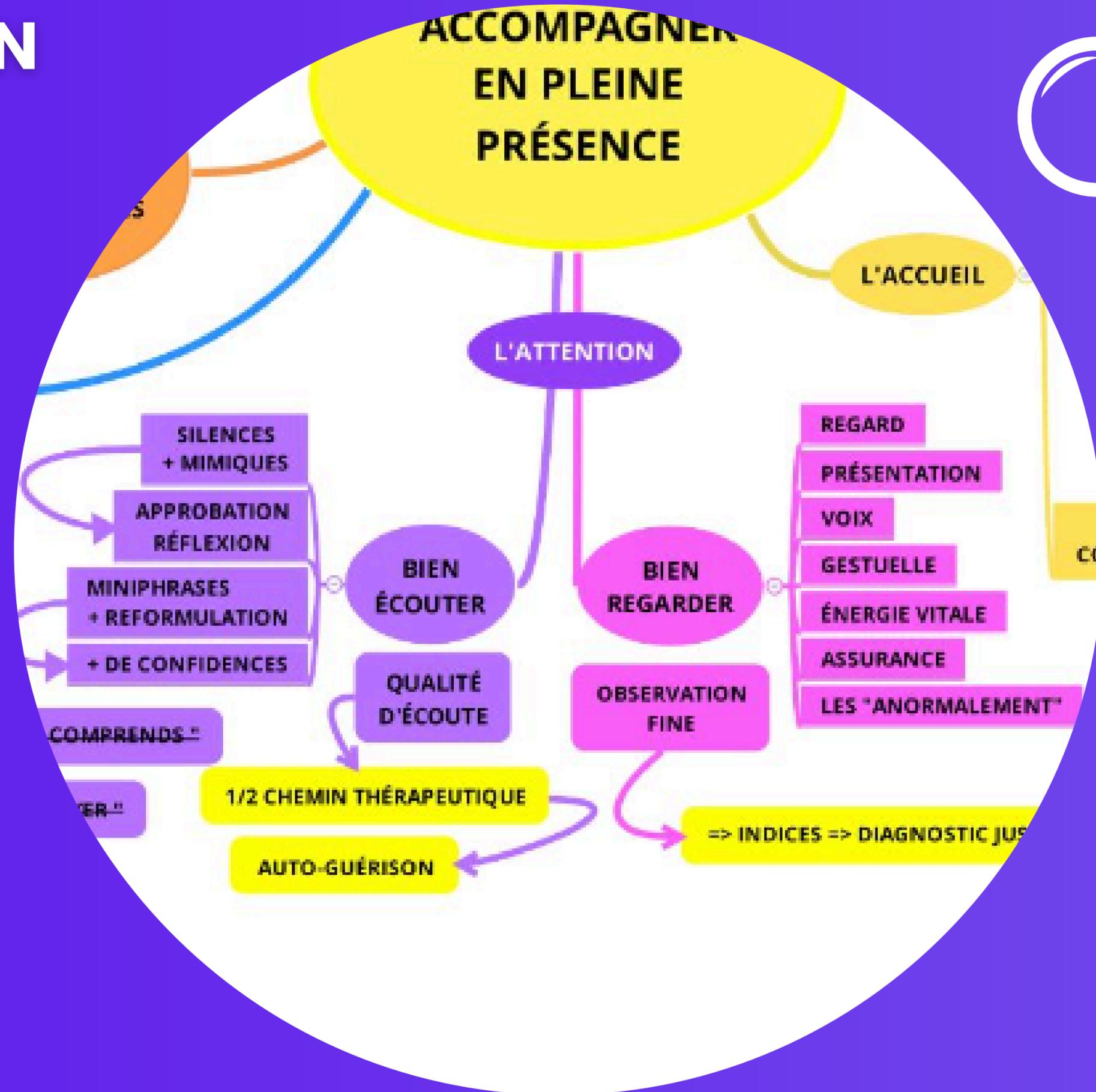
# SONDAGE N°2

Il a vraiment besoin de parler et se livrer aujourd'hui

## COMMENT VOUS COMPORTEZ VOUS ?

**Vous prenez des notes ? Vous la coupez pour faire une cohérence cardiaque ? Vous hochez la tête ?**

# L'ATTENTION



## L'importance des silences



### Silence Respectueux

On ne coupe jamais la parole



### Silence de réflexion

On fait une pause de silence de temps en temps



### Silence avec approbation

On hoche la tête en quittant le regard pendant un instant

## Les conseils pratiques



### Les relances

« Si j'ai bien compris... »  
ou « Vous pourriez me préciser... »



### Les solutions

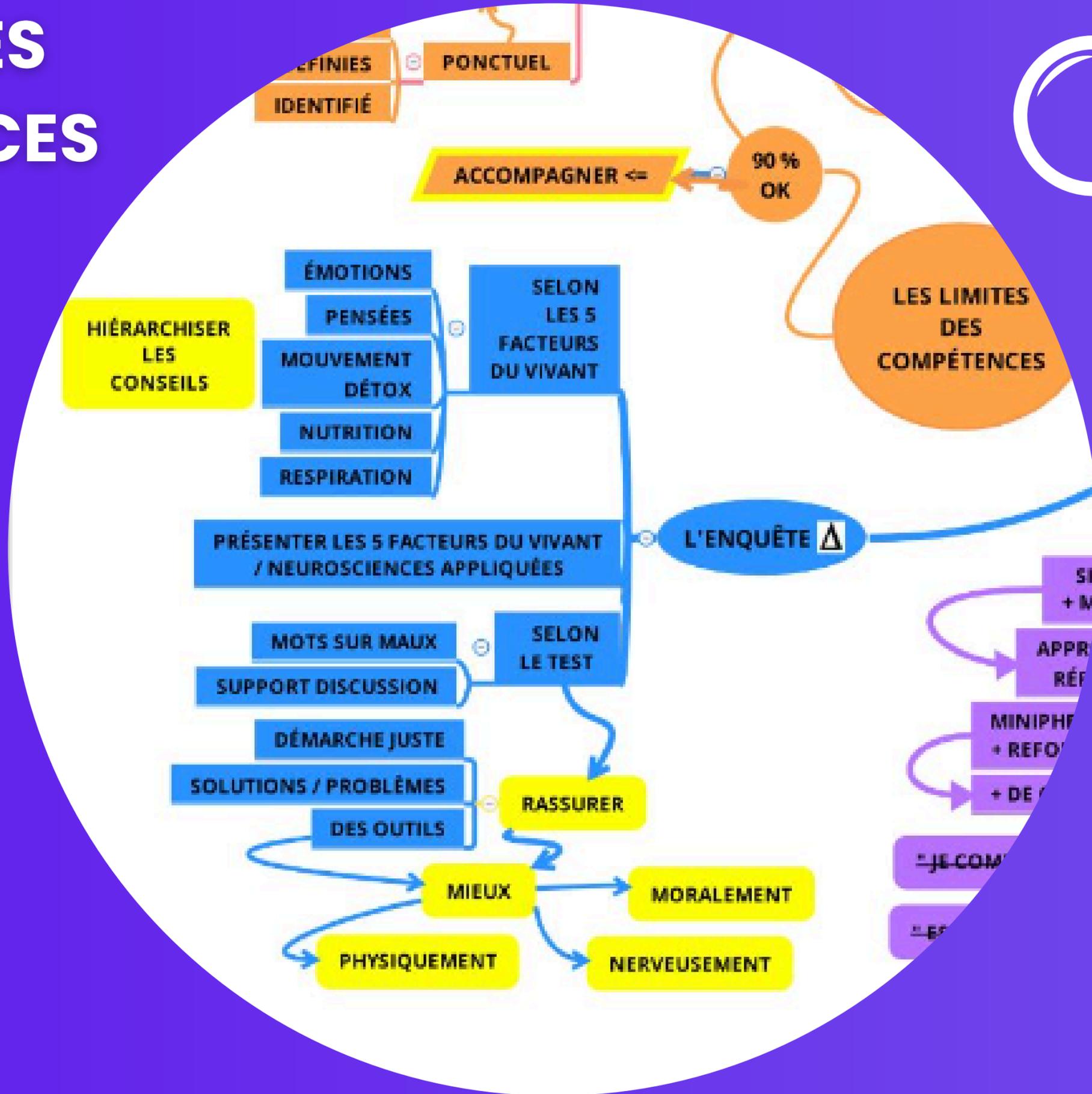
« Je peux vous aider... »



### Les erreurs à éviter

On ne note rien pendant les 15 premières minutes et on ne dit jamais « Je comprends... »

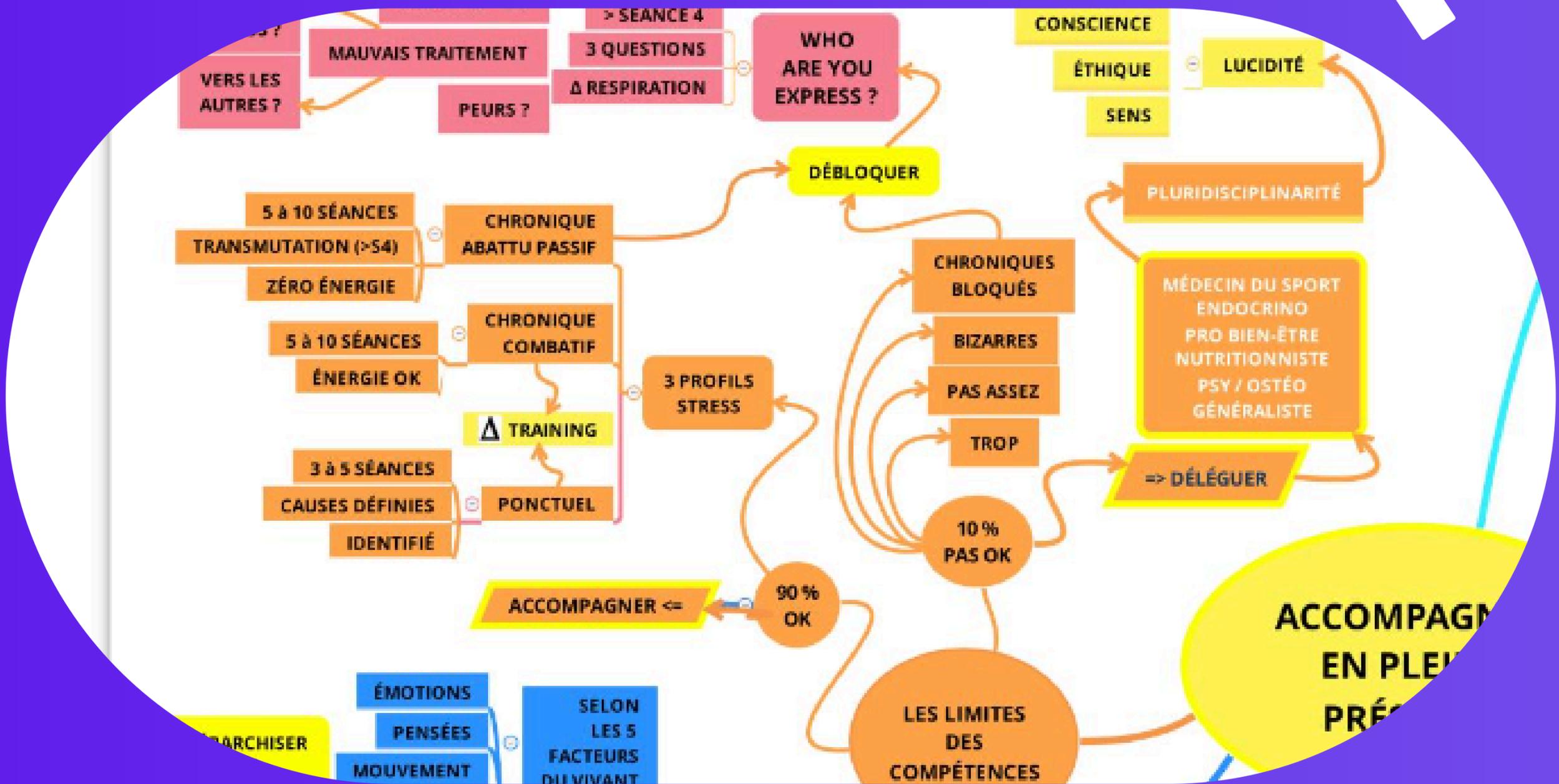
# LA LIMITE DES COMPÉTENCES



# SONDAGE N°3

Il commence à pleurer lorsqu'elle vous parle de son enfant

**QUE FAITES-VOUS DANS CE CAS PRÉCIS, EN  
TANT QUE CONSEILLER PLEINE SANTÉ ?**





# DÉLÉGUER



# MODULE 4

