

# ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE









# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

**Votre Chat GPT Assistant  
Gestion du stress**



3

**Mon groupe et  
mon mentor**



# 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

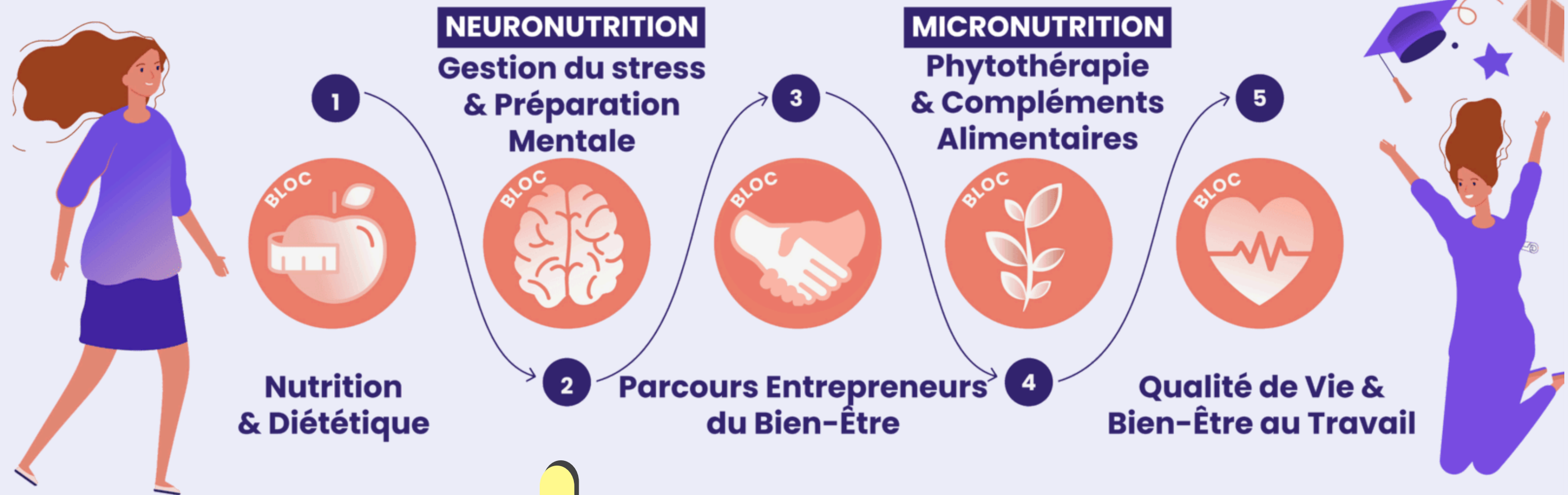


## **Fabrice Boutain**

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





# Nos supers Mentors



*Animateur Stress & Nutrition.  
Jury Stress  
Tuteur 5.3*

SPECIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE :  
(AXE CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS)

- PSYCHONUTRITION & GESTION DU STRESS
- ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE
- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

*Hervé Le Pabic*



# Nos supers Mentors

RESPONSABLE DU PARCOURS DE LA PLEINE-SANTÉ

## *Diététicienne*

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE + FORMATION OBÉSITÉ DE L'ENFANT

- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

*Solane Marmin*

Rejoignez-moi sur  
Instagram → @solanediet







# AGENDA

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

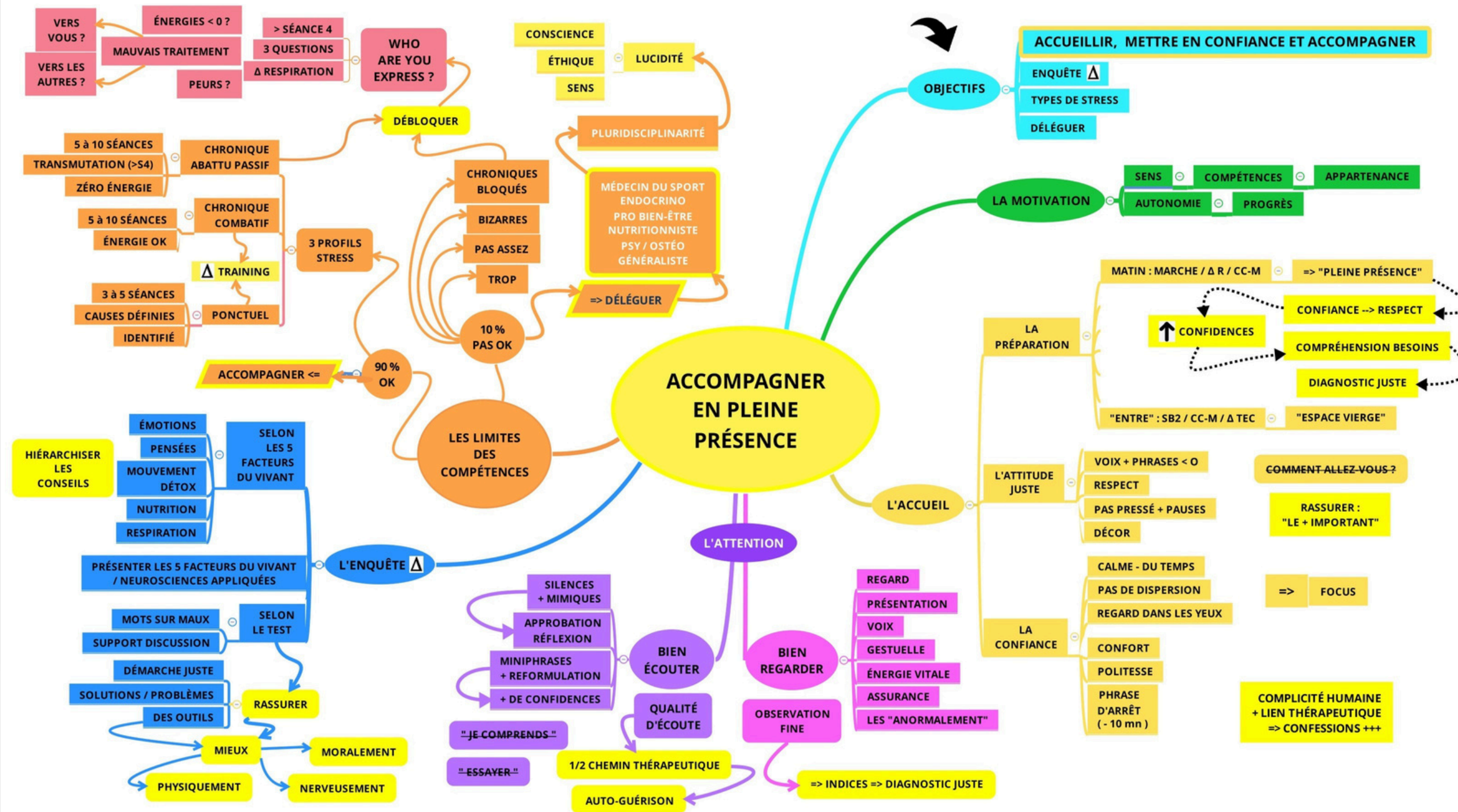
Mind map / Cas pratique

Vos questions

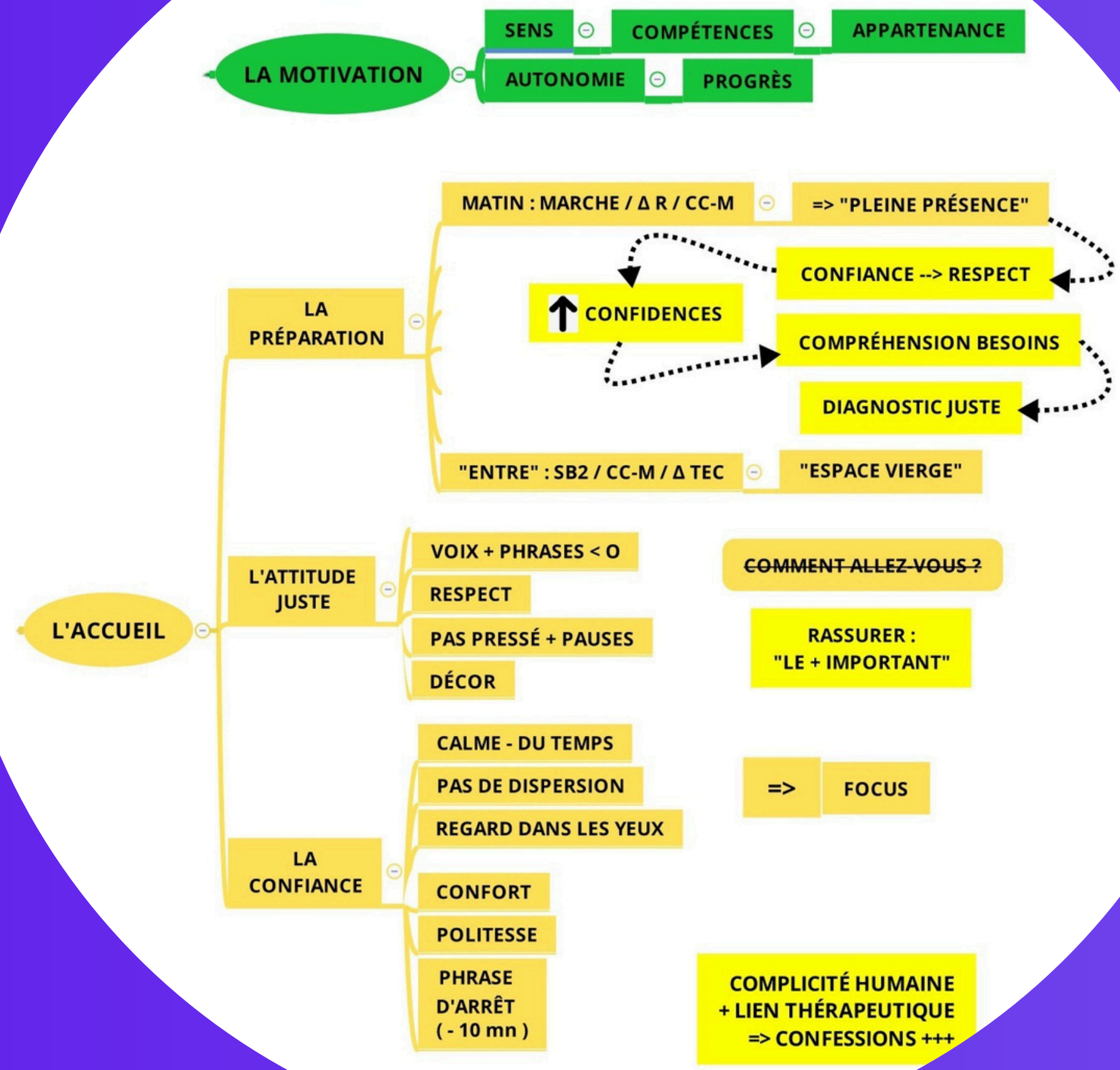
**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**











# **ZOOM SUR LA PRÉPARATION – MOIS 2**

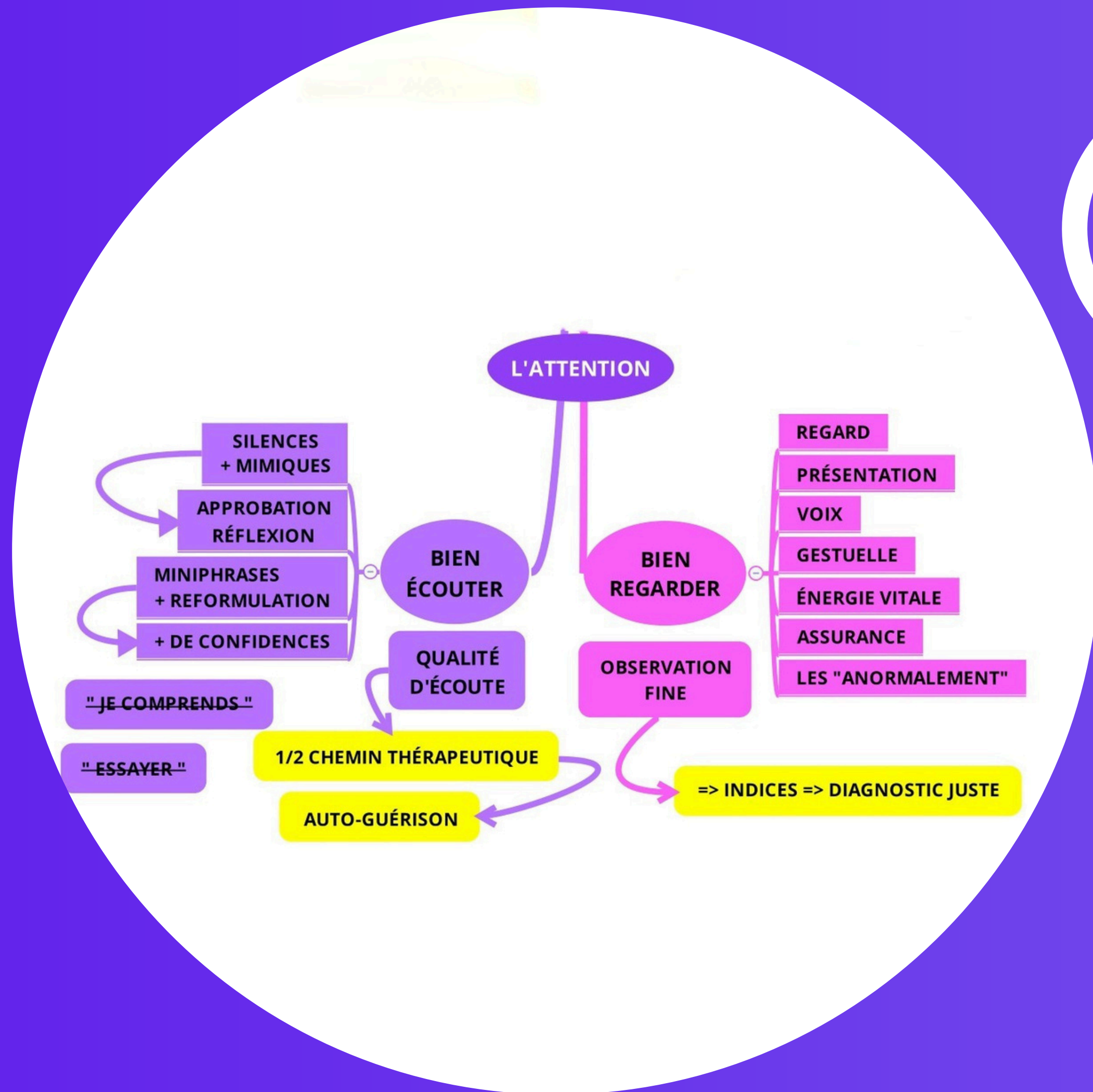
**Vous venez de faire une séance avec une cliente qui vous a bouleversé, que pouvez-vous faire pour être pleinement présent lors de la séance suivante ?**



# **ZOOM SUR L'ACCUEIL – MOIS 3**

**Pourquoi l'accueil est-il essentiel au déroulement d'une séance réussie?**



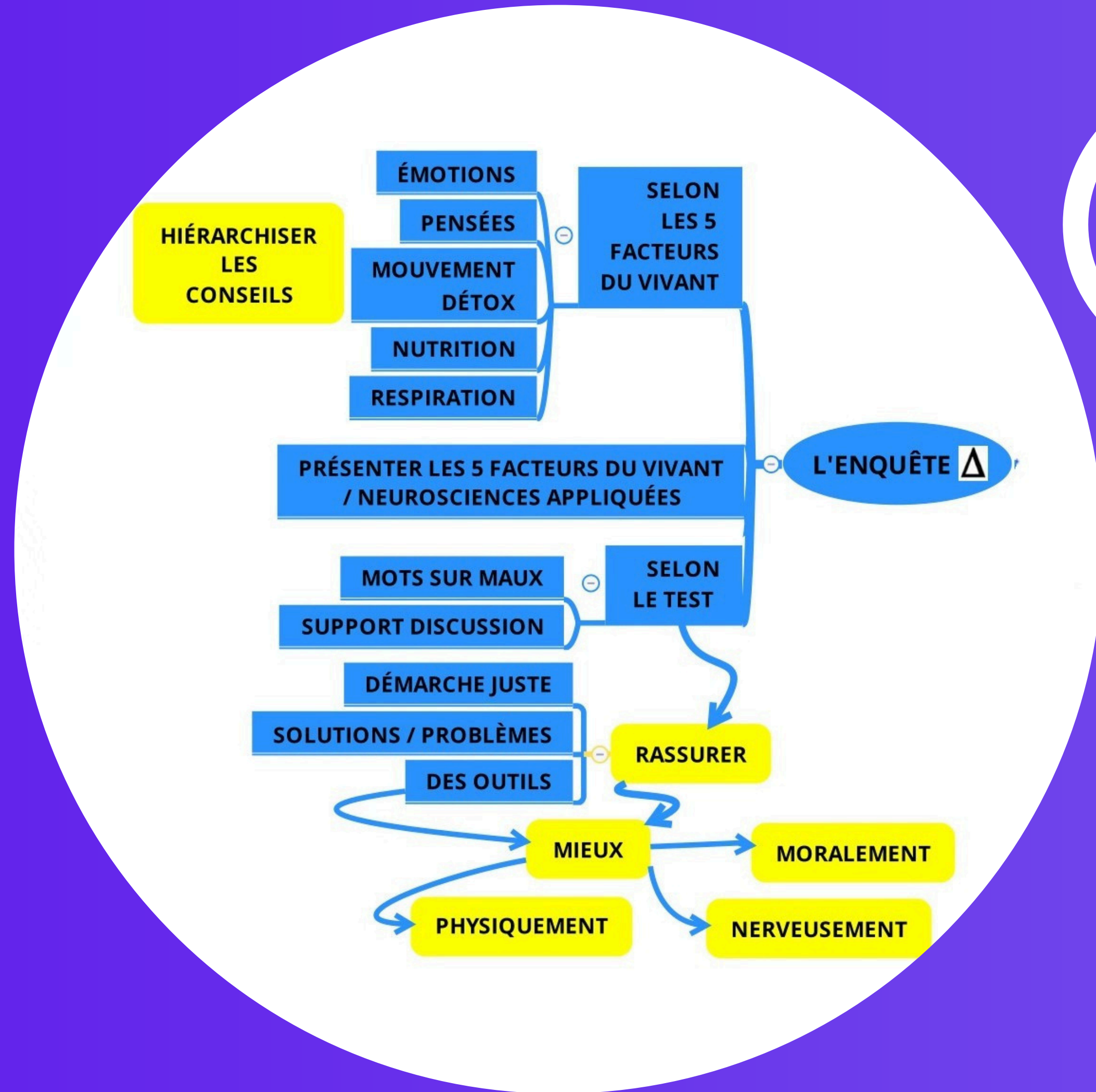




# **ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE – MOIS 2**

**Si vous voyez que le client est agité et dispersé,  
quelle doit être votre attitude à vous ?**





# **ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – QUESTION OUVERTE**

**Quelle question clé poser pour identifier quel facteur du vivant est le plus impacté par le stress chez votre client ?**

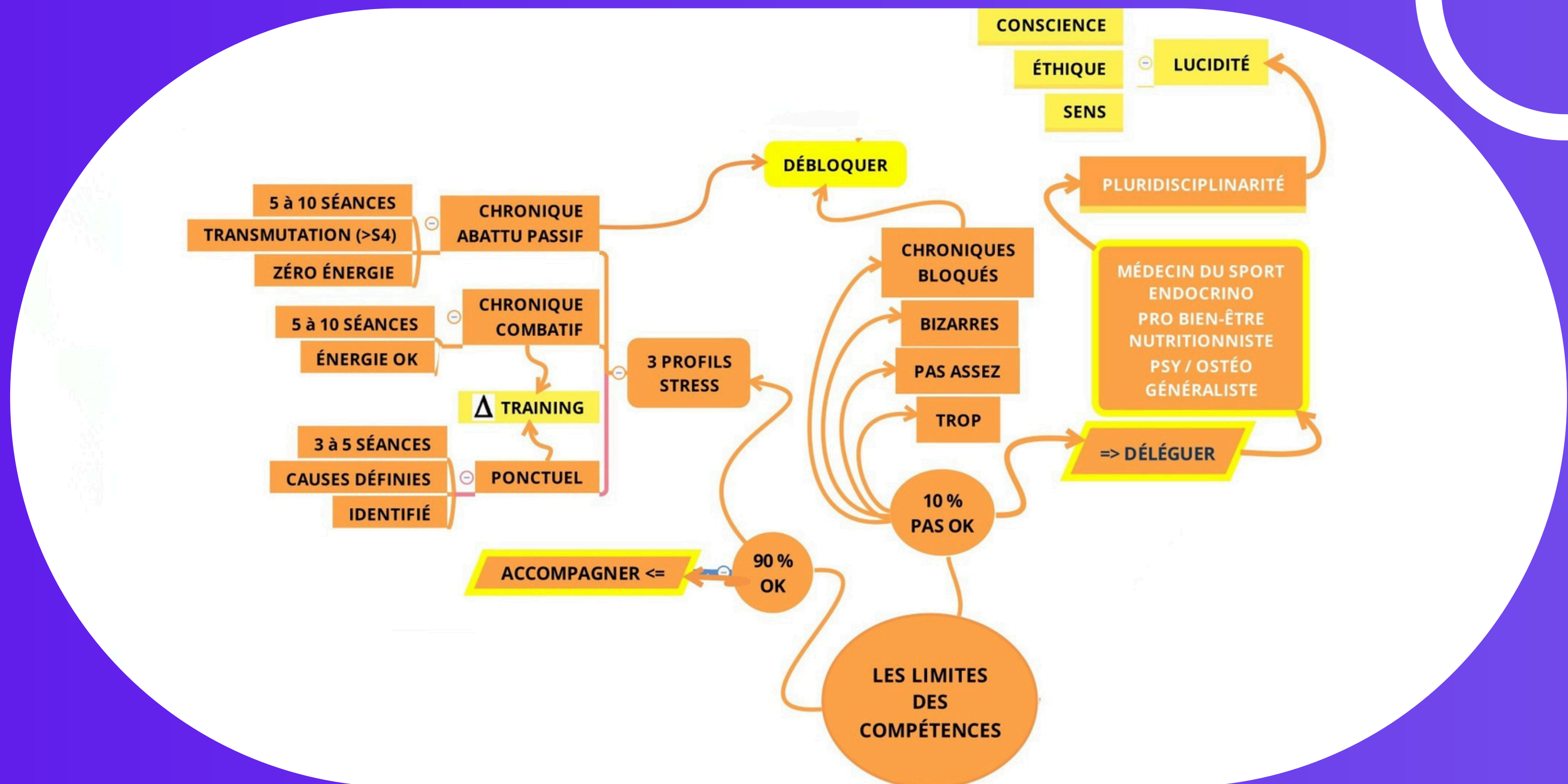
- **En lien avec sa façon de se nourrir**
- **En lien avec ses émotions**
- **En lien avec son mental**
- **En lien avec sa respiration**
- **En lien avec sa détox et son activité physique**



# **ZOOM SUR L'ENQUÊTE DELTA – MOIS 2**

**Votre client n'arrête pas de vous dire  
qu'il est stressé.**

**il est énervé : comment pouvez-vous lui  
expliquer les conséquences du stress sur les  
émotions ?**





# **ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 2**

**Votre client vous dit qu'il est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, et qu'il n'arrive pas à pratiquer les outils :**

**S'agit-il d'un stress combatif ou abattu/passif ?**

# **ZOOM SUR LES LIMITES DE COMPÉTENCES – MOIS 2**

**Vous avez un client qui n'arrête pas de vous  
provoquer et de vous poser  
des questions personnelles.**

**Pouvez-vous l'accompagner ?**

**Pourquoi ?**





# À VOS QUESTIONS !

