

# 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



VOUS  
ÊTES  
ICI

# 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*

# Nos supers Mentors

RESPONSABLE DU PARCOURS DE LA PLEINE-SANTÉ



*Dietéticienne*

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*

Rejinez-moi sur  
Instagram

@solanediet



# AGENDA

**12h45-13h00**

**Briefing**

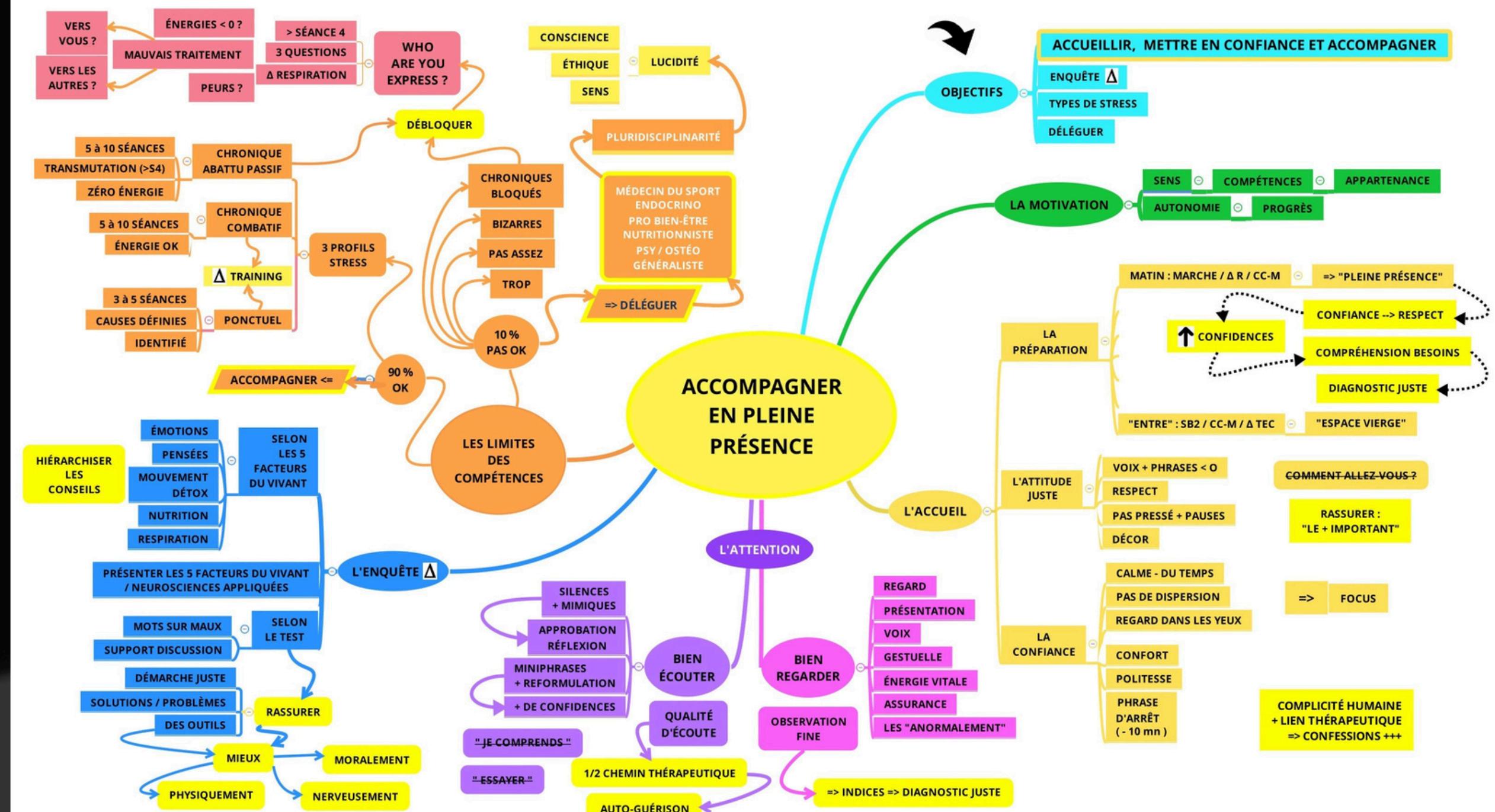
13h00-13h05  
♦ 13h05-13H35  
13H35-13H40

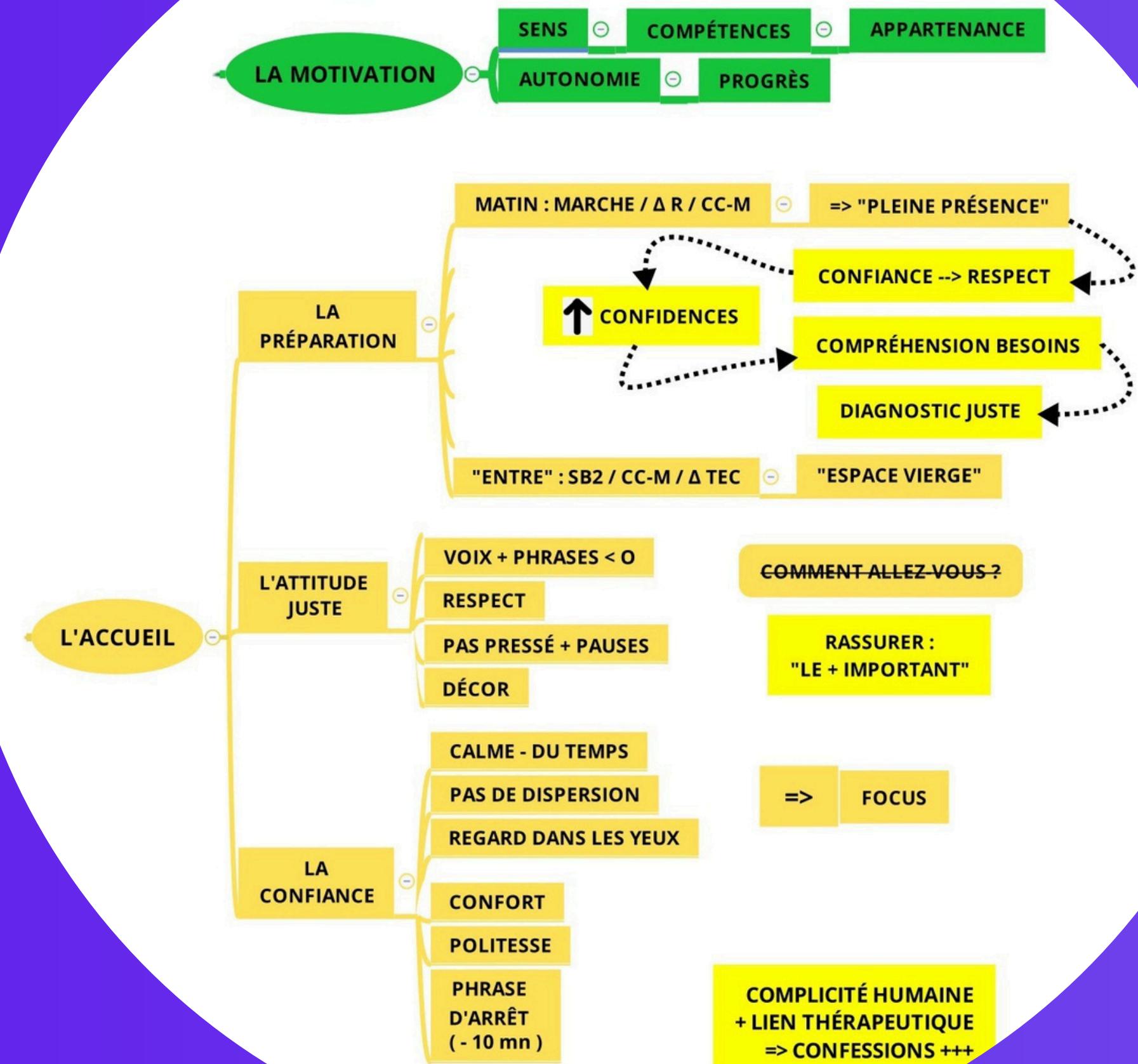
Introduction  
Mind map / Cas pratique  
Vos questions

**13h40-13h45**

**Débrief en 3 minutes**

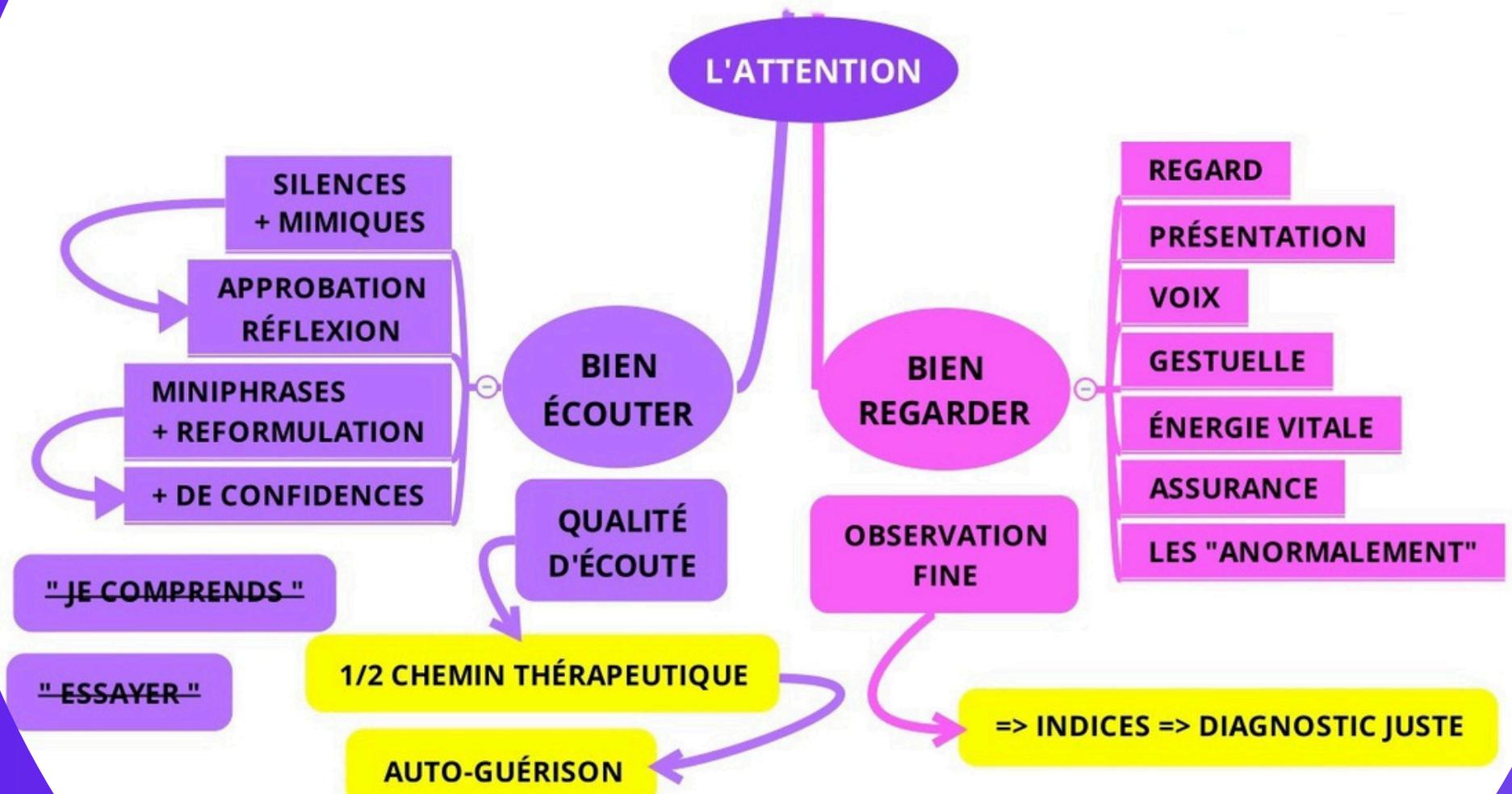
## MODULE





# 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 ?**



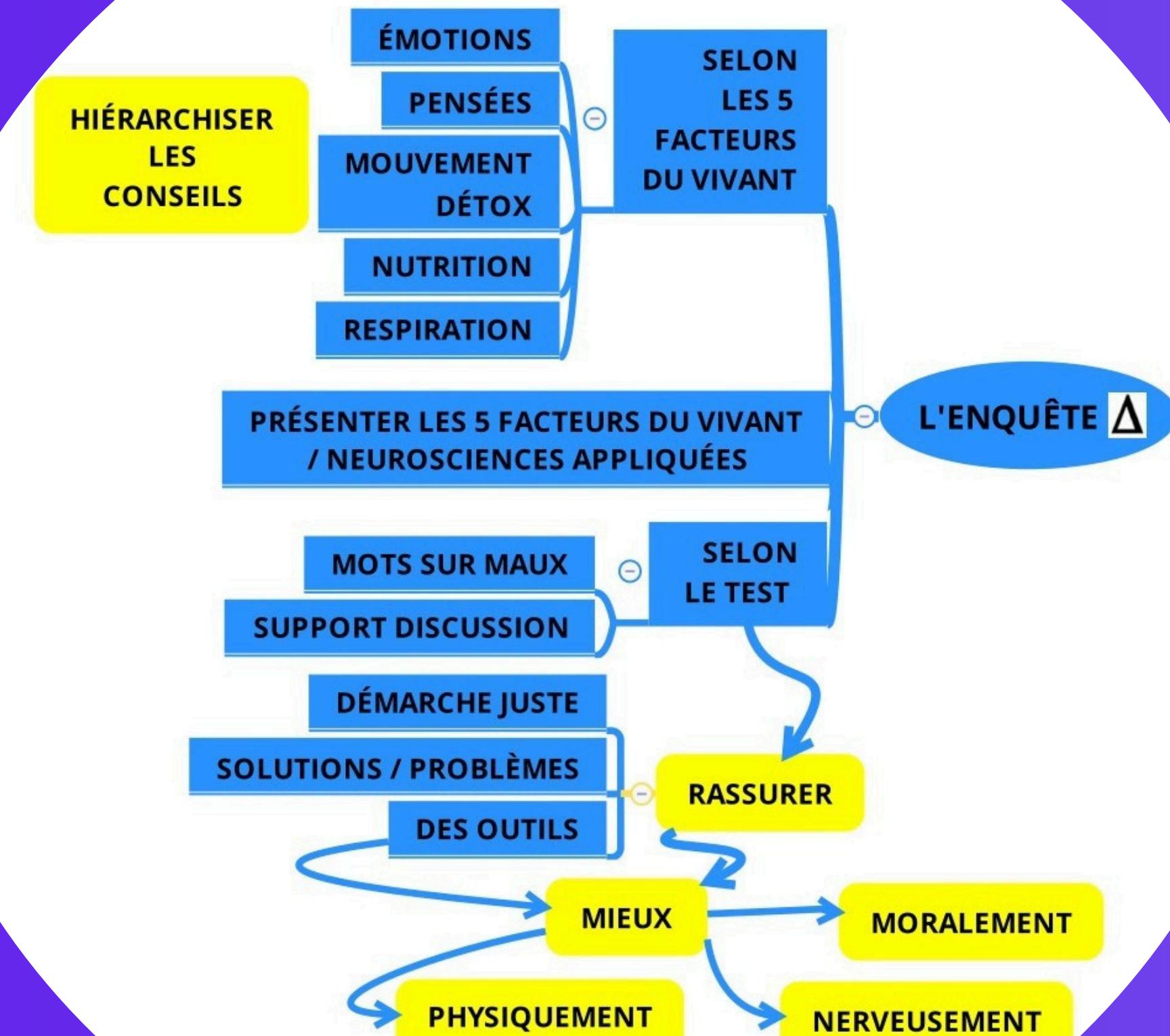
# ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE - MOIS 2

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

# ZOOM SUR LE QUESTIONNAIRE DES 26 QUESTIONS

**Vous rebondissez fréquemment et trop longuement sur ce que le client vous dit.**  
**Vous sentez que la séance n'avance pas.**

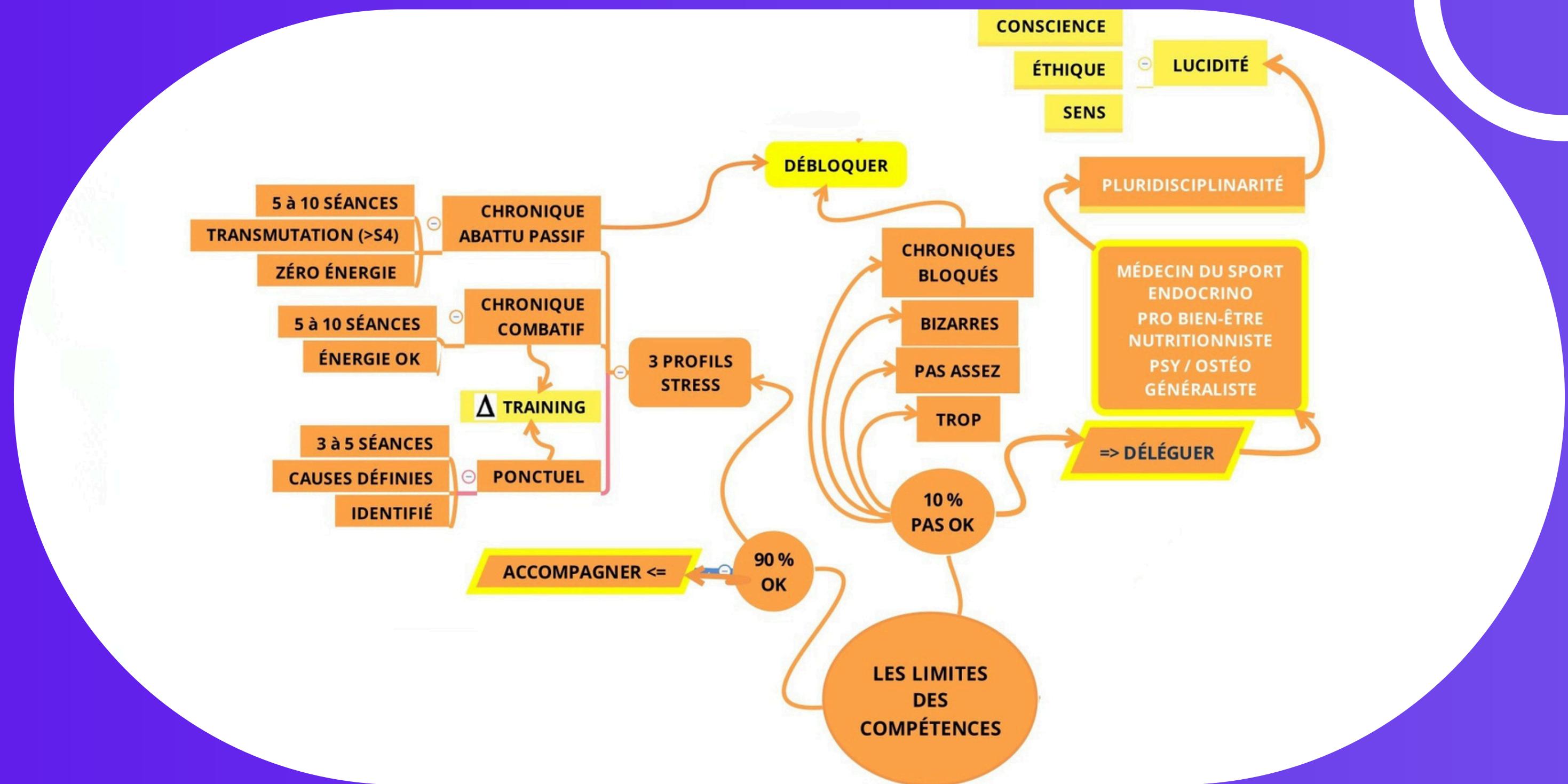
**Que pouvez-faire pour changer ça ?**



# 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 :**

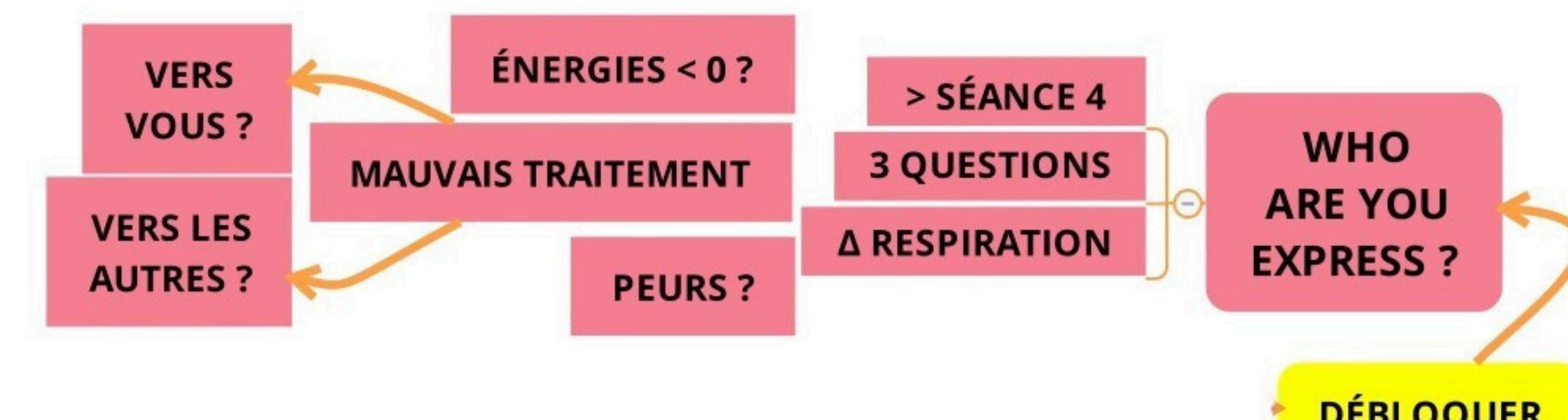
**S'agit-il d'un stress combatif ou abattu/passif ?**

# 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 ?**



# POSEZ VOTRE QUESTION

au Dr Y. Rougier

## ATELIER PRATIQUE CLIENTS ET BETA TESTEURS

ACCOMPAGNER AVEC LES  
5 FACTEURS DU VIVANT

Mardi 28/10 à 18h30 1 place disponible

Mardi 25/11 à 18h30 3 places disponibles



# Pour réserver votre place



## PRÉ-REQUIS :

- Avoir suivi au moins 2 formations au sein de l'Ecole 5.3
- Avoir accompagné au moins 5 clients
- Avoir au moins 1 partenariat

1

2

3

**Préparer 3 slides** grâce au modèle [ICI](#) :

- Une brève présentation
- Le cas de ton client
- Ta question pour le Dr Rougier

**Partager tes slides à Claire Doray** en lui envoyant un mail à [claire@ecole53.fr](mailto:claire@ecole53.fr)

**Booker la date de l'atelier dans ton agenda** : le dernier mardi du mois à 18h30



**LA QUESTION DOIT PORTER SUR UN CAS D'ACCOMPAGNEMENT  
D'UN CLIENT BIEN PORTANT, SANS PATHOLOGIE.**

# À VOS QUESTIONS !

