

# 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



*Animateur Stress  
Jury Stress*

SPECIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE & BIEN ÊTRE GLOBAL:  
(AXE CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS-FASCIAS)

APPROCHE :  
PSYCHONUTRITIONNELLE  
&  
PSYCHOCORPORELLE  
LIEN CORPS-ESPRIT

ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Hervé Le Pabic



# AGENDA

**12h45-13h00**

**Briefing**

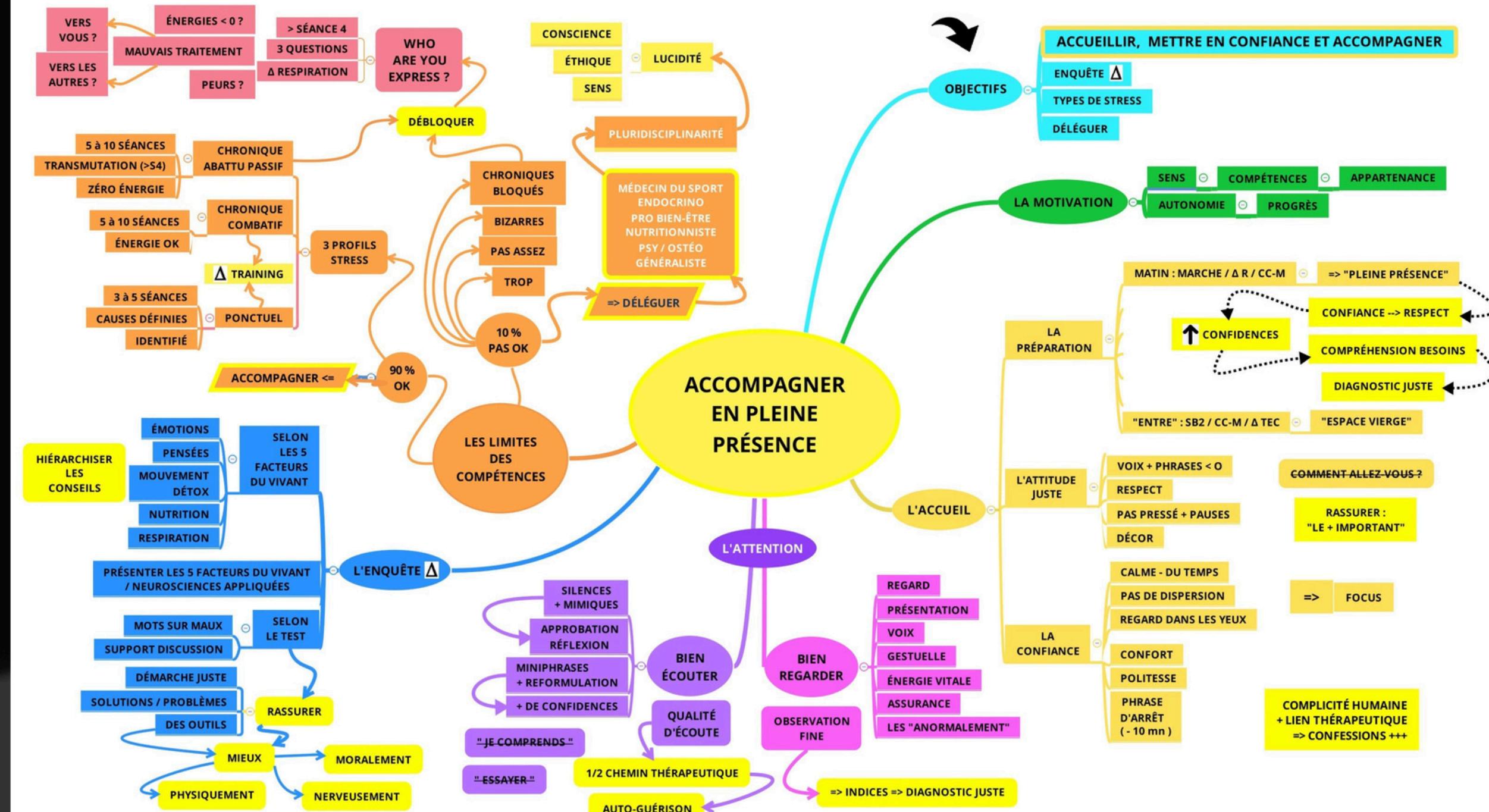
- 13h00-13h05
- ♦ 13h05-13H35
- 13H35-13H40

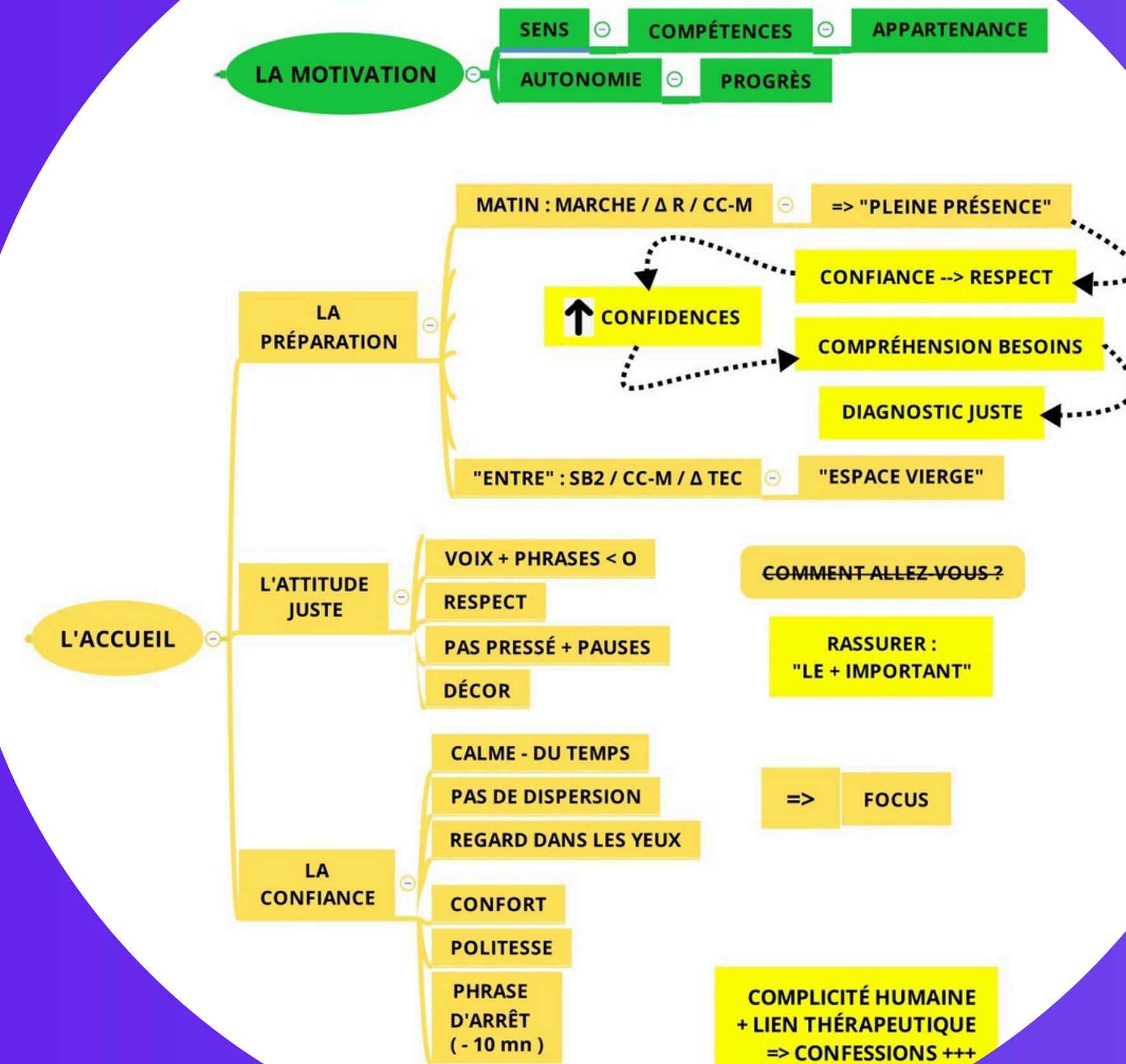
Introduction  
Mind map / Cas pratique  
Vos questions

**13h40-13h45**

**Débrief en 3 minutes**

## MODULE 4



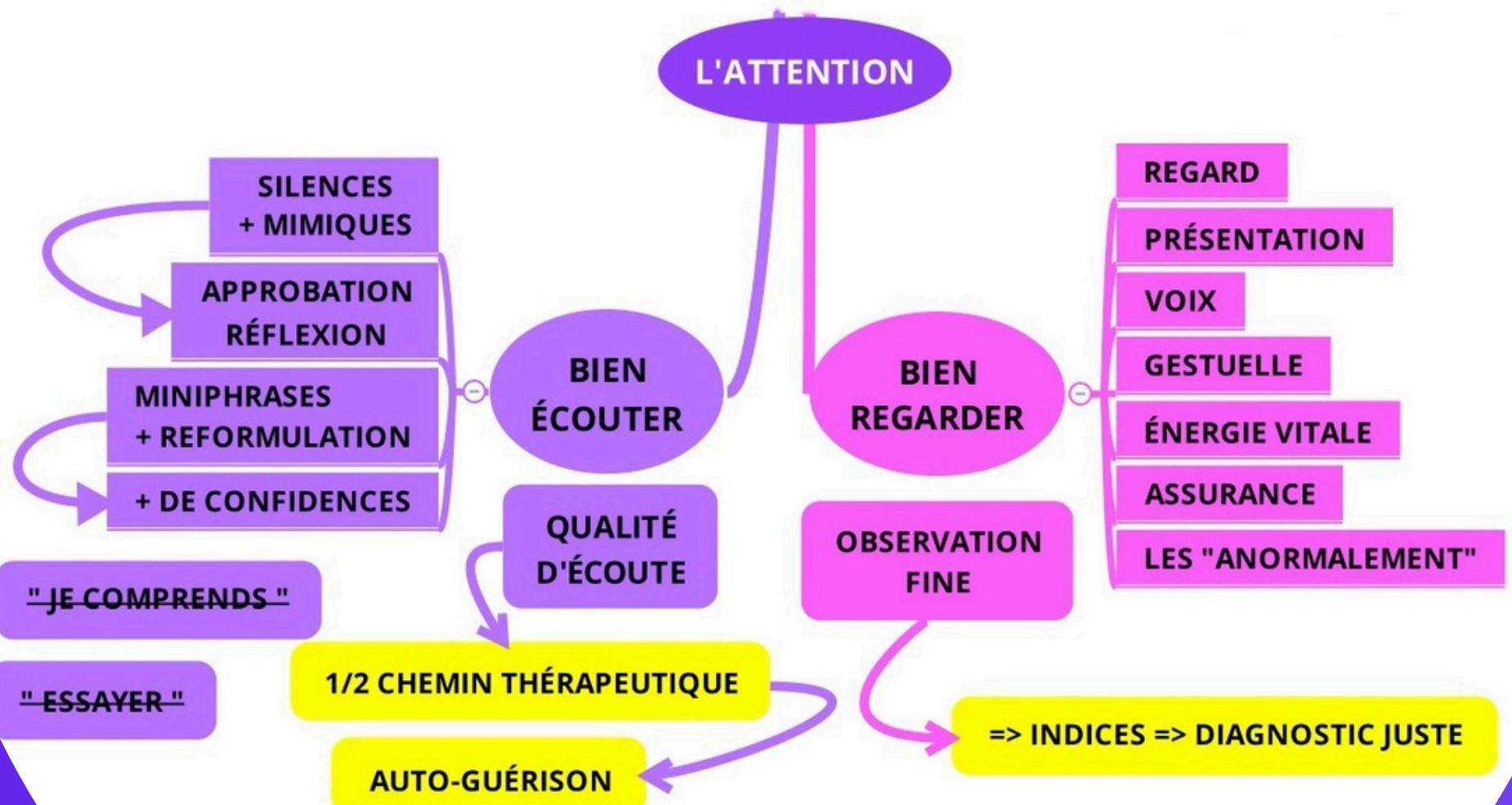


# ZOOM SUR LA PRÉPARATION - MOIS 2

**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?



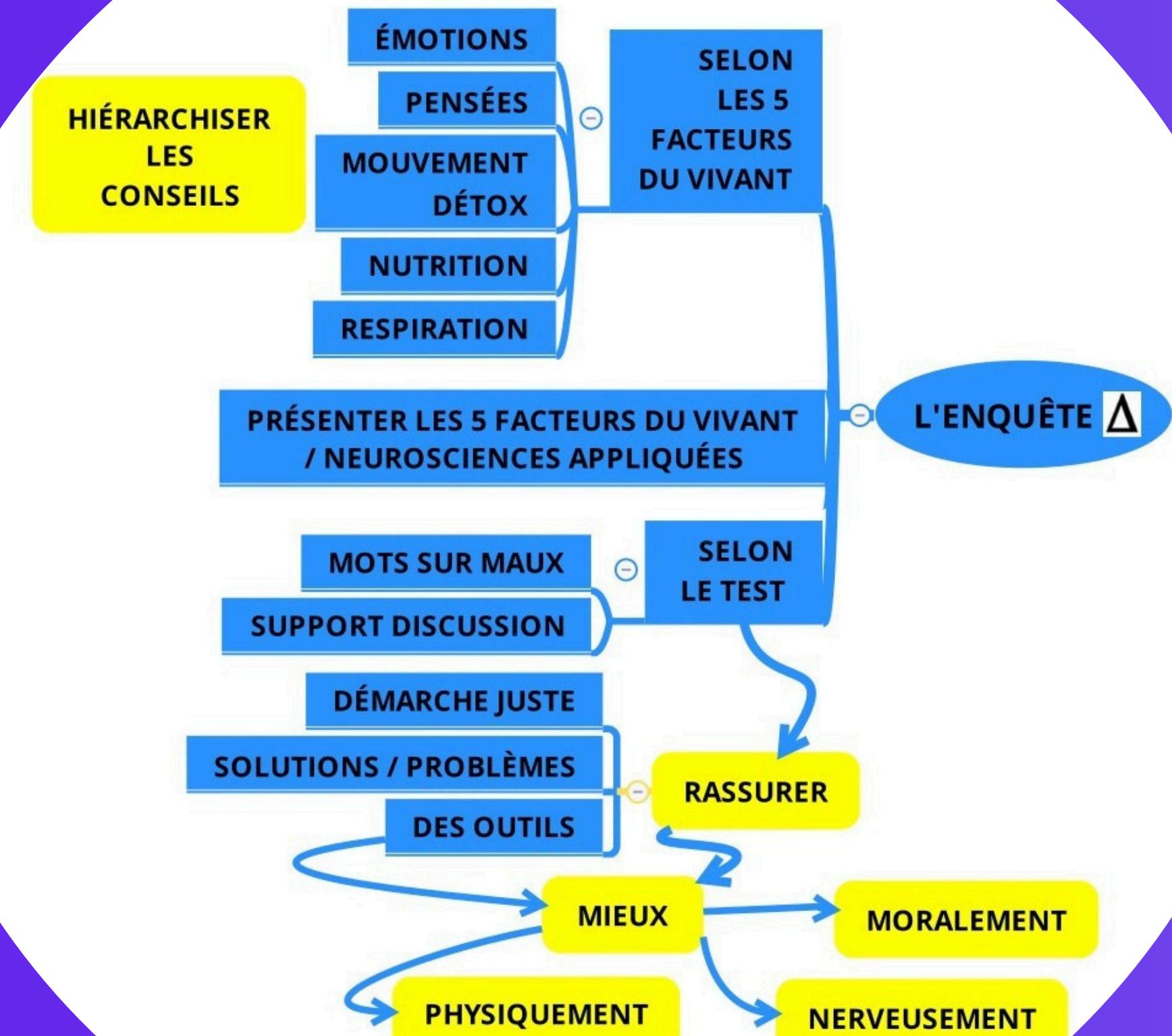
# ZOOM SUR L'ÉCOUTE ACTIVE - MOIS 2

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

# ZOOM SUR 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.**

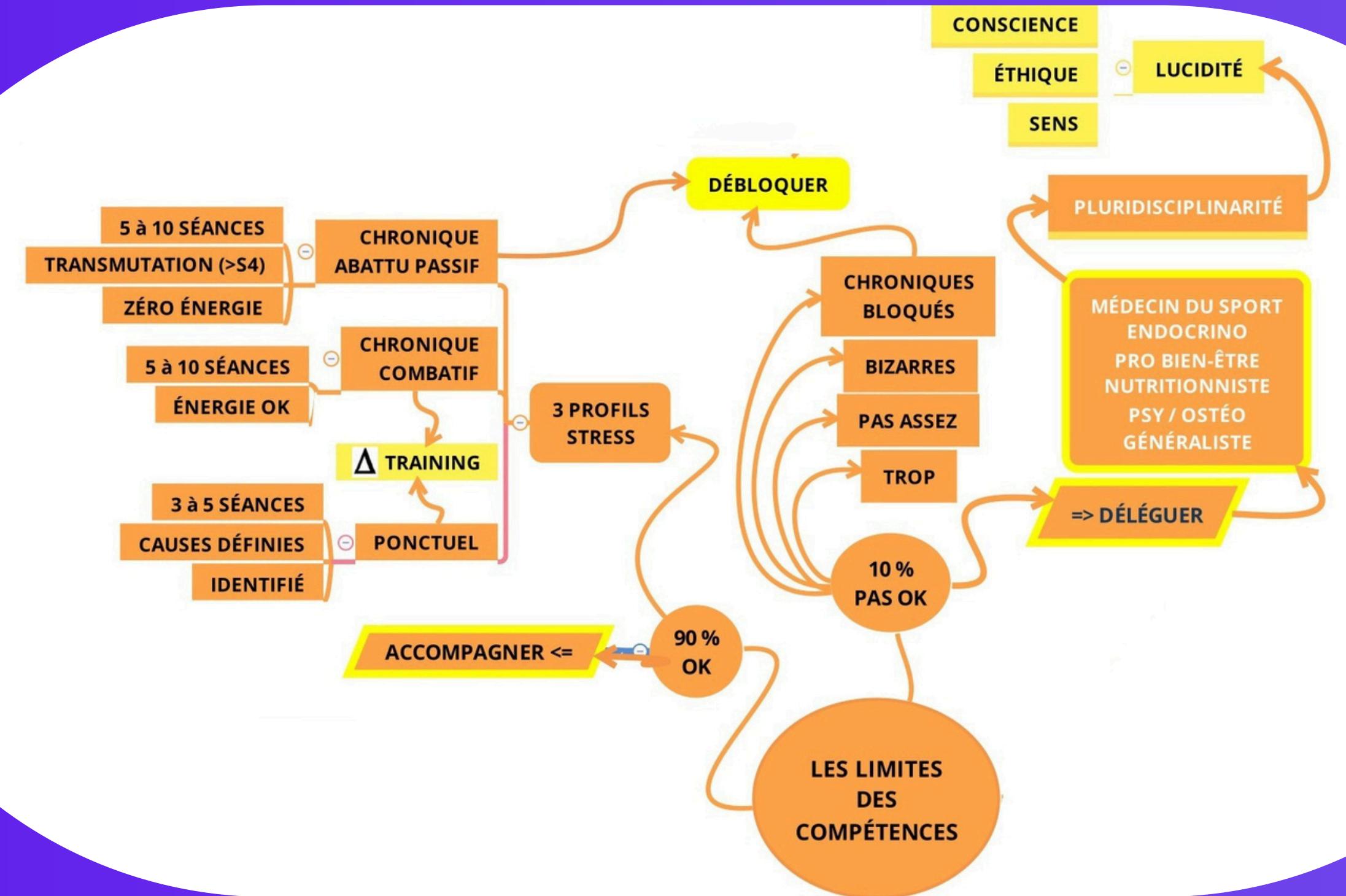
**Que pouvez-faire pour changer ça ?**



# 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 :**

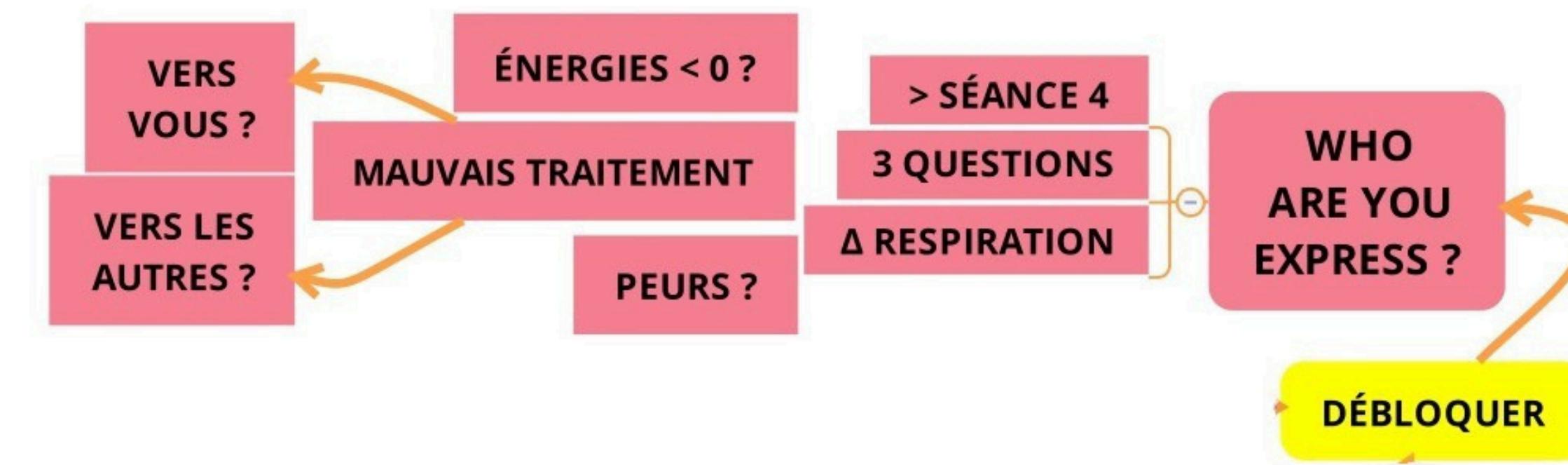
**S'agit-il d'un stress combatif ou abattu/passif ?**

# 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 ?**



# À VOS QUESTIONS !

