

# MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES 5 OUTILS DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉPARATION MENTALE



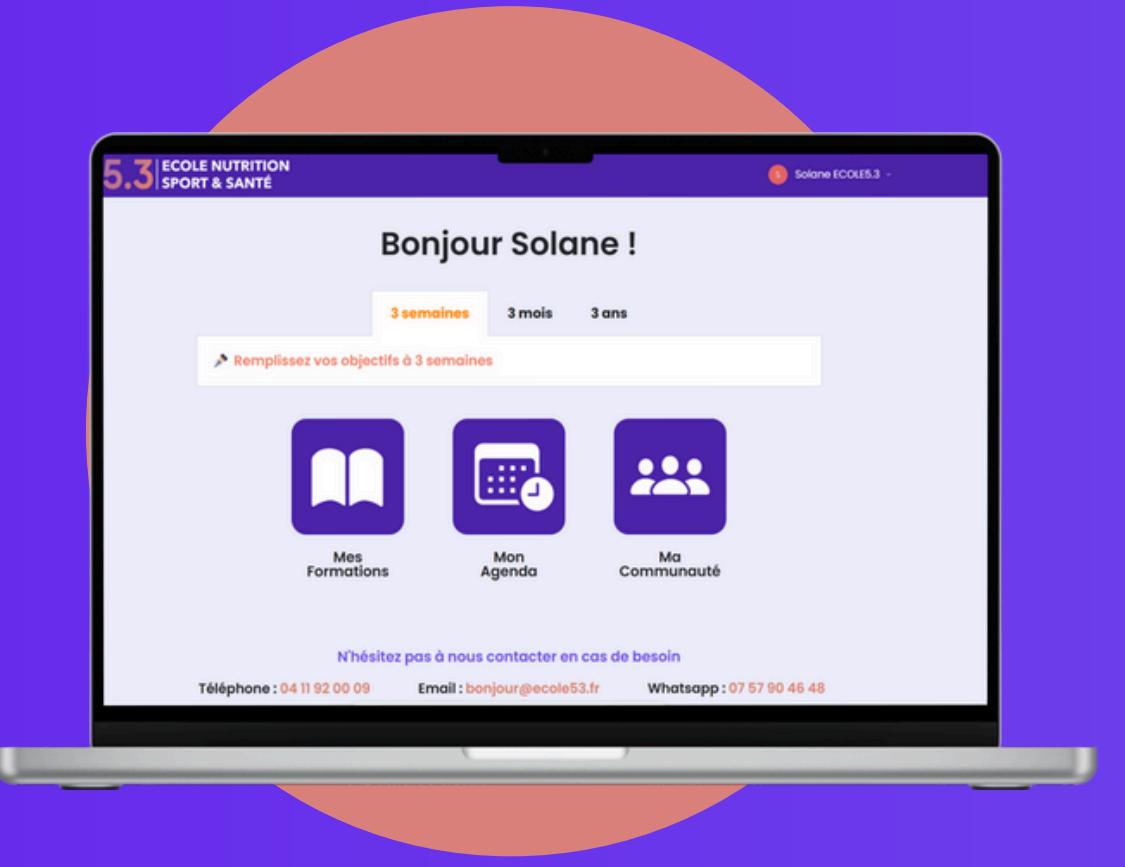


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# 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



# AGENDA

**12h45-13h00**

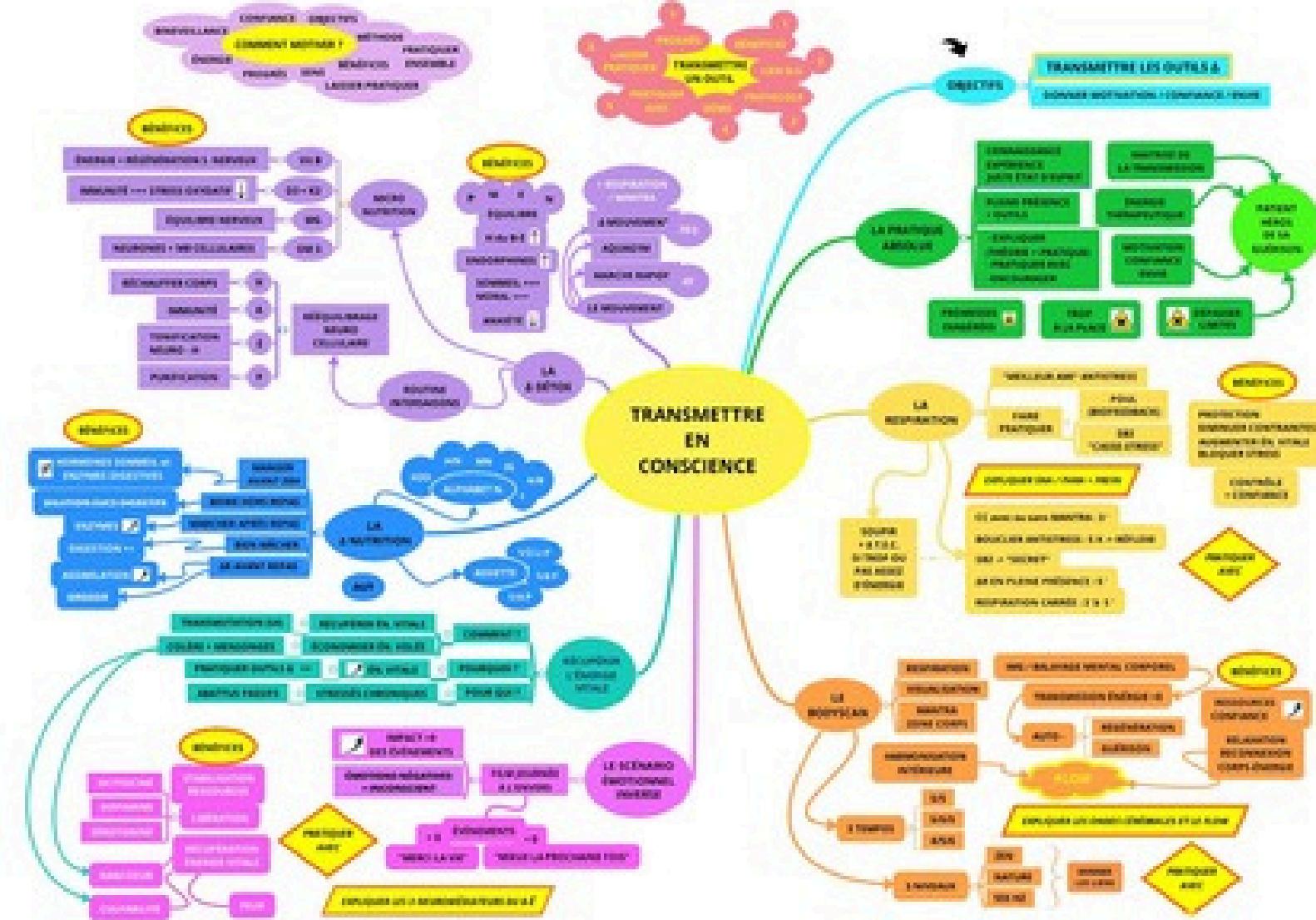
**Briefing**

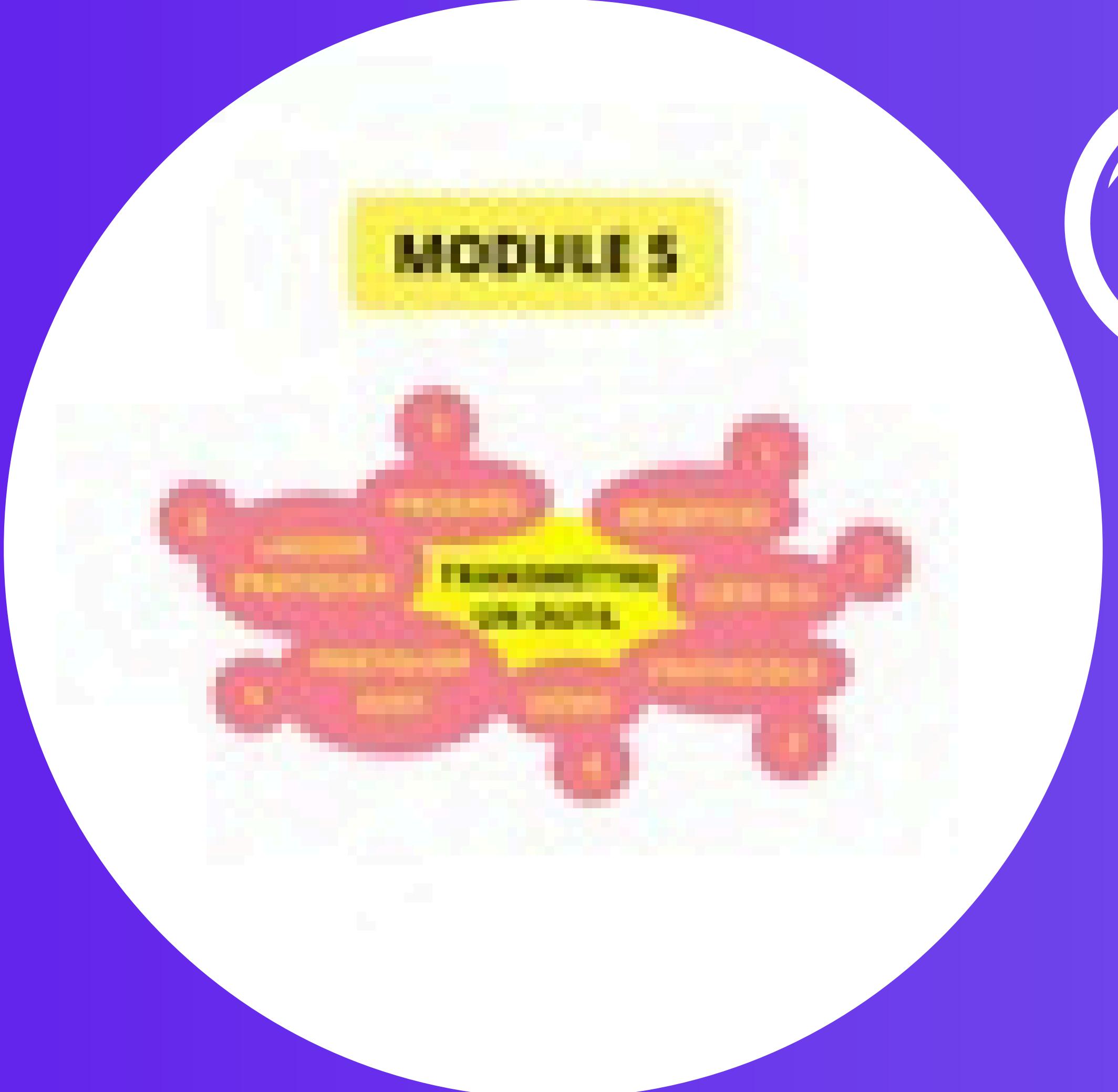
- 13h00-13h05
- 13h05-13H35
- 13H35-13H40

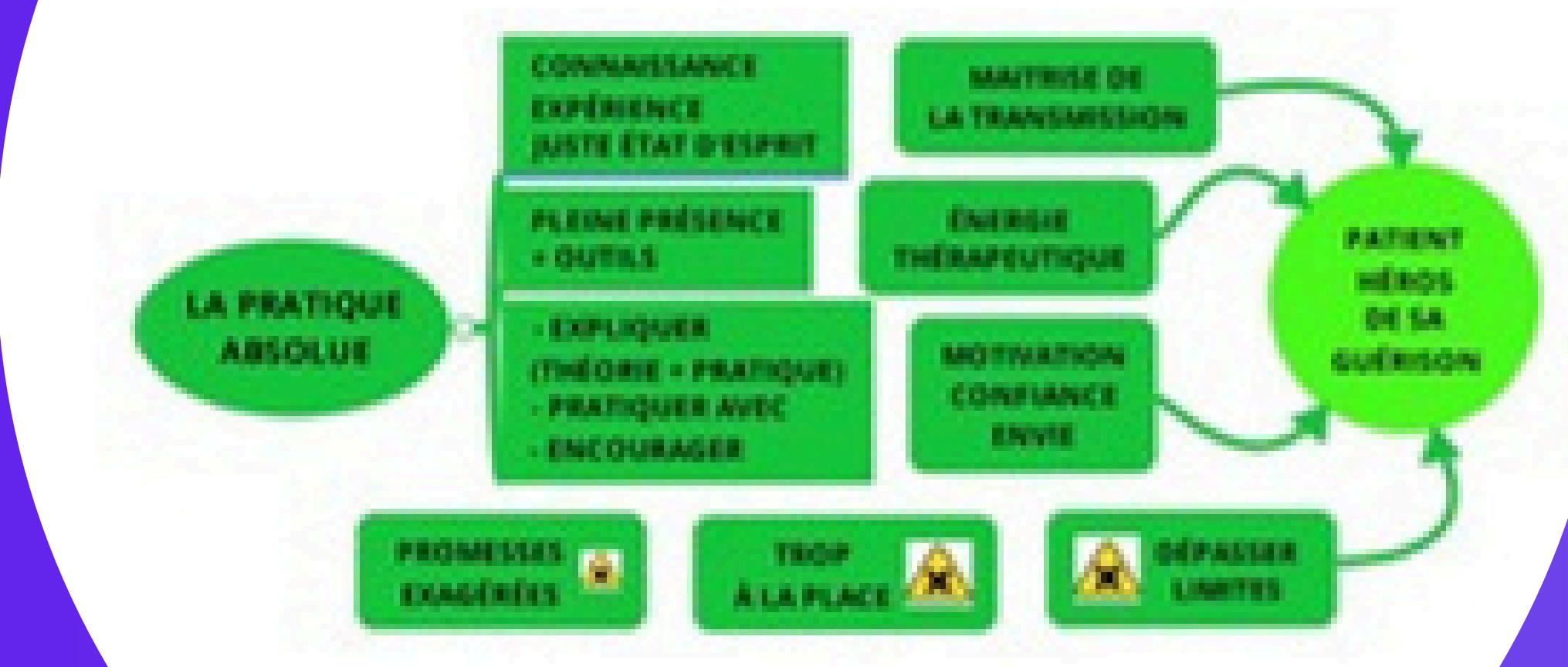
Introduction  
Mind map / Cas pratique  
Vos questions

**13h40-13h45**

**Débrief en 3 minutes**







# ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

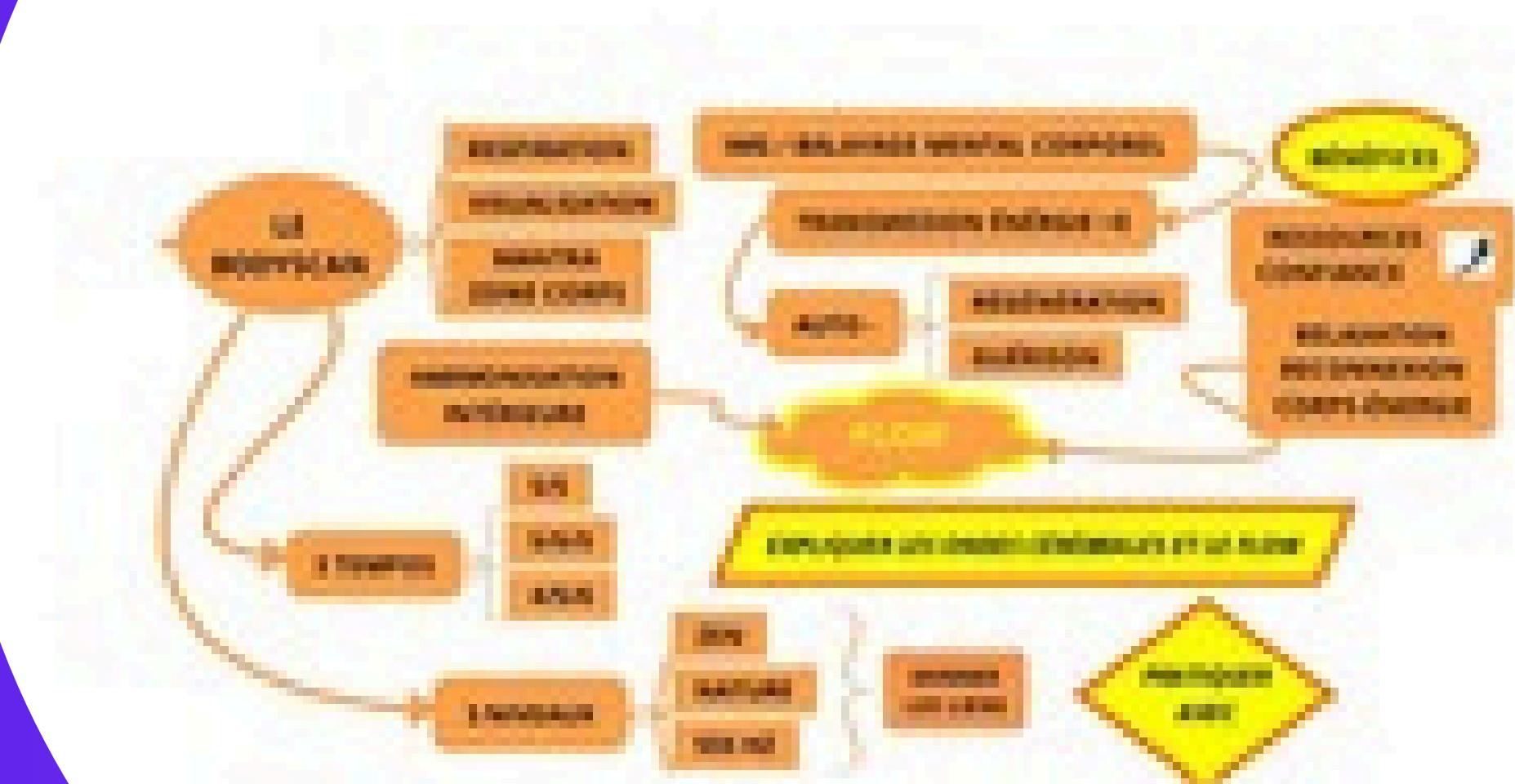
**Vous recevez Fabien qui doute de l'utilité d'un outil.**

**Que pourriez-vous lui dire pour le convaincre en utilisant les principes de la transmission et de la pratique absolue?**



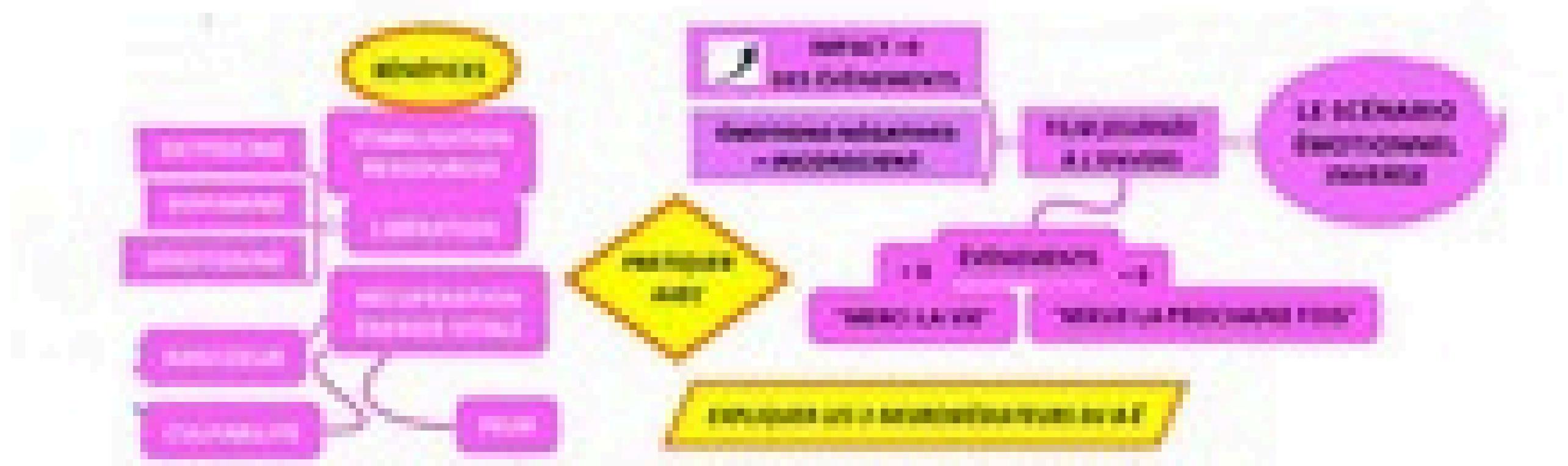
# ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION - MOIS 2

**Concernant la respiration, quels liens avec les Neurosciences pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité?**



# ZOOM SUR TRANSMETTRE LE BODYSCAN - MOIS 2

Si Fabien continue à douter de l'utilité du Body scan, comment pouvez-vous créer un lien avec lui pour débloquer la situation ?



Identifying gaps in the evidence base  
Screening for gaps  
Assessing gaps  
Addressing gaps  
Monitoring and evaluating  
Feedback loop



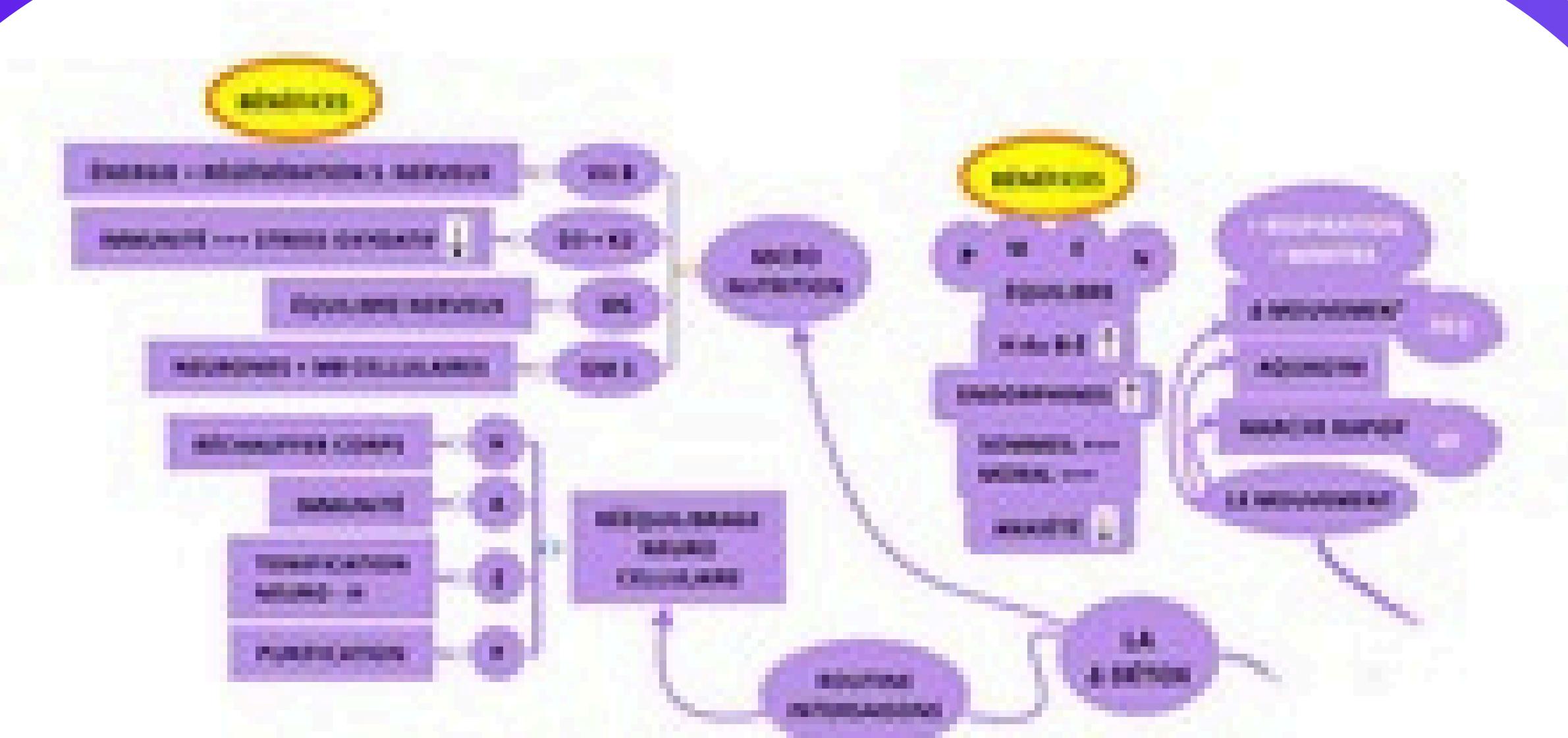
# ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I - MOIS 2

Concernant le Scénario Emotionnel inverse, quels bénéfices pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité?



# ZOOM SUR TRANSMETTRE LA NUTRITION - MOIS 3

**Quels conseils donner à Fabien pour lui permettre de faciliter sa digestion et son assimilation, donc de diminuer l'impact sur son stress ?**



# ZOOM SUR TRANSMETTRE LA DÉTOX - MOIS 2

**Quels micronutriments pouvez-vous conseiller à Fabien pour diminuer son stress ?**

**Et 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



**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



**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 !

