

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER MENTALEMENT UNE PERSONNE STRESSÉE







# Hervé Le Pabic

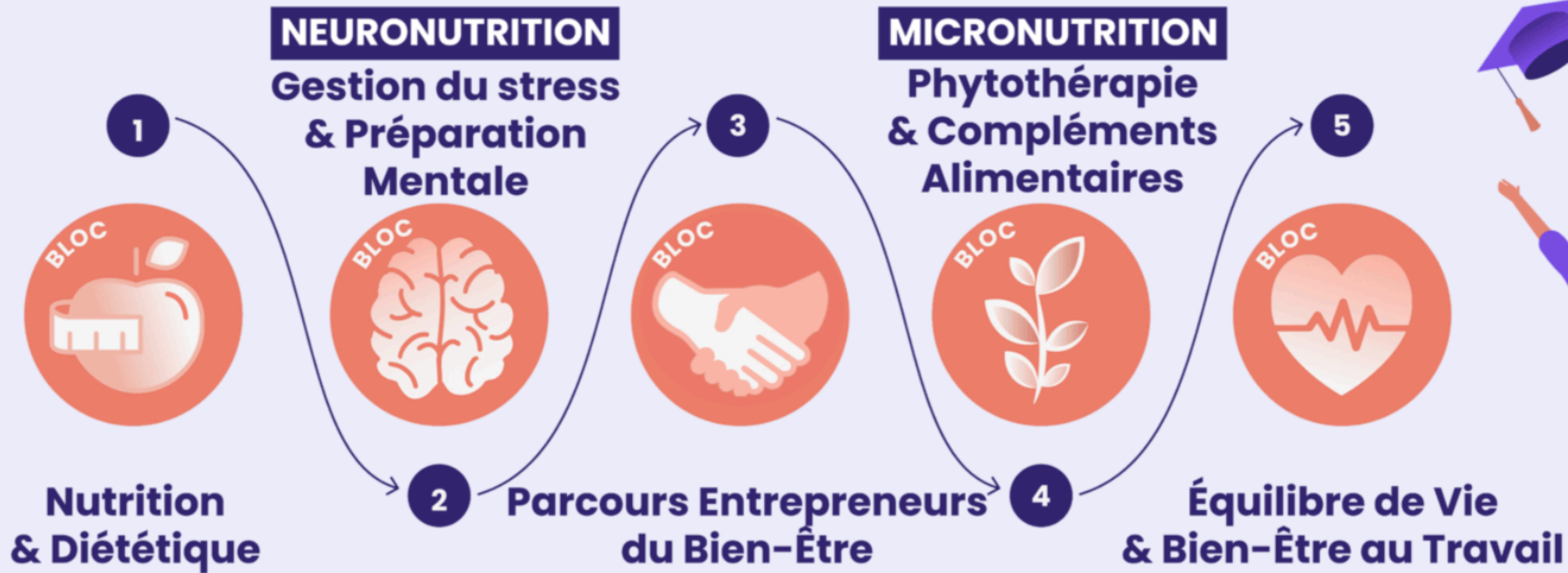
- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- MENTOR AUPRES DES ELEVES

*Conseiller Pleine Santé*

## PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURONUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- EQUILIBRER SA FLORE INTESTINALE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



# Vos Rendez-vous & Outils

r/masquer tout

NeuroNutrition & G. Stress  MicroNutrition & Phyto  Parcours Entrepreneur  GymWaouw & Bonus 5.3

Cours en présence du Dr Yann Rougier  BTS Diététique Accompagnement 5.3  Connaissance de soi  Réseaux des élèves 5.3

Cette semaine

MONDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH
	21	22	23	24	25	26
	<p><b>17h30</b> – 18h00</p> <p>🗨️ TD Stress Débutant</p> <p><b>18h30</b> – 19h15</p> <p>🗨️ Neuro &amp; Gestion du Stress Atelier Questions Réponses</p> <p>?</p>		<p><b>17h30</b> – 18h00</p> <p>🗨️ TD Stress Accompagner ses Bêta-Testeurs</p>	<p><b>12h45</b> – 13h45</p> <p>🗨️ Neuro &amp; Stress Atelier Compétences</p>		

# 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 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER  
VERS UNE TRANSFORMATION**  
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS  
LA PLEINE SANTÉ**  
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE  
EXPÉRIENCE UNIQUE**  
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

# Module 4 : Accompagner en pleine présence



V1.5 Module 4.1 - Accueillir en pleine présence

Dans les modules 4 et 5 de cette formation, votre formateur Dr Yann Rougier va se tenir à vos côtés pour vous aider à transmettr...

15



V1.5 Module 4.2 - Les 5 facteurs du vivant et le bilan ple...

Ce second cours du module 4 est essentiel pour votre future pratique. Il aborde en détail trois notions qui vont vous...

16



V1.5 Module 4.3 - Accueillir et conseiller

Ce cours numéro 3 est une mine d'or pour vous mettre en situation de Conseiller en phytothérapie et micronutritionn. Il...

17



V1.5 Module 4 - Test de connaissances

Nous espérons que ce quatrième module de votre formation, axé sur l'accueil et le conseil de vos futurs clients, vous a permis de...





# AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Mind Map & Cas pratique

13H40 • Le Débrief en 3 minutes  
• Les devoirs du week-end avec votre groupe

# CAS PRATIQUE

## MR ASSOMPTION

Mr Assomption a pris chez lui son papa atteint d'Alzheimer. La situation se dégrade, il se sent dépassé physiquement et émotionnellement.

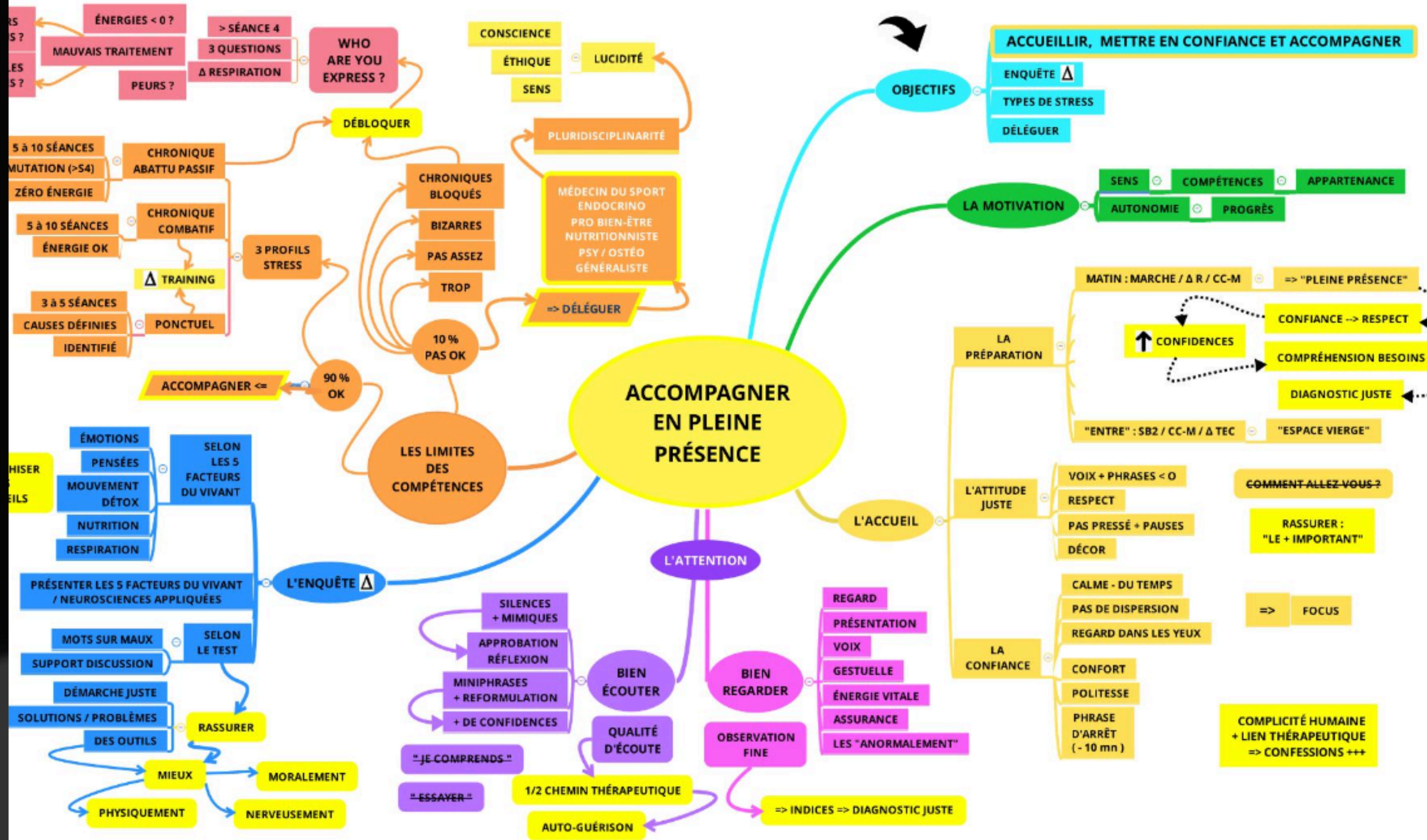
Il vient vous voir pour l'aider à gérer cette période difficile pour lui.



**Il souhaite :**

- Gérer ce sentiment**
- Se sentir aidé lui aussi**

# MODULE 4



# SONDAGE N°1

Elle vous partage son inquiétude avant l'entretien d'aujourd'hui

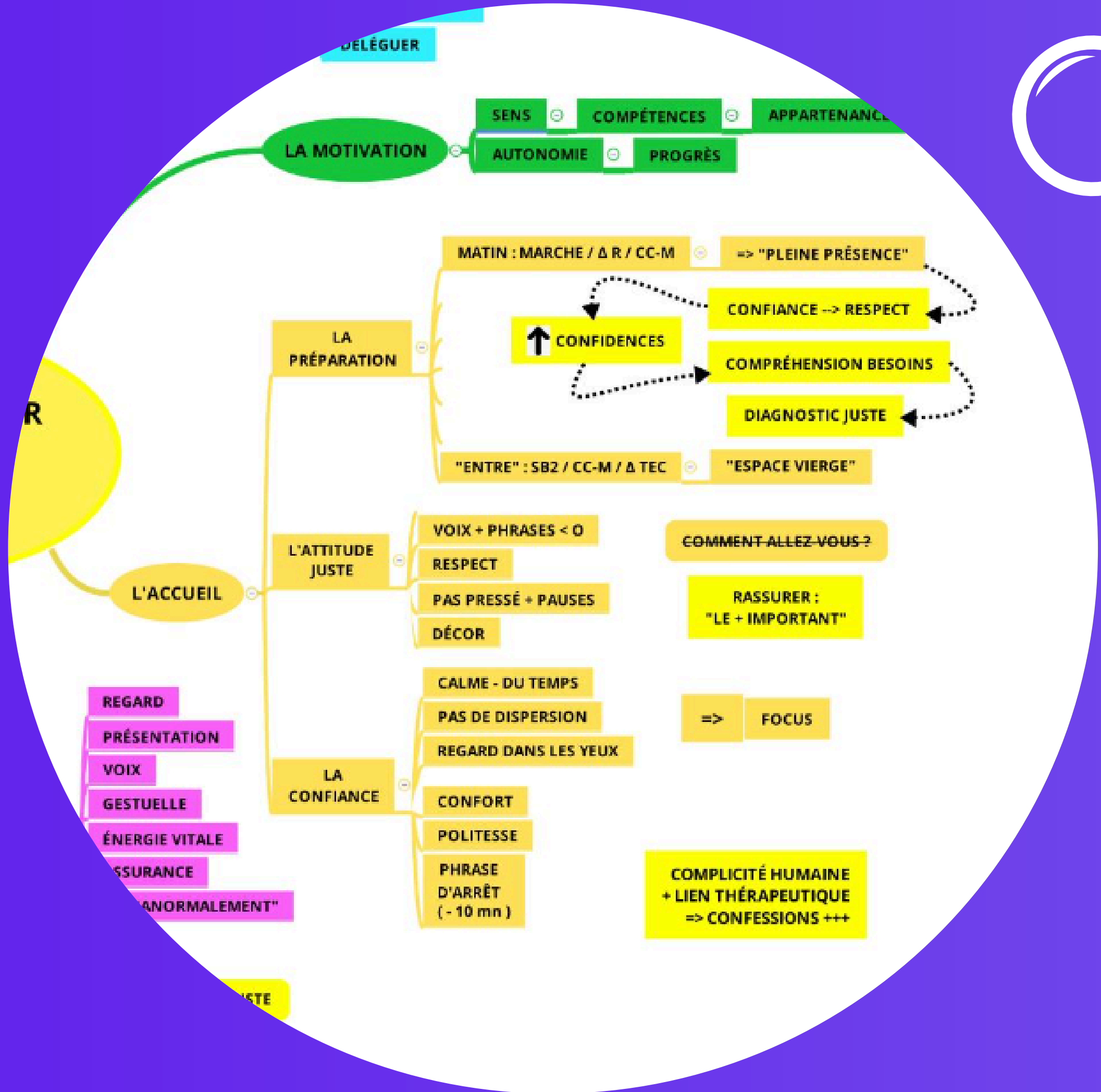
SONDAGE

## COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À L'ACCUEILLIR ?

**SONDAGE**

**COMMENT VOUS PRÉPAREZ VOUS À  
L'ACCUEILLIR ?**

**En vous mettant en pleine présence, avec une delta  
respiration**



R

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

LISTE

# ACCUEILLIR EN PLEINE PRÉSENCE



La pleine présence vous permet de générer de la confiance. Cette confiance conduira naturellement la personne souffrante à se confier plus librement. Grâce à votre qualité d'écoute, vous pourrez alors établir un excellent diagnostic.

Pour bien commencer la journée



15 min de marche  
(mouvement)



5 min de  
Delta-respiration



5 min de Cohérence  
cardiaque mantra

*"Plus j'inspire, mieux je conseille,  
plus j'expire, mieux je conseille"*



# SONDAGE N°2

Elle a du mal à vous dire pourquoi elle se sent mal  
SONDAGE

**COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE  
ENQUÊTE ?**



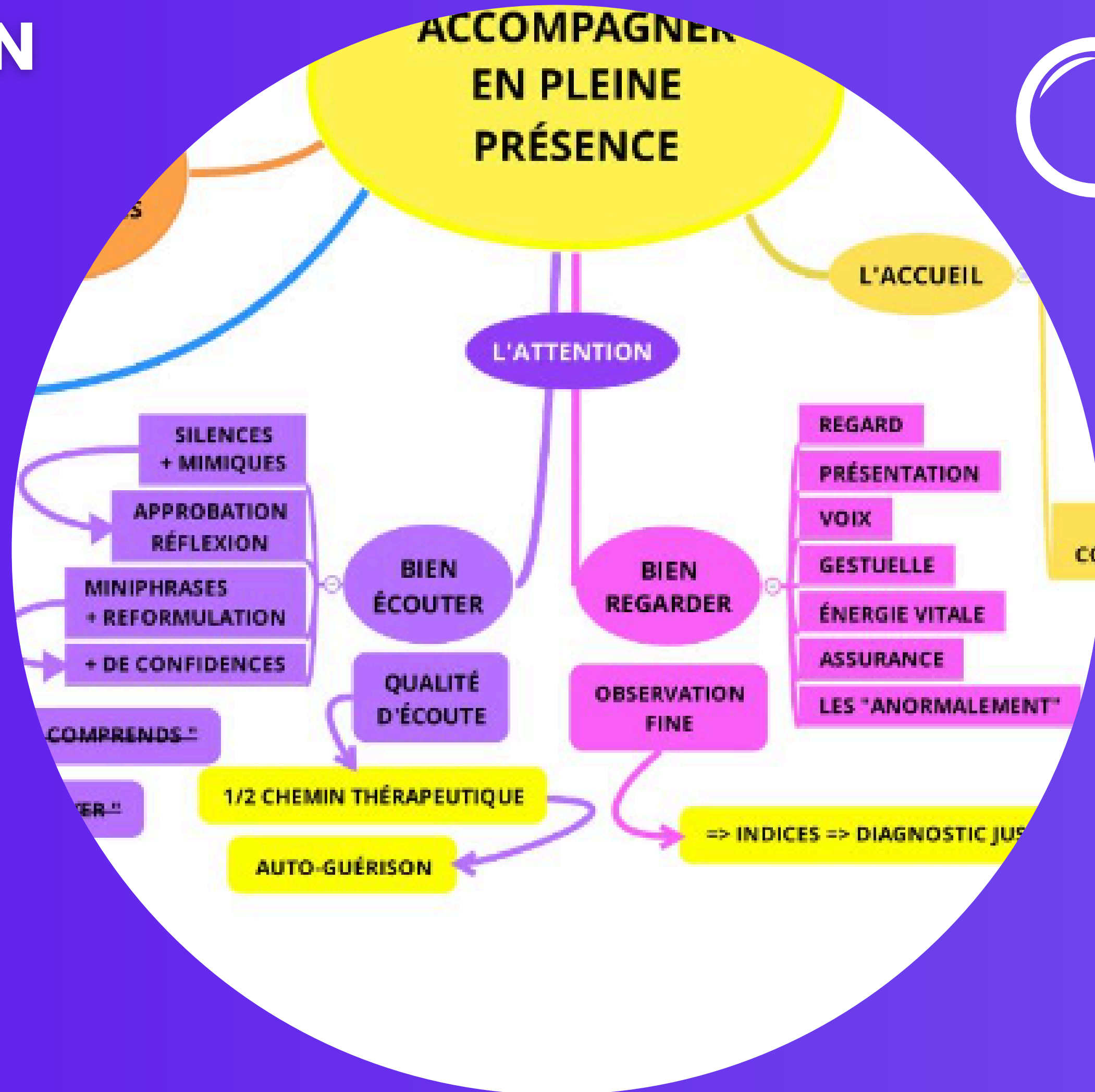
SONDAGE

## COMMENT ALLEZ-VOUS MENER VOTRE ENQUÊTE ?

En observant

En posant des questions

# L'ATTENTION



# L'ÉCOUTE

## 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

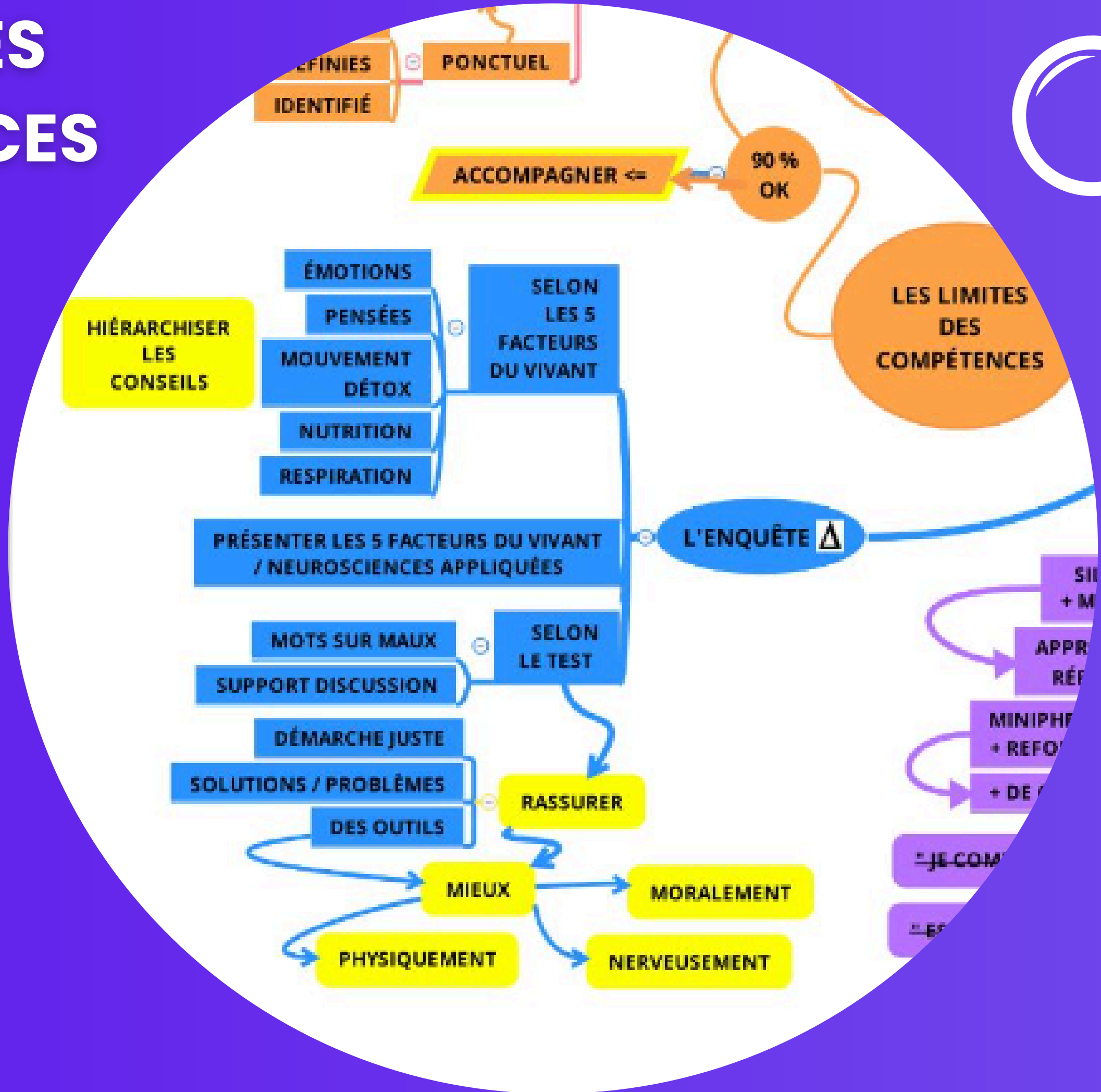
« Je peux vous aider... »



### Les erreurs à éviter

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

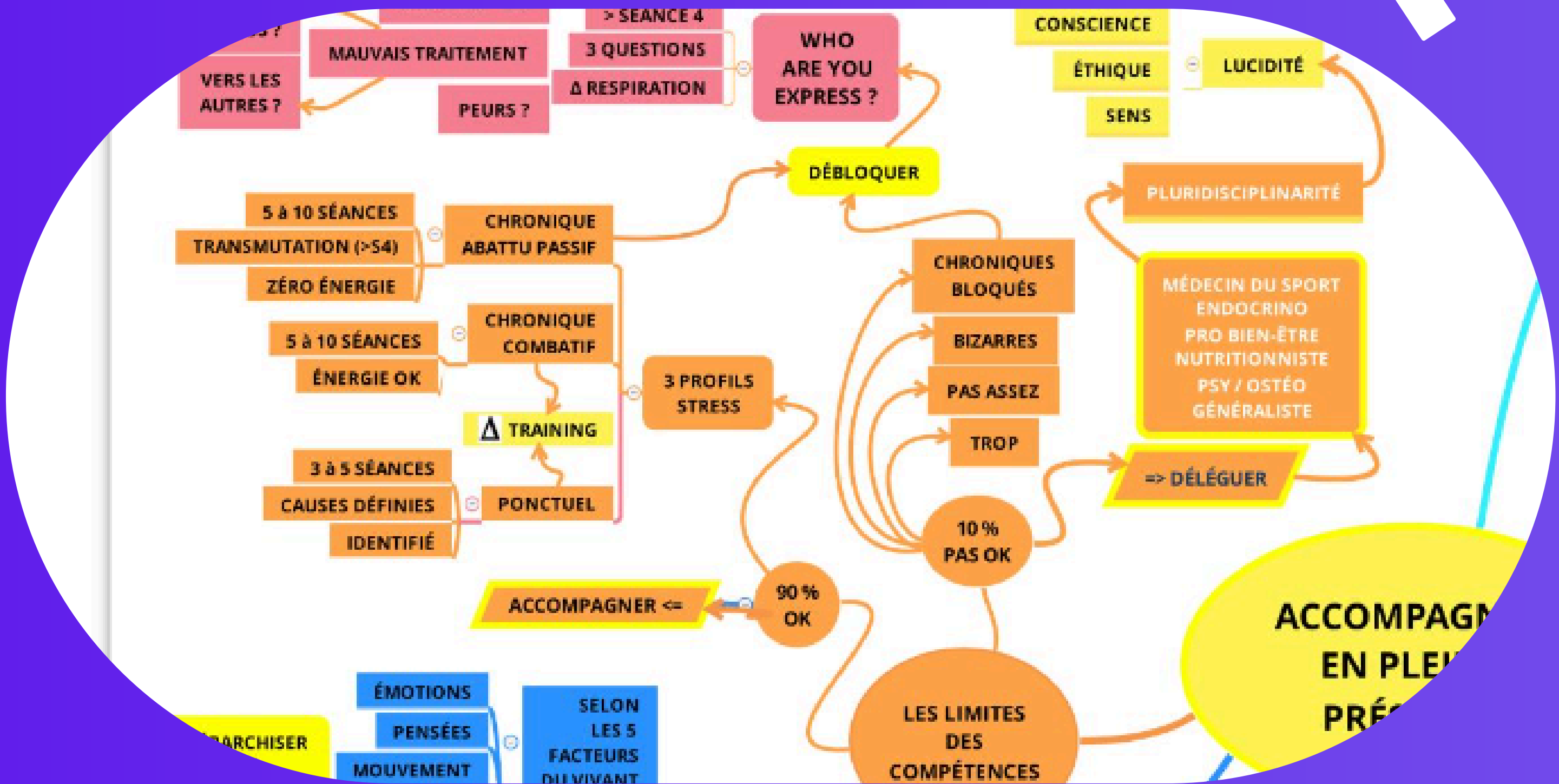
# LA LIMITE DES COMPÉTENCES



# SONDAGE N°3

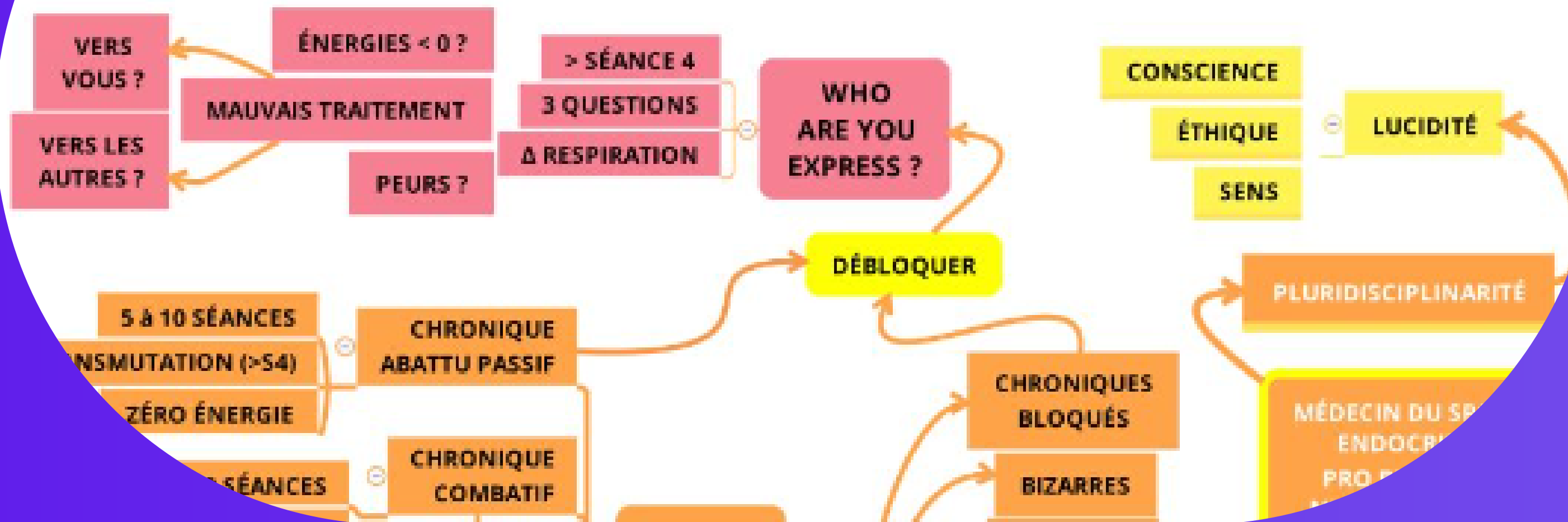
Il commence à faire de l'hyperventilation lorsqu'il vous parle de la maladie de son père

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





mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com

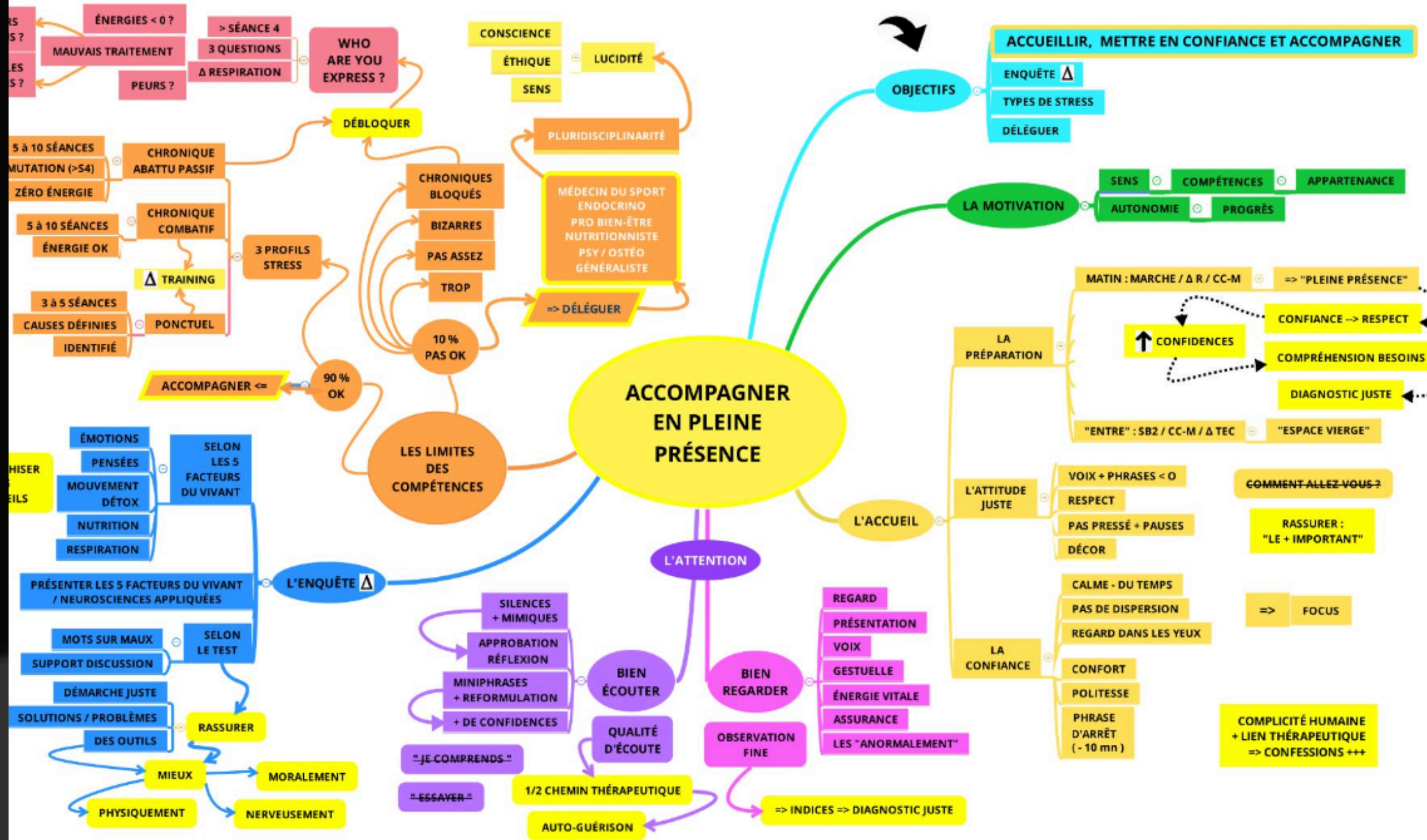


# DÉLÉGUER





# MODULE 4



# RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 3



**SEUL : ON APPREND MAIS ON  
RETIENT MOINS**  
**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS**  
**AUTOUR**  
**DE SON **PROJET** ET DES**  
**COMPETENCES**



# DEVOIRS DE LA SEMAINE DEBRIEF VENDREDI

**Joséphine est une jeune maman de jumeaux qui ont 1 an. Elle se sent débordée.**

**Son mari absent la semaine, Joséphine gère les enfants et le quotidien toute seule.**

**Elle a décidé de venir vous voir pour un accompagnement.**

En groupe de 3

Quel semble être le profil-type de stress de Joséphine ? Argumentez

Quel nombre de séances lui proposez-vous pour l'accompagner ?

Quels outils pensez-vous lui proposez au cours des différentes séances ?