

## **PRATICIEN CERTIFIÉ ANTI STRESS PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE** **STRESS, STRESS CHRONIQUE & T S P T** TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE

**90% de la population mondiale a été confronté à une situation traumatisante au moins une fois dans sa vie.**

**30% développeront des Troubles de Stress Post-Traumatique**

**et uniquement 3% (en Europe et aux Etats Unis) s'adresseront à un spécialiste, (psychothérapeute ou psychologue).**

Le stress est un mécanisme normal et utile de mise en tension de toute notre personne en réaction à des événements ou des tâches qui nécessitent toute notre attention. Après un stress, c'est la capacité à retourner au calme intérieur (Bien-être), avec notamment une respiration calme, une tension musculaire non exagérée et une vigilance modérée) qui permet de rester en bonne santé.

Lorsqu'il n'est plus possible de retourner à cet état de calme intérieur, alors, l'anxiété, les troubles du sommeil, l'irritabilité aigüe, la violence, le besoin de drogues et même la maladie s'installent.

En effet, il est maintenant connu que le stress chronique peut jouer un rôle déterminant dans la fatigue ou l'apparition de nombreux troubles. Ce n'est pas forcément le fait d'avoir une charge excessive d'obligations qui génère le stress.

Les difficultés surviennent lorsque malgré l'absence ou la disparition de la source de stress nous continuons à rester dans l'état de vigilance initiale.

Les situations dramatiques globales de ces 3 dernières années et surtout la guerre déchirante entre mon pays natal et l'Ukraine me poussent à vous partager mes connaissances et mon expérience dans le domaine d'accompagnement des personnes qui, suite à un événement traumatique, se trouvent dans un état de stress post-traumatique et risquent de développer des pathologies chroniques graves. Nous pouvons proposer un accompagnement efficace et adapté et si nous possédons les connaissances nécessaires.

Ces derniers temps, j'accompagne des réfugiés d'Ukraine, des femmes et des enfants. Ces derniers fuient leur pays en laissant derrière eux une vie bien construite. Ils se retrouvent sans repère, sans argent, sans soutiens, sans projet pour le futur. Ils cherchent du travail et un logement et en même temps les symptômes du stress post-traumatique commencent à émerger silencieusement. A ce moment là, ils agissent encore en état de choc et mettent de côté des symptômes qui deviennent un fantôme envahissant, qui s'invite dans leur vie petit à petit, prend de plus en plus de place et commence à diriger leur vie.

Malheureusement la violence dans notre quotidien est souvent présente : harcèlement, menaces, accidents, cambriolages, attouchements, abus sexuels, viols, violence familiale, décès, etc.

L'alliance de ces deux formations complémentaires me permettent aujourd'hui de poser **un diagnostic précis et établir un projet thérapeutique efficace dès la première séance.**

Je souhaite vous partager mes connaissances et vous transmettre **des outils psychocorporels uniques !**

Anna POUGET, Directrice de l'Ecole Française de Psychologie Fonctionnelle

## LES 8 ATOUTS DE CETTE FORMATION ANTI STRESS EFPF

### 1/ FORMATIONS OUVERTES A TOUS SANS CONNAISSANCE PREALABLE EN PSYCHOLOGIE !

La base scientifique et la rationalité de l'apprentissage de la Psychologie Fonctionnelle vous permettra de ne pas avoir de connaissance particulière en psychologie ou en accompagnement. Même s'il y aura une partie théorique, l'essentiel de la formation sera consacré à l'apprentissage de la conduite des 12 séances du réputé processus antistress Psychologie Fonctionnelle. Ce sera donc avant tout un apprentissage technique pour faire de vous un praticien certifié antistress Psychologie Fonctionnelle.

### 2/ UNE EFFICACITÉ MESURÉE SCIENTIFIQUEMENT !

Tous les outils sélectionnés ont été testés pendant de nombreuses années par un collège de spécialistes, ils ont été vérifiés et mesurés pour offrir une efficacité optimisée.

**3/ L'ASSURANCE DE REMPLIR VOTRE CABINET et AUTOFINANCEMENT TOTAL DE VOTRE FORMATION** : Un seul médecin généraliste ou ostéopathe à qui vous pourrez offrir ces 12 séances et devant l'efficacité des résultats obtenus sur lui pourra vous remplir votre cabinet. Les conséquences du stress sont incontestablement des facteurs aggravants de détérioration de notre santé et de notre bien-être. Ce sera aussi l'assurance d'un autofinancement de votre formation qui vous permettra de commencer à travailler au bout de 4 mois.

**4/ UN METIER PASSIONNANT QUI DONNE DU SENS A SA VIE !** C'est beaucoup plus que métier que nous vous proposons ici, c'est un métier qui peut donner du sens à sa vie, nous aimons parler de révélation !

### 5/ DES FORMATIONS A LA POINTE DES NEUROSCIENCES

Peu connue en France à ce jour mais très reconnue en Italie où elle est enseignée en université, la Psychologie Fonctionnelle est à la pointe des toutes dernières découvertes en Neurosciences et en Epigénétique.

### 6/ DES OUTILS SELECTIONNÉS POUR UNE EFFICACITÉ OPTIMALE !

Les outils mis en place dans cette formation antistress ont été sélectionnés et mesurer scientifiquement pour leur efficacité optimale !

### 7/ UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE DES 4 PLANS !

1/ Émotionnel, 2/ Postural/musculaire, 3/ Physiologique et cognitif 4/ Symbolique à travers différentes outils thérapeutiques: la respiration, le mouvement, la voix, les massages, les imaginations guidées, la parole, etc... Cette approche multidirectionnelle vous offrira une prise en charge optimisée !

### 8/ UN PRIX DES FORMATIONS VOLONTAIREMENT TRES ACCESSIBLE !

Le prix des formations de L'Ecole Française de Psychologie Fonctionnelle sera certainement une très bonne surprise pour vous car nous avons souhaité rendre nos formation très accessibles là où d'autres formations vous seront facturées beaucoup plus cher.

## **PRATICIEN CERTIFIÉ ANTI STRESS PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE** **STRESS, STRESS CHRONIQUE & T S P T** TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE

BASÉE SUR UNE RECHERCHE SCIENTIFIQUE MESURABLE, LA PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE EST CONNUE ET RECONNUE POUR SON EFFICACITE REMARQUABLE. CELA VOUS OFFRE ASSURÉMENT LA PERSPECTIVE DE REMPLIR VOTRE CABINET ET DE FAIT, RENTABILISER VOTRE INVESTISSEMENT !

Grace aux grilles précises de diagnostic nous pourrons expliquer au patient de manière claire son état et grâce à ces 12 séances psychocorporelles, il pourra entamer une récupération immédiate et avoir un peu de repos, de calme et retrouver de la joie et de l'enthousiasme pour sa vie.

- 1/ Les différents type des événements traumatiques (type 1 et type2),
- 2/ Les réactions péri-traumatiques,
- 3/ Les différences et finesses des réactions spécifiques chez les femmes et chez les hommes;
- 4/ les degrés d'émotivités et l'impact de l'événement sur le court terme (3 mois), le moyen terme (1 an) et le long terme.
- 5/ Techniques respiratoires spécifiques et Techniques de massages spécifiques Fonctionnelles
- 6/ Le réputé PROTOCOLE DES 12 SEANCES !

*Anna s'est formée à l'accompagnement des Troubles de Stress Post-Traumatique (TSPT) et du Deuil Compliqué auprès du Psychologue Canadien, Christophe Herbert, chef de service de la Clinique du Trauma au Quebec et auprès de Pr. Luciano Rispoli sur la psychothérapie du Stress Chronique.*

### **Effets du traitement de cette formation anti stress Montpellier :**

Voici les résultats régulièrement obtenus du traitement anti stress de la psychologie fonctionnelle et de cette formation pour thérapeute psychocorporels.

- Amélioration de l'humeur,
- Calme et tranquillité profonde
- Pensées préférentiellement positives
- Contrôle souple, lucidité
- Capacité à gérer les situations et les charges de travail
- Énergie
- Élan
- Vitalité
- Curiosité
- Augmentation du désir
- Augmentation de la capacité à faire des projets
- Augmentation de la sexualité
- Amélioration du métabolisme
- Diminution de la rétention des liquides
- Rééquilibrage du sommeil
- Diminution de l'hypertension
- Régulation cardiaque
- Diminution des douleurs
- Amélioration de l'activité gastro-intestinale
- Diminution de l'état inflammatoire
- Diminution de la tension musculaire chronique
- Amélioration des défenses immunitaires
- Augmentation des neurotransmetteurs du bien-être (endorphines, dopamine)
- Diminution des hormones de stress (cortisol et prolactine)

## **PRATICIEN CERTIFIÉ ANTI STRESS PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE** **STRESS, STRESS CHRONIQUE & T S P T** TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE

### **BULLETIN D'INSCRIPTION : PRIX**

**PRIX : formation pour les 10 jours : 1640€**

**FORMATION LIMITEE A 12 PERSONNES !**

Démarrage chaque jour à 9h, hébergement en dortoir offert, repas non compris, mise à disposition d'un petit réfrigérateur, vaisselle et d'un micro onde, pas mal de petits restaurants à proximité ou de plats à emporter, un espace tables et chaises couvert

**VOTRE ENGAGEMENT, Vous vous engagez sur les 10 jours !**

**Vous pouvez annuler votre inscription sans frais**

**jusqu'à 30 jours avant le premier jour de la formation.**

**Après ce délai, toute annulation (pour toute raison, même majeure : décès de proches, maladie, etc...), vous fera perdre votre premier chèque d'inscription de 385€.**

**Vous pourrez stopper la formation à tout moment par mail, sans aucune possibilité de reprise, et nous arrêterons vos encaissements à la date de réception de votre mail.**

### **3 MODULES pour 10 JOURS :**

**MODULE 1 BASE : 3 jours : dates : .....**

**MODULE 2 AVANCÉ : 4 jours : dates : .....**

**MODULE 3 PERFECTIONNEMENT : 2 jours : dates : .....**

**Prénom : ..... Nom : .....**

**Installé à : ..... Code postal : .....**

**tel : ..... mail : .....**

**Bon pour accord aux conditions d'inscriptions : « lu et approuvé, bon, pour accord »**

**Date : ..... Signature : .....**

**LES FEUILLES 3 et 4 SONT A IMPRIMER ET A RENVOYER A L'ADRESSE CI-DESSOUS  
AVEC 6 CHEQUES ET UNE PHOTOCOPIE D'UNE PIECE D'IDENTITE QUE VOUS SIGNEREZ**

**Le premier de 385€ encaissable à réception,  
et 5 chèques de 251€ encaissables les 1 de chaque mois à partir du mois du 1er module.**

# Clause de confidentialité

**DOC 8**

## Protocole antistress 12 séances Psychologie Fonctionnelle

ESSOR FORMATIONS / Anna POUGET

Ce protocole a fait l'objet de nombreuses années de recherche du premier Centre d'Études Psychocorporelles de Naples et doit rester confidentiel.

Il ne peut en aucun cas être transmis ou enseigné sans autorisation écrite d'ANNA POUGET.

Le fait d'avoir fait la formation antistress ANNA POUGET avec ou sans certification, ne peut donc en aucun cas vous autoriser à transmettre ou à enseigner ce protocole.

Dans quelques jours vous seront remis les documents confidentiels de la conduite des 12 séances du protocole Antistress PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE ANNA POUGET, vous vous engagez donc sur une confidentialité stricte.

Date : .....

Ecrire : *« je m'engage à ne pas transmettre et ne pas enseigner le protocole reçu dans la formation anti-stress d'ANNA POUGET sans son autorisation. »*

prénom et nom : .....

signature :