

Capability

PRENDRE SOIN, C'EST NOTRE MÉTIER !

SEVRAGE DU TABAC

Une méthode **multi-techniques**
unique qui traite toutes les
difficultés d'un sevrage

GESTION DU STRESS

Une **méthode originale**
qui gère stress et émotions
douloureuses

SEVRAGE DU SUCRE

Une **méthode vitale** pour
arrêter ou diminuer le
sucre ajouté

LE PROGRAMME DE LA FORMATION



PAR
CARINE SIMON

WWW.CAPABILITY.FR



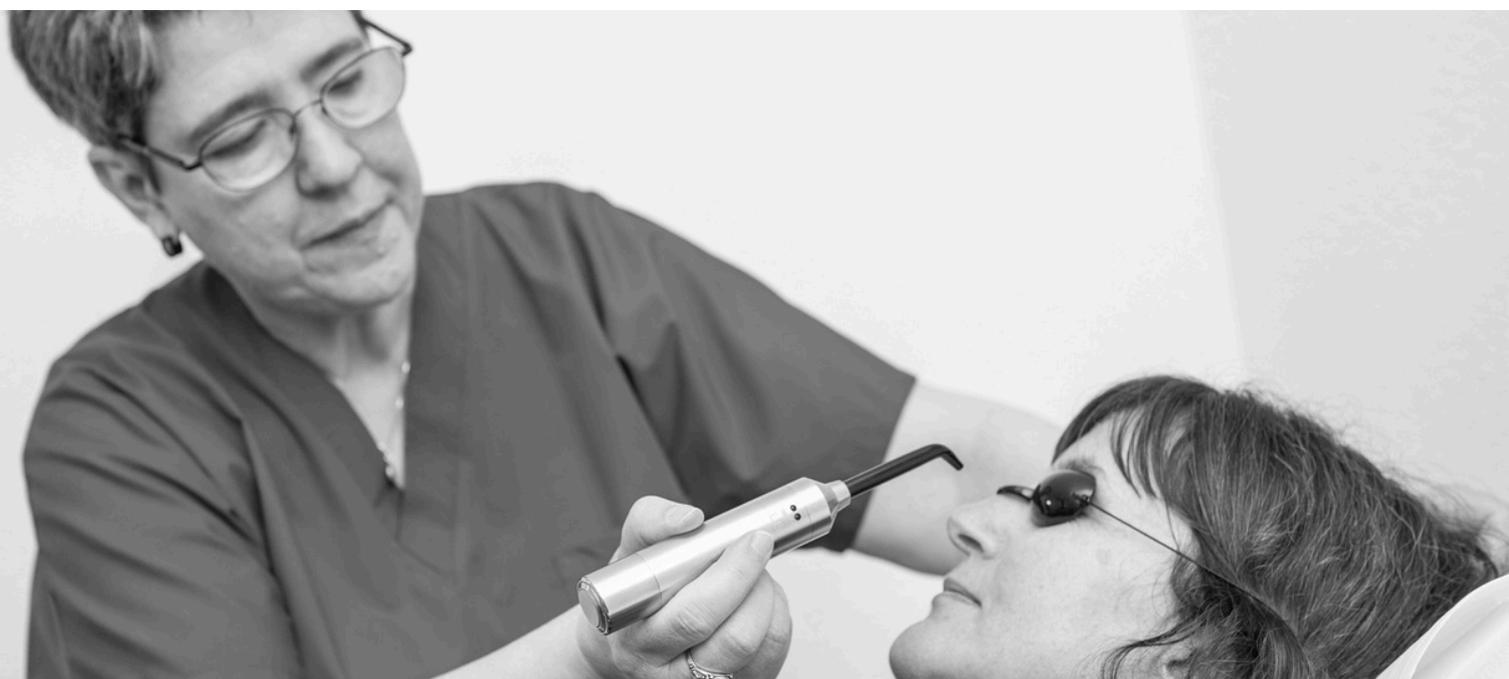


Au fond de moi, j'ai toujours été fascinée par l'univers de l'autre, et ressenti **ce désir profond d'aider, de communiquer, de prendre soin.**

Infirmière de formation, j'ai décidé de me consacrer uniquement à la prévention, dans les domaines du stress et des addictions.

- Tombée moi-même dans certaines addictions (tabac, sucre, calmants), mes premières expériences de sevrages, je les ai vécues moi-même.
- **A&S Academy® (A pour Addictions et S pour Stress)**, ce sont toutes les méthodes que j'aurais aimé connaître pour gérer mon stress et sortir des addictions bien plus facilement. Ce sont quatorze années de recherches et de résultats que je tiens maintenant à partager avec vous.

*Carine
Simon*



LES 3 BUTS DE LA FORMATION

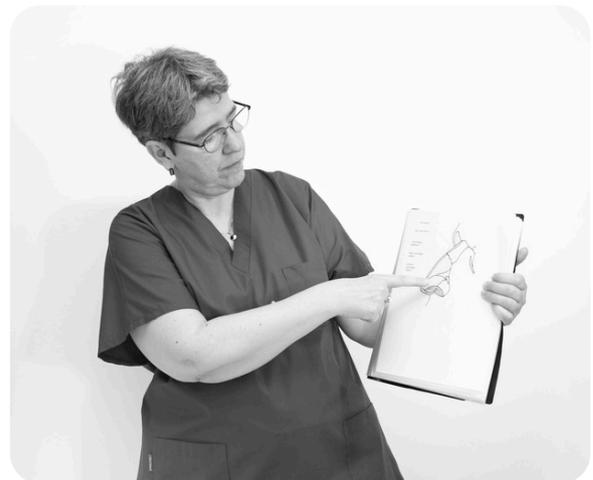
- 1 **Libérer physiquement et psychologiquement les personnes emprisonnées** dans ces camisoles chimiques et toxiques, ces addictions pour certaines légales ou tolérées
- 2 **Remonter le niveau émotionnel des personnes**, afin de leur redonner le contrôle sur leurs relations avec les autres, leur environnement et sur leurs buts
- 3 **Former des praticiens compétents et heureux**, capables de s'épanouir et de prospérer dans ces spécialités

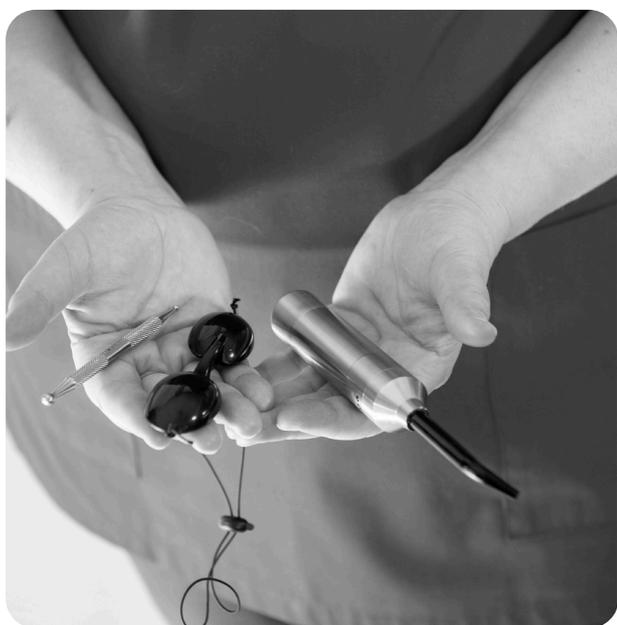
DES MÉTHODES PAS COMME LES AUTRES

Des méthodes multi techniques qui traitent toutes les difficultés d'un sevrage et d'un état de stress, physiquement et psychologiquement

Une totale liberté d'utilisation des outils de la formation, à mixer ou non avec vos propres spécialités, pour créer des séances qui vous ressemblent

DES SPÉCIALITÉS À FORT POTENTIEL QUI NE CONNAISSENT PAS LA CRISE, ET QUI PERMETTENT AU PRATICIEN DE VIVRE DÉCEMMENT DE SON ACTIVITÉ





Se former, c'est bien, exercer son activité, c'est vital. C'est pourquoi nous avons décidé de vous apporter de vraies solutions marketing, pour vous aider à créer votre clientèle et pouvoir vivre de votre activité.

NOS PLUS

- Pour la France, une mise en place facile et rapide de votre activité en tant qu'auto entrepreneur
- Peu de matériel nécessaire, certifié et professionnel, et particulièrement économique en termes d'investissement
- Des tarifs de séances particuliers et nécessaires, conçus en priorité pour augmenter vos taux de réussite, et en conséquence, aussi votre chiffre d'affaires

- Des techniques et outils de sevrage et de gestion du stress faciles à appliquer, et accessibles à tous
- Des méthodes claires et bien expliquées pour une mise en pratique simple et rapide
- Un cursus de formation relativement court, en fonction de votre rythme d'étude, et la possibilité de démarrer votre activité avec une des méthodes tabac, sucre ou stress en moins de trente jours
- Une clientèle énorme à la recherche d'experts et de résultats, qui ne connaît pas la crise



- Un travail important fait sur la légalité et la conformité des pratiques, qui apporte plus de sécurité et de longévité à notre activité
- Une activité qui peut être exercée à plein temps ou à temps partiel, avec cette liberté d'organiser votre planning en fonction de votre vie personnelle
- Des séances qui peuvent être délivrées aussi bien en cabinet, en visioconsultation, à domicile, en individuel ou en groupe



« Et j'ai eu mes premiers clients tout de suite dans la première quinzaine. »
Sylvie



« Je suis passée de 900 € en mars à 4800 € au mois d'août. C'est top ! » Stéphanie

« C'est vraiment un changement dans ma vie ... un tournant, un nouveau départ. »

Karine

« Délivrer les gens, leur rendre leur liberté, ça m'a toujours passionné. »
Marie

« C'est très intéressant parce qu'on voit que c'est ça touche tous les domaines vraiment, c'est hallucinant. »

Sandy

QUELQUES TÉMOIGNAGES

« Ce qui m'a séduite, c'est ce coaching, ce suivi, cette possibilité d'avoir la partie marketing incluse. »
Colette

« On sent qu'il y a vraiment une volonté de nous accompagner, et de ne pas nous laisser sur le bord du chemin. »
Emmanuelle

« Un très très bon accompagnement, je ne me suis pas sentie seule. Et j'ai adoré la formation. »
Olga



« La formation, honnêtement j'ai été bluffée parce qu'elle est hyper complète. »
Véronique

PLUS DE TÉMOIGNAGES ?

www.capability.fr/TEMOIGNAGES

LE SEVRAGE DU TABAC

LE PROGRAMME

Toute la formation est présentée en vidéos, mais la majorité des textes des vidéos sont fournies en PDF, afin de pouvoir les imprimer.

● PRÉSENTATION

Présentation et déroulement de la formation, du suivi et de l'accompagnement personnalisé.

● COMMENT DÉLIVRER UNE SÉANCE DE SEVRAGE TABAGIQUE

Les différentes façons de délivrer une séance : en consultation individuelle, en visioconférence ou en groupe.

● COMMENT DÉMARRER VOTRE SÉANCE

Les deux seules informations pertinentes dont vous avez besoin de la part du fumeur pour commencer votre séance.

● LA VÉRITABLE DROGUE DURE DU TABAC

La véritable source d'addiction au tabac, qui n'est pas la nicotine et pourquoi c'est important de l'expliquer au fumeur.



● LA VÉRITÉ SUR LA NICOTINE

Pourquoi la nicotine reste-t-elle tout de même intéressante à l'arrêt du tabac, et quelle sera son action sur une des parties du manque psychique.

● COMMENT ÉVITER LA PRISE DE POIDS

Quel est ce remède évident capable de remplacer la substance du tabac qui brûle des graisses et accélère le métabolisme.

LE SEVRAGE DU TABAC

● LES AUTRES REMÈDES NATURELS

En plus de la nicotine, quels sont les cinq remèdes naturels les plus efficaces pour gérer le manque psychique.

● LE SENTIMENT DE PERTE

90 % des fumeurs subiront à l'arrêt du tabac un sentiment de perte sous forme d'émotions négatives et de sensations physiques désagréables. Comment atténuer ces souffrances jusqu'à ce que ça passe.

● LES MACHINES MENTALES

100 % des fumeurs subiront les effets mentaux des réflexes conditionnés, appelés aussi « le geste ». Source de beaucoup de souffrances et de toutes les récidives, ces véritables « machines mentales », leur mécanisme et les solutions pour les gérer définitivement feront l'objet de la vidéo la plus longue de la formation.

LE TRÉSOR DE LA FORMATION A&S ACADEMY®

● LA MÉTHODE CHIAPI

Technique d'acupuncture, elle est normalement réservée aux thérapeutes habilités tel que médecin, sage-femme ou dentiste. Pour tout praticien non habilité, nous avons la solution : la réflexologie faciale, mêmes points, mêmes résultats.



● MÉTHODE CHIAPI : LA THÉORIE

Comprendre comment fonctionne cette méthode traditionnelle chinoise capable de couper net le manque physique en une séance.

● MÉTHODE CHIAPI : LA PRATIQUE

Plusieurs vidéos de démonstration ont été tournées afin de maîtriser cette technique chinoise à la perfection.

LE SEVRAGE DU TABAC

- **MÉTHODE CHIAPI : LES IMAGES**

Plusieurs images des points chiapi ont été rajouté en plus des vidéos de démonstration, pour encore plus de clarté.

- **MÉTHODE CHIAPI : LE MATÉRIEL**

Quel est le matériel règlementaire nécessaire pour délivrer une séance et pratiquer cette méthode chinoise au laser doux ou à l'acupression.

- **LA RÉFLEXOLOGIE FACIALE**

Technique à deux points de même efficacité que la méthode chiapi, elle est accessible à tous sans pré qualification.



- **L'AURICULOTHÉRAPIE**

Deux zones de stimulation vous seront enseignées dans ce module. La première se pratique au laser, et la seconde peut être enseignée à votre client afin de gérer plus facilement les réflexes conditionnés du manque psychique.

- **LA DÉCISION**

Comment éliminer les incertitudes du fumeur qui commence son sevrage, et établir une solide décision capable de tenir dans la durée.

- **LA PHASE ADMINISTRATIVE**

Comment terminer la séance administrativement : définir un tarif correct, fournir une facture pour le client, votre comptabilité et les mutuelles, ainsi que tout le nécessaire pour finir la séance.

- **DOCUMENTS ADMINISTRATIFS**

Retrouvez dans cette rubrique tous les documents, liens, contacts, pour gérer administrativement votre séance : Modèles de facture standard, les différents moyens de paiement , séances en visioconférence, modèles d'instruments pour enseigner la méthode chiapi ou réflexologie faciale à distance ou en groupe, modèle de ma carte de visite etc.

LE SEVRAGE DU SUCRE AJOUTÉ

À QUI S'ADRESSE UN SEVRAGE DU SUCRE AJOUTÉ ?

Le sucre ajouté est un des pires poisons de notre civilisation. Il brûle littéralement chaque cellule, provoque diabète, surpoids, maladies cardiovasculaires, manque d'énergie, crash du système immunitaire, baisse du quotient intellectuel et de la concentration, et tellement d'autres choses. Mais surtout, il est terriblement addictif et son sevrage entraîne des symptômes de manque particulièrement pénibles.

J'ai choisi d'orienter la formation sur la perte de poids, puisqu'elle représente la majorité des demandes de votre future clientèle. Mais l'objectif est de faire prendre conscience qu'un sevrage du sucre ajouté s'adresse

À TOUT LE MONDE !

● INTRODUCTION

Présentation et déroulement de la formation, du suivi et de l'accompagnement personnalisé.

● COMMENT DÉLIVRER UNE SÉANCE

Les différentes façons de délivrer une séance : en consultation individuelle, en visioconférence ou en groupe.

● COMMENT DÉMARRER VOTRE SÉANCE

Connaître le poids de la personne et établir un but et des objectifs réalistes pour mettre en place un jeu.

● LES NOTIONS DE BASE

- Quelle est la vraie définition du mot « régime »
- Comment le sucre ajouté est-il apparu dans notre alimentation et quelle est sa différence avec un glucide
- Quel est le principe fondamental d'un régime sans sucre ajouté.



LE SEVRAGE DU SUCRE AJOUTÉ

● LES INDEX GLYCÉMIQUES

Comment choisir ses aliments en fonction de leur index glycémique, à l'aide d'un tableau en trois couleurs. Deux tableaux vous seront fournis, un par ordre alphabétique et un par ordre croissant des index glycémiques. Sous la vidéo : Le schéma de calcul d'un index glycémique.

● LIRE LES ÉTIQUETTES

Comment lire les étiquettes et choisir ses aliments, en fonction des sucres ajoutés et de leur teneur en glucides et de sa sous-catégorie intitulée « Dont sucre ». Des « livres d'étiquettes » avec leur corrigé vous seront fournis pour commencer l'éducation de votre client.

● LES ÉDULCORANTS NATURELS OU CHIMIQUES

Quelles sont les différentes qualités d'édulcorants naturels ou chimiques, et pourquoi il est préférable d'éduquer votre client à s'en passer.

● LES REMÈDES NATURELS

Quels sont les remèdes naturels les plus efficaces avant le sevrage du sucre et d'autres après le sevrage.

● LES NEUF PRINCIPES

Au-delà du principe fondamental qui est sa simplicité, ces neuf principes récapituleront les plus importants de ce rééquilibrage alimentaire.

● LES COMPULSIONS ALIMENTAIRES

Même mécanisme que les machines mentales responsables des envies de fumer pendant le sevrage, ces compulsions seront entièrement décortiquées et expliquées pour gérer les envies de grignotage.



● LE SUCRE AJOUTÉ EST UNE DROGUE DURE

Comment expliquer à votre patient l'addiction physique au sucre ajouté et l'intérêt d'utiliser la méthode chiapi ou la réflexologie faciale, pour éviter les symptômes de manque physique.

LE SEVRAGE DU SUCRE AJOUTÉ

● LA PHASE D'ORGANISATION ENTRE LES DEUX SÉANCES

Cette phase d'organisation laissera le temps au patient de se procurer les remèdes naturels qu'il aura choisis, mais aussi de s'entraîner à lire les étiquettes, choisir ses aliments et concevoir ses futures recettes.

● LA PHASE ADMINISTRATIVE

C'est à cette étape que vous demanderez à l'avance le tarif forfaitaire pour les deux séances proposées, que vous fournirez votre facture, et que vous choisirez avec votre client la date de la deuxième et dernière séance.

● QUESTIONS-RÉPONSES

C'est ici que vous répondrez à toutes les questions que votre patient a pu se poser pendant sa phase d'entraînement.

● LA MÉTHODE CHIAPI (VOIR SEVRAGE DU TABAC)

Toutes les explications sur le mode de fonctionnement de la méthode chiapi ou la réflexologie faciale, et de l'auriculothérapie pendant que vous l'appliquerez sur votre client.

● LA DÉCISION

Comment éliminer les incertitudes d'un client qui commence son sevrage du sucre ajouté, et établir une solide décision capable de tenir dans la durée.



● DOCUMENTS CLIENTS

Retrouvez dans cette rubrique les diverses fiches remises au client en fin de séance.

- Index glycémiques par ordre alphabétique
- Index glycémiques par ordre croissant
- Liste des sucres ajoutés
- Poids et mensurations

● DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

Retrouvez dans cette rubrique tout le nécessaire pour gérer administrativement votre séance

GESTION DU STRESS

LE PROGRAMME

Projet-pilote en novembre 2022, la méthode "Gestion du stress" définitive a vu le jour en décembre 2022, au vu des résultats incroyables rapportés par nos étudiants.

● **STRESS-BURNOUT-DÉPRESSION**

Les définitions du stress, du burnout et de la dépression, et quels sont les facteurs mentaux déclenchants (peu connus) de chacune de ces souffrances.

● **LA PERSONNE TOXIQUE**

Trois vidéos majeures pour comprendre la véritable cause sous-jacente à toutes ces souffrances mentales : la personne toxique, et comment résoudre ces situations.

● **LA CONFÉRENCE - FORMATION**

Au vu des résultats du projet pilote, et pour mettre en place rapidement cette nouvelle méthode, une conférence filmée tient lieu de formation. Théorie et pratique sont accessibles dans cette vidéo, pour une méthode simple et facile à appliquer.

● **LE DÉROULÉ DES DEUX SÉANCES**

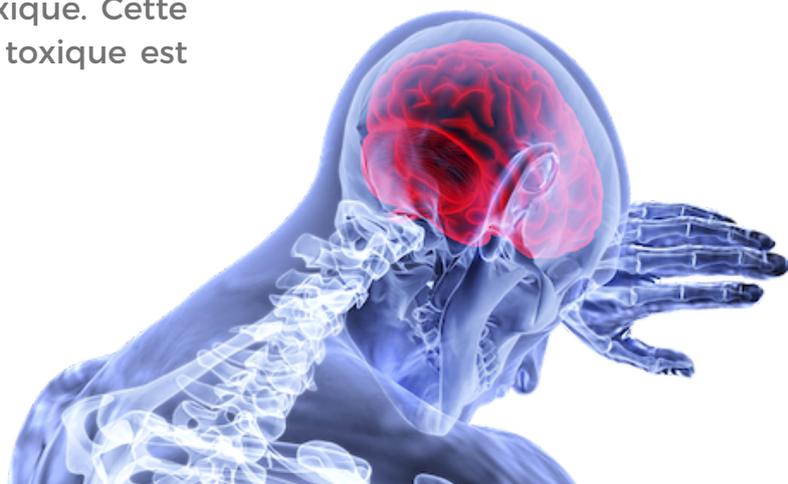
La façon de mettre en place les deux séances à quatre ou cinq jours d'intervalle, comprenant un court interrogatoire et la méthode chiapi / réflexologie faciale.

● **LA PERSONNE TOXIQUE**

Comment amener la personne à détecter une source majeure de son mal-être : la personne toxique. Cette étape n'est effectuée que si la personne toxique est relativement facile à détecter.

● **LES REMÈDES NATURELS**

Certains remèdes choisis et testés sont importants et efficaces pour remettre à niveau des "carburants" du système nerveux et du mental.



AUTRES SEVRAGES

Il est possible de pratiquer des sevrages d'autres drogues, comme le hashish ou l'herbe, mais aussi de la cigarette électronique.

Il suffit en général d'adapter en partie les outils de méthode de sevrage du tabac à ces autres substances. **Néanmoins, la formation A&S Academy® s'est enrichie de nouveaux modules** au fur et à mesure des demandes ou questions de certains praticiens.



RAJOUTEZ ENCORE PLUS DE SEVRAGES POUR ENRICHIR VOTRE OFFRE ET RÉPONDRE À LA DEMANDE.



FORMATION ET SOLUTIONS MARKETING

- **SUPPORTS MARKETING**

Nous mettons à votre disposition des modèles de prospectus et de cartes de visite, dont vous pourrez vous inspirer, ou nous confier tout le processus de création.

- **AFFILIATION**

Nous vous formons aux différentes façons de faire de la personne qui vous consulte, un véritable ambassadeur ou affilié de votre activité, pour créer votre bouche-à-oreille.



EXCLUSIF

- **FORMATION EN MARKETING**

Nous avons décidé de rajouter dans A&S Academy® une véritable formation en Marketing intitulée : "Comment mettre en place le département marketing de votre entreprise". Elle vous enseignera les meilleures façons de mettre en place votre marketing digital, trouver des prestataires économiques et efficaces, et surtout éviter les erreurs et les mauvais choix.



- **CONFÉRENCE SUR LE MARKETING**

Le Marketing, ce n'est pas qu'une histoire de site Internet ou de publicité en ligne, c'est aussi tout ce qu'on peut faire localement pour créer sa clientèle, toujours à moindre coût. En fait, un marketing digital ne tient pas longtemps s'il n'est pas accompagné de Marketing local, beaucoup plus solide et plus durable.

BIENTÔT !

UNE AGENÇE MARKETING POUR VOUS CRÉER VOS SUPPORTS

Nous avons créé récemment notre agence Marketing au Maroc, un pays à la pointe du développement Web, et l'avantage de coûts de production très intéressants.



● VOTRE SITE WEB

Nous vous proposerons la création de votre site web "One page" (la tendance actuelle), avec une mise en page esthétique et percutante.

● COPYWRITING

Nous vous fournirons une courte formation d'écriture marketing, pour créer votre contenu en jouant sur les émotions, afin d'accrocher l'attention. Et de cette façon, vous pourrez rédiger un site en "mode Marketing", efficace et percutant.



● SUPPORTS MARKETING

Nous créerons vos supports Marketing : prospectus, cartes de visites, roll-up (pour des présentations grand format) etc. Et nous vous indiquerons les imprimeurs les plus économiques du marché.



Google
My Business

● GOOGLE MY BUSINESS

Nous vous guidons pour la création de votre compte Google my Business, un des meilleurs référencement local pour votre activité, très simple à gérer.

NOS SERVICES

UNE SUPERVISION PERSONNALISÉE



**Françoise, une de nos
quatre Superviseuses**

Un superviseur vous suivra tout au long de la formation avec pour objectifs :

- Vous faire finir chaque méthode enseignée
- S'assurer que vous développez votre clientèle grâce à tous les outils marketing fournis dans la formation

JUSQU'À 4 MOIS APRÈS LA FIN DE LA FORMATION

ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES

Après avoir étudié tout ou la partie de la formation que vous voulez mettre en pratique rapidement, une visioconférence sera organisée pour s'assurer que vous maîtrisez les techniques de sevrage et de gestion du stress à la perfection.

Je vous recevrai aussi chez moi avec plaisir si vous êtes proche de Strasbourg.



Sandra, votre Directrice Qualité

POUR DEVENIR EXPERT EN SEVRAGES ET EN GESTION DU STRESS

TOUJOURS CONNECTÉS

Dès votre inscription à la formation, nous nous retrouverons sur l'application Telegram, très similaire à WhatsApp en termes d'utilisation.

Et de cette façon, nous pourrions mettre en place ces trois lignes de communication :



Une ligne directe avec moi, pour toutes vos questions



Une ligne directe avec votre accompagnant(e)



Un accès au canal A&S Academy® pour vous informer de toutes les mises à jour et des dates de conférence

CONFÉRENCES ET MISES À JOUR

Toujours à l'affût de nouvelles découvertes en termes de remèdes, matériel, aide administrative etc., la formation continue de s'enrichir depuis 2010, l'année où tout a commencé.

Des visioconférences sur Zoom sont organisées régulièrement afin d'enrichir la formation sur des sujets plus généraux, ou pour rajouter des modules de formation sur des sujets particuliers.



REJOIGNEZ-NOUS !

Plus qu'une formation, **A&S Academy**[®], c'est aussi toute une équipe de passionnés, respectueux de la vie, du bien-être des autres, mais aussi entièrement dédiés à votre réussite et votre prospérité.



CONTACTEZ NOUS !

