



DEROULEMENT D'UNE SEANCE EN ENERGETIQUE CHINOISE

WWW.SHEN-TI.COM

DEROULEMENT D' UNE SEANCE EN ETC

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS	3
A UNE SEANCE D'ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE	4
B LE BILAN EN ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE	5
I INTRODUCTION.....	5
II SAVOIR ETRE DU PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE	6
III EFFET PLACEBO ET PRATICIEN	6
1 Histoire de l'effet placebo	6
2 Description de l'effet placebo	7
3 Utiliser l'effet placebo	7
IV LA PRISE DE RENDEZ-VOUS	8
V PREPARATION DE LA PIECE.....	9
VI L'ACCUEIL.....	9
VII ETAT CIVIL.....	9
VIII MOTIF DE LA VISITE	10
IX RECHERCHE D'INFORMATIONS SUR LE DESEQUILIBRE	10
X ANTECEDENTS DANS LA RECHERCHE DE SOLUTIONS	10
XI CONTRE-INDICATIONS ET ANTECEDENTS MEDICAUX	10
XII LES DIFFERENTS TYPES DE BILANS.....	11
XIII IDENTIFIER LA CAUSE DU DESEQUILIBRE.....	12
XIV DETERMINER LES PRINCIPES D'HARMONISATION	13
XV CHOIX DES OUTILS.....	14
1 Conseils en fin de séance.....	14
2 Soins naturels.....	14
XVI PREPARATIONS PARTICULIERES POUR LES SOINS EN SEANCE.....	15
XVII LES SEANCES SUIVANTES.....	16
XVIII SCHEMA DE SYNTHESE DU DEROULEMENT D'UNE SEANCE	17
G EXERCICES A FAIRE POUR ASSIMILER LE COURS	18
H BIBLIOGRAPHIE.....	19
I Livres.....	19
I AUTO-EVALUATION	20

DEROULEMENT D' UNE SEANCE EN ETC

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS

A la fin de ce cours vous devrez être capable de :

- Connaitre les différentes étapes d'une séance en Energétique Traditionnelle Chinoise,
- Préparer un lieu adapté à la pratique de votre métier,
- Maîtriser les règles d'accueil,
- Adopter une posture et une tenue de professionnel pour la pratique,
- Identifier le ou les besoins du client,
- Rechercher la ou les causes des plaintes ou des déséquilibres,
- Proposer des soins et des conseils adaptés à chaque client,
- Sécuriser la séance en s'assurant que le client ai déjà vu un médecin ou un praticien de santé
- Sécuriser la séance en s'assurant qu'il n'y ait pas de contre-indication aux conseils et aux soins proposés.

Pour cela il vous faudra :

- Avoir lu et étudié le cours papier,
- Avoir retenu les informations essentielles que ce cours contient,
- Avoir fait les exercices,

Vous avez, pour cela à votre disposition :

- Le cours « *La théorie fondamentale* »,
- Le cours « *Connaissances du Corps humain* »,
- Le cours « *Connaissances de l'origine des déséquilibres* »,
- Le cours « *Prévention de la santé* »,
- Le cours « *Les Quatre temps du bilan* »,
- Le support qui suit, contenant
 - o La théorie,
 - o Des exercices à faire,
 - o Une Auto-évaluation,
 - o Une bibliographie
 - o Une fiche « *Fiche bilan de vitalité* »
 - o Une fiche « *Questionnaire de santé globale* »

DEROULEMENT D' UNE SEANCE EN ETC

A UNE SEANCE D'ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Trop peu sont les **clients qui viennent voir un Praticien en Energétique Chinoise** et qui sont en **bonne santé**. Ils devraient représenter la grande majorité des clients si l'Energétique Chinoise était bien connue du public. L'objectif étant d'accompagner, de guider, de conseiller chaque client pour promouvoir une bonne vitalité, et prévenir l'apparition des déséquilibres qui peuvent apparaître avec nos modes de vie, notre avancée en âge, les polluants environnementaux, etc.

Dans une séance d'énergétique chinoise, le praticien et le client étudient ensemble, par l'intermédiaire d'un **bilan énergétique** complet, sur ses habitudes alimentaires, son rapport à son propre corps, à son écologie familiale, professionnelle, pour déterminer quels sont les axes d'amélioration de son hygiène de vie pour éviter l'apparition de déséquilibre.

Un vaste et complet « **programme d'hygiène de vie individualisé** » est imaginé en accord avec le client, comportant **des conseils et indications** précises sur les plans nutritionnels, diététiques, psychologies, énergétiques, hydrologiques, etc. ainsi que des **soins qualifiés de naturels** (Tui Na, Ventouses, Moxibustion, Qi gong, Méditation, Réflexologie Auriculaire, etc.). D'autres rendez-vous, permettrons de contrôler, de vérifier que tout a bien été compris et intégré, voir quelles ont été les difficultés de mise en pratique, etc. Par la suite un rendez-vous annuel ou un rendez-vous à chaque changement de saison est largement suffisant.

LE BILAN ENERGETIQUE

Le bilan Energétique est l'essentiel de la première visite chez le Praticien en Energétique Chinoise. Ce bilan est fait de 4 temps que l'on nomme les « 4 temps du bilan ». Il s'agit de l'observation, de la palpation, de l'audition-olfaction et de l'interrogatoire. **Ce ne sont pas des examens médicaux qui pourrait aboutir à un diagnostic au sens médical occidental**. Il s'agit de recueillir le maximum d'informations du client par l'intermédiaire de ces 4 temps du bilan.

L'objectif de ce bilan est de parvenir à **l'établissement clair et complet de la constitution, du tempérament, de l'état de vitalité** du client avec l'aides de toutes les informations recueillis dans ce bilan. On sait alors comment elle fonctionne, dans les grandes lignes de sa physiologie énergétique et de sa psychologie. On connaît aussi les forces et les faiblesses de sa physiologie énergétique, ses grandes surcharges et carences, ses énergies disponibles et son profil de psycho somatisation probable.

Un bilan complet en Energétique chinoise permet **d'individualiser les propositions de conseils et de soins** naturels en tenant compte de son âge, sa profession, sa situation de famille, ses loisirs, son hérité, son passé morbide, sa physiologie énergétique, son alimentation, son activités physiques, etc.

Le premier bilan énergétique peut prendre 30 minutes voire plus selon la situation du sujet et la complexité de sa demande.

Le dossier du sujet : Il peut être utile de conserver les fiches clients que vous aurez complété et qui comprennent les informations que vous avez recueilli et les propositions de soins naturels et de conseils en hygiène de vie proposés. Certaines de ces informations sont considérés comme des données personnelles. Il faut donc tenir compte de la réglementation RGPD

***Focus sur la réglementation RGPD :** il faudra tenir compte de la nouvelle réglementation sur la récolte de données personnelles. Le client peut y avoir accès sur demande et toutes ces informations doivent être confidentielles et stockées sans risque de vol de celles-ci. Pour plus de renseignements, voir la réglementation en vigueur.*

L'énergétique Traditionnelle chinoise fait une **grande place à l'éducation à la santé**. Elle demande donc au client d'être **acteur de sa santé**, de ne pas la sous-traitée en totalité. Le praticien sera donc amené à faire que son client **comprenne et intègre dans son quotidien les conseils proposés**. Dans ce sens-là il devient un éducateur de santé et un coach.

L'énergétique chinoise avec ses soins naturels utilise **des méthodes douces**, qui vont **nécessiter du temps et de l'investissement individuel** pour obtenir des résultats. Il faudra faire preuve de pédagogie dans une société de l'immédiateté. **L'alliance praticien-client** qui est importante en sophrologie le sera également en Energétique chinoise. Il faut que le client comprenne ce qui lui ai dit, qu'il sache quel est l'objectif de chaque technique, qu'il y adhère, qu'il y ait un climat de confiance, que cela corresponde à ses valeurs, etc.

Enfin, une dernière petite mise en garde s'impose en précisant que ce n'est pas parce que l'énergétique traditionnelle fait appel à des techniques naturels qu'il n'y a pas de danger. Le praticien doit s'assurer que chacun de ses clients soit allé voir un médecin occidental en amont et que les techniques naturelles, ou les conseils proposés à l'issue du bilan énergétique ne présentent aucune contre-indication pour le client.

LES GRANDES ETAPES DU BILAN

I Introduction

- Accueil,
- Identité du sujet,
- Présentation du praticien,
- Motif de la visite,
- Sécuriser la séance.

II Bilans, Anamnèse, recueil d'informations

- Définir précisément le motif de la visite,
- Questionnaire général,
- Les différents types de bilans
 - o Observation,
 - o Audition et olfaction,
 - o Palpation,
 - o Interrogatoire,
 - o Ou tout autre bilan dont vous avez la connaissance (morphopsychologie, iridologie, kinésiologie, etc.).

III Analyse et synthèse du bilan : Définir la causalité l'origine des déséquilibres, définir les syndromes

IV Principes d'harmonisation : Définir une stratégie pour corriger le ou les déséquilibres

- Définition en commun du ou des objectifs à atteindre,
- Choix des outils utilisés,
- Définir la durée, la fréquence, des séances,
- Définir le travail personnel à réaliser par le sujet,
- Mise en place d'un contrat, d'une alliance, vérifier l'adhésion du sujet à la stratégie proposée.

V Réalisation des premiers soins

- Tui Na, moxibustion, ventouses, réflexologie auriculaire.
- Do-In, digipression, Qi-Gong, Méditation,
- Conseils : hygiène de vie, alimentaires, etc.
- Education à la santé.

VI Conclusion de la séance

- Prise de rendez-vous
- Paiement de la séance

B LE BILAN EN ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

I INTRODUCTION

Lors du premier contact avec le sujet, il sera nécessaire que vous puissiez recueillir le **maximum d'informations sur lui**. Ce qui vous permettra de mieux connaître votre interlocuteur, son histoire, son état énergétique, etc.

La première partie de votre premier rendez-vous sera donc consacré à l'entretien qui vous permettra de mieux le comprendre, de mieux le cerner, et déjà commencer à chercher les sources du déséquilibre énergétique de votre sujet s'il y en a un.

Cet entretien est appelé « anamnèse ». C'est un entretien nécessaire et préalable à toute intervention. Il s'agit d'un questionnaire très précis et très poussé, qui fera appel à la mémoire de votre client.

Il est donc conseillé de ne placer la partie questionnaire de cette anamnèse qu'après avoir **créé le climat psychologique** adéquat, c'est-à-dire après avoir pris le temps de lui **expliquer quel est votre métier, vos champs de compétences ainsi que l'intérêt de répondre à l'ensemble de ces questions** qui peuvent être de l'ordre de l'intime. Les réponses seront plus faciles à obtenir.

Vous avez la possibilité de faire parvenir **par mail avant la séance un questionnaire type** sur lequel vous pourrez revenir par la suite en séance pour le compléter. Cela permet de gagner du temps lors de l'anamnèse.

Voir à la fin du cours : « Questionnaire de santé globale ». Il s'agit d'un questionnaire qui couvre l'alimentation, la gestion du stress, la pollution environnementale, l'état de santé, etc. Ce document n'est qu'un exemple de questionnaire, vous pouvez l'utiliser ou non, le modifier ou non en fonction de votre façon de travailler.

II SAVOIR ETRE DU PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE

Les qualités d'un bon praticien : l'écoute, le calme, la distance, etc.

En dehors des **compétences techniques ou pratiques** acquises lors de la formation (**le savoir-faire**, la technicité), le meilleur « outil » du praticien en énergétique chinoise c'est lui-même, de par sa qualité d'être, de présence, d'attention et d'écoute (un **savoir-être** nécessaire).

Le praticien en énergétique chinoise professionnel est une personne s'étant formée à ce métier et disposant d'un certain nombre de « caractéristiques personnelles » pour accomplir son travail.

Certaines de ces « caractéristiques » ou qualités humaines et capacités intellectuelles sont : l'écoute, le sens de l'observation, l'empathie, la bienveillance, la présence, la tolérance, la flexibilité, la créativité, la discrétion, le respect, la patience, l'humour, une vision positive de la vie, du bon sens, de l'intégrité et une honnêteté intellectuelle, une éthique, une exigence et de l'authenticité, la capacité de se mettre en « position basse », une maturité personnelle, une connaissance de soi suffisante, ... qualités qui ne se décident pas mais qu'il est toujours possible de développer et cultiver... Il n'est pas nécessaire de toutes les obtenir ou d'être parfait pour être un bon praticien...

Chaque praticien développe donc son « **style personnel** » et utilise sa propre « **boîte à outils** ».

L'une des bases essentielles de ces accompagnements étant la qualité relationnelle, l'attitude (intérieure et extérieure) et la présence du praticien.

III EFFET PLACEBO ET PRATICIEN

Nous allons aborder dans cette partie du cours, une notion que tout le monde a déjà entendu parlé, à savoir l'effet placebo et son opposé un peu moins connu, l'effet nocébo. La connaissance de ces effets est à la fois intéressante pour le praticien puisqu'il peut utiliser plutôt l'effet placebo pour améliorer l'efficacité de ses soins naturels mais aussi pour comprendre chez son client quels sont les impacts de sa vision du monde, de ses émotions, de ses peurs sur sa santé par l'intermédiaire de la somatisation. Cela sera également utilisé au praticien pour proposer de stimuler de nouvelles émotions plus positives pour empêcher cette somatisation par exemple dans la pratique de la méditation ou du Qi gong.

1 Histoire de l'effet placebo

Socrate, philosophe grec (470-399 av J.C.) en s'adressant à Charmide, jeune homme souffrant de violents maux de tête, lui suggéra un remède associant une feuille à une incantation. Selon le philosophe, les deux ne pouvaient fonctionner qu'en étroite interaction et le fait de vouloir n'en utiliser qu'un seul entraînerait irrémédiablement l'échec du traitement. Il tenait cette affirmation d'un médecin thrace qui affirmait que « *s'il ne faut pas guérir les yeux sans la tête, ni la tête sans les yeux, il ne faut pas non plus traiter la tête sans l'âme et que, si la plupart des maladies échappent aux médecins grecs, la raison en est qu'ils méconnaissent le tout dans ils devraient prendre soin, car quand le tout est en mauvais état, il est impossible que la partie se porte bien. En effet, c'est de l'âme que surviennent pour le corps et l'homme tout entier, tous les maux et tous les biens, ils en découlent comme ils découlent de la tête dans les yeux. C'est donc l'âme qu'il faut avant tout soigner si l'on veut que la tête et les yeux soient en bon état* ».

La technique est donc une chose mais une autre dimension intervient dans le soin.

Autre exemple plus récent : en 1885, un pharmacien du nom d'Emile Coué ne parvient pas à se débarrasser d'un malade qu'il connaît bien et qui lui demande avec insistance un médicament qu'il ne peut lui fournir sans ordonnance. Ne parvenant pas à l'éconduire, il lui prépare une potion neutre à base d'eau distillé et lui remet le produit en insistant sur les formalités d'usage et effets secondaires et indésirables attendants à ce produit. Quelques jours plus tard, ce malade revient à la pharmacie, enchanté de l'efficacité de ce médicament. Emile Coué venait de mettre à jour le fameux effet placebo et découvrir que l'imagination pouvait avoir une action forte sur l'organisme.

2 Description de l'effet placebo

La force de l'esprit au secours du corps

Les preuves qui tendent à démontrer que l'esprit peut guérir le corps ne cessent de s'accumuler, grâce notamment, aux dernières découvertes en neuroscience. Les pensées et les émotions qui siègent dans notre cerveau ont une influence sur la santé, comme le montrent un nombre croissant d'études. Elles pourraient entraîner des pathologies graves telles que l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral (AVC), les maladies auto-immunes, voire le cancer. Mais, et c'est la bonne nouvelle, elles permettent aussi d'éviter les maladies.

L'effet placebo

Prenons l'effet placebo, dont la réalité n'est plus à démontrer. Lorsqu'un médecin donne à son patient sans l'en avertir un faux médicament, il obtient un effet thérapeutique réel, variable selon les individus. Plusieurs expériences ont montré que la présence et l'attitude du médecin modifient les réactions émotionnelles du patient, lequel ressort du cabinet moins anxieux et plus optimiste. La blouse blanche ou le diplôme du médecin affiché sur le mur, permet d'améliorer les dispositions mentales du client pour ressentir une amélioration. Il semblerait que le cerveau, après traitement placebo, fabrique lui-même les substances actives, à l'exemple des opioïdes, qui réduisent la douleur, comme le ferait une piqure de morphine. De nouvelles spécialités médicales transversales s'intéressent à ces interactions entre le corps et l'esprit comme la psychoneuroimmunologie, la psychoneuroendocrinologie ou encore la neuropsychanalyse.

L'effet nocebo

Il s'agit de l'effet totalement identique à l'effet placebo, mais est son tenant négatif : le revers de la médaille. Par exemple, si vous recevez un cas difficile et probablement pessimiste quant à l'amélioration de son état et que vous lui avouez, que vous avez peu d'espoir pour la suite, vous entraînez chez lui la certitude de l'échec. Si au contraire, tout en gardant à l'esprit vos doutes, vous lui affirmez, qu'il est très loin d'être le cas le plus compliqué que vous ayez eu à résoudre, qu'effectivement vous avez à faire face à des barrages mais que de toute façon, malgré le temps que ceci prendra, vous allez réussir, toutes les données du problème s'en trouvent changées.

3 Utiliser l'effet placebo

Tout praticien devrait mettre en place une relation et un environnement qui sont susceptibles de stimuler l'effet placebo. Cela représente un soutien non négligeable aux techniques et aux conseils proposées à vos clients. Dans cette section, vous trouverez en ensemble d'éléments pour potentialiser son effet.

3.1 La foi

Tout praticien devrait mettre en place une relation et un environnement qui sont susceptibles de stimuler l'effet placebo. Cela représente un soutien non négligeable aux techniques et aux conseils proposées à vos clients. Dans cette section, vous trouverez en ensemble d'éléments pour potentialiser son effet. C'est d'une grande importance, car si vous avez une **technique irréprochable** mais **aucune qualité humaine** de compréhension, d'écoute et/ou d'empathie, les effets obtenus seront moyens. **La personnalité du praticien joue donc un rôle important dans l'accompagnement et l'atteinte des objectifs.**

Selon votre personnalité, et avec l'expérience, vous constaterez que vous attirerez un type de clientèle, celle qui vous correspond. Chaque praticien à ses clients. Pourquoi ? Parce que chaque personne est différente, chaque cas est différent et que le praticien n'échappe pas à la règle. Cela entraîne **consciemment ou pas une spécialisation du praticien**. Certains troubles vous conviendront mieux que d'autres parce qu'ils auront une résonance particulière en vous, parce que vous les connaissez mieux que certains autres et que vous vous adapterez de fait, plus facilement avec eux.

Si vous vous sentez mal à l'aise avec un sujet ou des maux, vous constaterez que vous allez plus facilement les rediriger vers un confrère. De plus, chaque praticien à sa manière d'aborder les choses. Très attentif pour certain, et peut être plus dynamique pour d'autres. Certains vont écouter, rassurer, entraîner tout en douceur, d'autres vont au contraire stimuler et pourquoi pas de temps en temps bousculer et tous vont trouver leur style de clients. Car certains auront besoin pour avancer de très longues explications, d'être rassurés, voire maternés, alors que d'autres auront besoin d'être stimulés.

3.2 La confiance

La confiance dans son praticien peut être complémentaire à la foi en ces pratiques d'énergétique chinoise. Elle se construit entre le client et le praticien. La minoration d'un symptôme peut se révéler d'une très grande importance pour la poursuite des soins grâce à l'effet placebo. De même, si vous affirmez à quelqu'un que vous le trouvez en meilleure forme, il le deviendra réellement, même si au départ, l'information donnée est fausse. Le sujet s'adaptera à ce qu'il croit être une vérité et en cela nous approchons de la méthode du célèbre docteur Coué et de ses suggestions conscientes. Effectivement on constate qu'une personne qui garde un sens positif, qui relativise en

permanence, quel que soit son état vit beaucoup mieux et est bien souvent moins malade, moins longtemps et moins sujette à souffrir. C'est le principe de la visite chez le médecin qui suffit à elle seule à soulager et même à débiter une guérison avant la prise d'un quelconque traitement. **Cette confiance ne doit cependant pas être trahis en poussant la suggestion** et créer un décalage entre ce qui peut être la vérité et ce qu'il est possible de suggérer. Vous seriez démasqué, la confiance ne sera plus là et le client ne réagira plus à aucune de vos propositions ou suggestion.

L'effet placebo n'est pas plus un mensonge ou la minoration d'un symptôme, mais l'espoir réel du sujet d'une amélioration proche et possible.

3.3 La mise en scène

Un ensemble d'éléments clés vont être stimulants pour l'effet placebo. Voici une liste non exhaustive d'éléments :

- Plaqué du praticien sur l'extérieur du cabinet,
- Dans la salle d'attente :
 - o Diplômes du praticien (dans la salle d'attente et sur le site),
 - o Informations sur le sujet « l'énergétique traditionnelle chinoise »,
 - o Affiche dans la salle d'attente, expliquant le contrat client praticien. « le praticien peut être amené à vous proposer des devoirs à la maison en complément des séances pour vous permettre de recouvrer un certain équilibre. Il vous sera demandé de pratiquer régulièrement ces exercices avec régularité et motivation ». Le travail du praticien est par son expertise de vous faire prendre conscience des éléments qui peuvent engendrer des déséquilibres mais également de vous responsabiliser et d'être acteur du changement. Le succès dépend des deux protagonistes.
- Carte de visite à disposition sur le bureau du praticien,
- Odeur de moxibustion,
- Environnement professionnel en adéquation avec les codes de la profession,
- Tenue vestimentaire et posture du praticien en adéquation avec les codes de la profession.

Aucune technique d'énergétique chinoise ne vous permet d'un point de vue technique d'agir sans ou contre le consentement de votre sujet. Il n'y a aucune possibilité de se passer de l'accord de la personne.

Peu importe l'âge, le sexe, le quotient intellectuel, le milieu, si le praticien est rassurant, sûr de lui et de sa technique, s'il consacre du temps, de l'attention, de l'indulgence, de la compréhension, il pourra favoriser et amplifier le retour à l'équilibre du sujet et la disparition des troubles handicapants.

IV LA PRISE DE RENDEZ-VOUS

La prise de rendez-vous se fait encore très souvent par téléphone mais depuis peu il existe des plateformes ou des applications qui permettent aux clients de prendre directement rendez-vous en ligne.

L'inconvénient de ces plateformes c'est que vous ne pouvez pas expliquer aux clients ce que vous faites directement. Il faudra donc que les informations que vous mettez sur votre site internet soient assez claires. L'avantage c'est qu'avec ces plateformes, il y a des rappels de rdv par SMS, ce qui permet de réduire le nombre de rendez-vous non honorés et qu'à tout moment de la journée les clients peuvent prendre un RDV.

Pour ce qui est de la prise de rendez-vous par téléphone, vous pouvez être directement en contact avec le client et vous assurer qu'il a bien compris quelle était la nature de votre activité. L'inconvénient c'est que lorsque vous êtes en séances, vous ne pouvez pas répondre au téléphone. Il sera donc important de soigner votre message de réponse : leur donner les horaires d'ouverture, leur demander de laisser un message et leurs coordonnées.

Il faut noter aussi que de plus en plus de personnes prennent des rendez-vous par SMS.

Quelques règles de base pour l'accueil téléphonique

- *Le sourire : avoir le sourire lorsque vous êtes au téléphone permet l'installation d'une atmosphère courtoise et agréable. C'est souvent votre premier contact avec les clients, il faut donc les rassurer.*
- *Le vocabulaire : il faut être précis dans le choix du vocabulaire. Votre vocabulaire doit être respectueux et professionnel*
- *Le débit et le ton : votre interlocuteur sentira si vous êtes pressé, stressé, énervé. Prenez le temps de vous poser avant de répondre au téléphone, parlez lentement et distinctement,*
- *L'Empathie : être à l'écoute (écouter sa demande), aimable et attentif, permet la création d'une relation de confiance.*
- *Votre posture : pour rester centré durant votre conversation, installez-vous correctement. Une bonne posture avec le dos droit facilite la phonation.*
- *Se présenter : votre interlocuteur saura à qui il s'adresse*



V PREPARATION DE LA PIECE

Il est important de bien prendre la peine de préparer les lieux à l'avance. En début de séance, vous disposerez ainsi d'une pièce déjà chaude et confortable, avec des coussins, des oreillers, des couvertures et des serviettes à portée de la main, ainsi que l'huile, les ventouses, les moxas, le matériel de nettoyage, dont vous pourrez avoir besoin. Vous couperiez le cours du soin si vous deviez vous arrêter pour aller chercher un autre radiateur ou de l'huile. La séance manquera son but si votre partenaire ne peut pas se détendre parce qu'il (ou elle) a froid, ou qu'il (ou elle) manque de confort. Pensez aussi à assurer votre propre confort.

L'objectif est d'installer le matériel avant que la personne soit dans la pièce pour que vous puissiez vous consacrer à votre client à 100%. L'atmosphère, la température, permettra au client de rentrer en relaxation avant même que vous ne commenciez à proprement parler la séance.

Installez :

- *Table, zafu, chaise ou tatami,*
- *Serviettes, charlotte ou serviette pliée sur la tête, papier ouaté,*
- *Huile, musique, encens, lumière (bougies),*
- *Matériel : ventouses, moxas, graines de réflexologie auriculaire, stylet, etc.*

VI L'ACCUEIL

L'accueil est un moment particulier dans les séances. C'est le premier contact que vous allez établir avec le sujet. Souvent ce premier contact se fait de façon intuitive. Nous sentons des choses par rapport à un individu. Pour prendre un exemple, lorsque vous rencontrez une personne de votre entourage que vous connaissez un petit peu, vous sentez tout de suite si quelque chose ne va pas ou si au contraire vous la trouvez en forme. Il s'agit de la communication non verbale.

Dans le cadre d'une séance d'énergétique chinoise, il est primordial de prendre conscience de toutes les informations que vous allez pouvoir recueillir lors de cette première entrevue. Ces informations vous sont utiles pour la compréhension de la personne que vous recevez, encore faut-il les percevoir.

Il sera important de prendre des informations, sur :

- **La posture de la personne** (droite, voutée, les zones de tensions visibles, etc.), sa démarche (sûres, ancrée, infantile, etc.)
- **L'intensité de sa poignée de main** (forte, faible, mains froides ou chaudes),
- **Sa relation aux autres** : vient-il vers vous, a-t-il envie de vous serrer la main ou non,
- **Son regard** (regard pétillants, regard vides, regard voilé, humide, etc.)
- **Sa tenue** (prends-t-il soins de lui, se soucie-t-il de son image ou non,
- **Le ton de sa voix** (petite voix, grosse voix, etc.),
- **Le contenu de son discours** : attacher une attention particulière à tous les mots. Ils peuvent donner des informations sur son état d'esprit et sur sa vision des choses (discours positif, négatif, faux optimiste (j'y arriverai, enfin j'espère)), optimiste, angoisses, image de soi, etc.),
- **Le débit du discours** : rapide, lent,
- **Petit exercice** : imaginez quelle est sa profession, son tempérament, pourquoi vient-il, etc. avant même que vous ne commenciez à discuter.
- **Autre exercice** : imaginez que vous preniez la même position que la personne, que vous avez la même intonation que lui, le même regard, etc. Que pourriez-vous ressentir, quelles sensations cela pourrait vous procurer ?

VII ETAT CIVIL

Cette partie considèrera l'état civil et les **questions d'ordre général** par rapport au sujet. En effet, il sera utile de connaître sa situation familiale, son lieu de naissance, s'il a des enfants, le climat psychologique du foyer, quelle est sa situation professionnelle (poste et atmosphère), est ce qu'il aime l'endroit où il habite et ce qu'il fait pour s'y détendre, et surtout comment lui est-il venu l'idée de s'adresser à un relaxologue.

Environnement Familial

- Vos enfants : Notez chronologiquement pour chacun de vos enfants : prénoms (selon état civil), sexe, âge, date de naissance.
- Vos frères et sœurs : Situez chronologiquement, en vous incluant, chacun de vos frères et sœurs et notez, respectivement : prénoms, sexe, date de naissance, différences d'âge, ainsi que leurs problèmes de santé marquants et décès éventuels.

Environnement professionnel

- Poste occupé,
- Descriptif du poste,
- Environnement professionnel : collègues, supérieurs, etc.

Environnement social

- Activité en dehors de la vie familiale et professionnelle : culturel, associatif,
- Lien social, etc.

VIII MOTIF DE LA VISITE

Nous pourrions commencer ensuite à essayer de faire le tour de ses différents problèmes et plus particulièrement du **motif de sa visite**. Ce moment sera très important car il va pouvoir vous permettre de **définir le cadre** dans lequel vous allez pouvoir évoluer sans risque.

Toujours replacer les différentes somatisations dans leur contexte. En effet, une manifestation physique ne se déclenche jamais par hasard. Il sera donc utile de savoir à quel moment elle est apparue et s'il y a des éléments déclenchés que le sujet lui-même aurait reliés à ces symptômes. Dans le cas où le sujet lui-même n'aurait pas relié ce trouble à un événement, il sera utile de questionner le sujet sur ce qu'il se passait dans sa vie à ce moment-là. Les questions pourront être assez diverses et toucher des champs divers tels que le domaine familial, le domaine du travail, le domaine social, amical, etc. en effet, il ne sera pas rare qu'une somatisation soit déclenchée par la perte d'un ami, l'ambiance au travail, la remise en cause d'un statut social, la colère, la peine, la tristesse, et toute une panoplie d'émotions qui pourrait être affilié aux symptômes en compte.

IX RECHERCHE D'INFORMATIONS SUR LE DESEQUILIBRE

Donner une définition du déséquilibre. Pour cela, il peut être utile de se référer au cours d'anatomie et de physiologie du système concerné, de faire une recherche bibliographique, etc. Ceci permet de bien comprendre le type de déséquilibre, qu'est-ce qu'il implique comme symptôme, son étiologie classique, les facteurs d'aggravations, etc. Au début de sa pratique de cabinet, il peut être intéressant de demander à la personne quel sera le motif de sa visite à la prise de rendez-vous, pour pouvoir préparer la séance en amont avant celui-ci.

Pour trouver des informations sur les pathologies diagnostiquées par le médecin traitant et éviter de perturber le traitement proposé par son médecin traitant :

- Site internet : <https://fr.wikipedia.org>
- Site internet : <http://www.doctissimo.fr>
- Livre : Petit Larousse de la médecine
- Livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies Ed Quintessence Jacques martel
- Etc.

X ANTECEDENTS DANS LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

Il sera utile de savoir s'il a **déjà eu des précédents dans la recherche de solution**.

Nous pourrions donc demander au client s'il y a déjà vue un médecin, un naturopathe, un ostéopathe, un homéopathe, un diététicien, pratiqué de la relaxation, de l'hypnose, de la sophrologie, etc. nous pourrions aussi nous renseigner sur sa manière de se soigner.

Nous lui demanderons quels ont été les résultats des séances effectuées avec d'autres praticiens.

Nous pourrions lui demander s'il a mis en pratique ce qui avait pu lui être proposé comme « devoir à la maison »

XI CONTRE-INDICATIONS ET ANTECEDENTS MEDICAUX

Pour la sécurité du sujet et du praticien nous émettons quelques restrictions sur l'état de santé des personnes pouvant être accompagnées. Avant chaque séance il est recommandé de demander au client si son état de santé lui permet d'être accompagné. Dans le cas où un doute existe sur l'innocuité de la pratique d'une technique, il est préférable d'obtenir un avis médical. Il ne s'agit en aucun cas d'un diagnostic médical.

Donc, selon la technique utilisée, il existe un certain nombre de contre-indications. De plus, certaines méthodes sont réservées au monde médical et aux professionnels de la santé.

En cas de doute, il est obligatoire de conseiller à son sujet de consulter un médecin

L'anamnèse n'oubliera surtout pas de se renseigner sur les différents problèmes médicaux antérieurs et sur les traitements suivis. Ces renseignements pourront permettre d'éviter de se fourvoyer et d'entraîner des désordres psychiques et/ou physiques chez le sujet.

XII LES DIFFERENTS TYPES DE BILANS

Il existe de nombreux outils qui vont vous permettre de faire un bilan énergétique. En rappelons que ces bilans vont permettre de pousser un peu plus la connaissance de l'état général de l'individu, de son mode de fonctionnement, de ses problématiques, etc. pour pouvoir trouver ensuite une solution individualisée à ses problèmes et au motif de sa visite.

Quels sont les différents outils de bilan qui peuvent être utilisés

- Bilan par l'observation :
 - o Observation de la langue (corps de la langue, enduit lingual, etc.),
 - o Observation de la morphologie et des différentes parties du corps,
 - o Observation du Shen,
 - o Observation de la peau.
- Bilan par la palpation :
 - o Palpation des différentes parties du corps,
 - o Palpation du pouls chinois,
 - o Palpation des méridiens,
 - o Palpation des organes entrailles.
- Bilan par audition et olfaction :
 - o Audition de la voix, de la respiration, de la toux,
 - o Olfaction des secretions, de l'haleine, etc.
- Bilan par l'interrogatoire
 - o Interrogatoire sur l'état civil
 - o Interrogatoire sur le motif de la visite et de toutes ses manifestations
 - o Les dix Questions :
 - Questions sur Le froid et la chaleur,
 - Questions sur la transpiration,
 - Questions sur les douleurs,
 - Questions sur les selles et les urines,
 - Questions sur l'appétit,
 - Questions sur les sensations au niveau du thorax et de l'abdomen,
 - Questions sur l'ouïe, la vue, et.
 - Questions sur la soif,
 - Questions sur le sommeil,
 - Questions sur la sphère gynéco
- Bilan hygiène de vie,
- Bilan équilibre alimentaire,
- Bilan mental, émotionnel, évaluation du niveau de stress,
- Bilan des expositions aux pollutions environnementales,
- Bilan du terrain, du tempérament, de la nature, de la constitution,
- Etc.

Des Fiches sont disponibles à la fin de ce cours pour vous aider à réaliser le bilan :

- *Fiche Bilan en Energétique Traditionnelle chinoise.*
- *Questionnaire de santé globale,*
- *Tableau synthétique du déroulement d'une séance d'énergétique chinoise*



COMMENT UTILISER CES DOCUMENTS DANS L'ENTRETIEN

Ces documents sont des supports pédagogiques qui vous expliquent comment se déroule une séance d'énergétique chinoise, et quelles sont les principales questions à posées. Chacun de ces documents doit faire l'objet d'une appropriation et d'une adaptation qui vous sera propre. Il y a autant de façons d'aborder l'énergétique chinoise que de praticien. Ces fiches ont pour objectif de structurer le mode de réflexion, de trier, de hiérarchiser, d'approfondir, d'analyser les informations recueillis dans ce bilan pour ne pas se retrouver perdu et désorienté par toutes ces informations. Ne dit-on pas « trop d'informations tue l'information ».



A éviter : le danger avec les questionnaires est que l'entretien peut se révéler être **un entretien froid**. C'est-à-dire que le praticien lit ses questions sans vraiment savoir où il va, sans écouter les réponses et sans se demander si cette question va lui apporter une réponse utile et essentielle. Le bilan doit se faire comme une discussion, il faut être capable d'écouter les réponses, de les interpréter, de les resituées dans le contexte global de vitalité du sujet et de réfléchir à la question suivante en lien avec la réponse et l'analyse que vous en avez faite.

Dans un premier temps, il faut faire un **petit tour d'horizon des piliers de la prévention de la santé** avec quelques questions sur chacun de ces piliers (hygiène de vie, émotions, activité physique, polluants environnementaux, rythme de vie, respect des cycles des saisons, sexualité et lien social, alimentation, équilibre repos-activité). Cela va nous permettre de rapidement identifier le ou les piliers qui posent problème.

Dans un second temps on va pouvoir **approfondir le sujet** avec un **questionnaire plus complet** sur ce ou ses piliers.

Une astuce pour gagner du temps peut être de **poser une question** au sujet du type : « *pour vous quelle est l'origine du problème par rapport à votre motif de visite ?* ». Souvent, les sujets ont une vision assez juste de leur situation et cela vous permettra de gagner du temps et d'orienter votre bilan. Attention tout de même ; cela ne doit pas vous empêcher de voir la situation dans son ensemble car les réponses ne sont pas toujours pertinentes et juste.

De plus, chacun d'entre vous aura une affinité particulière avec certains types de bilans. Certains seront plus prompts à travailler avec l'alimentation, avec la sphère émotionnelle, etc. Il ne faut pas oublier que tout déséquilibre est souvent multifactoriel. Ne travailler qu'avec l'alimentation ou la sphère émotionnelle ne pourrait apporter que des résultats partiels. Nous vous rappelons que la santé doit s'aborder de façon holistique.

XIII IDENTIFIER LA CAUSE DU DESEQUILIBRE

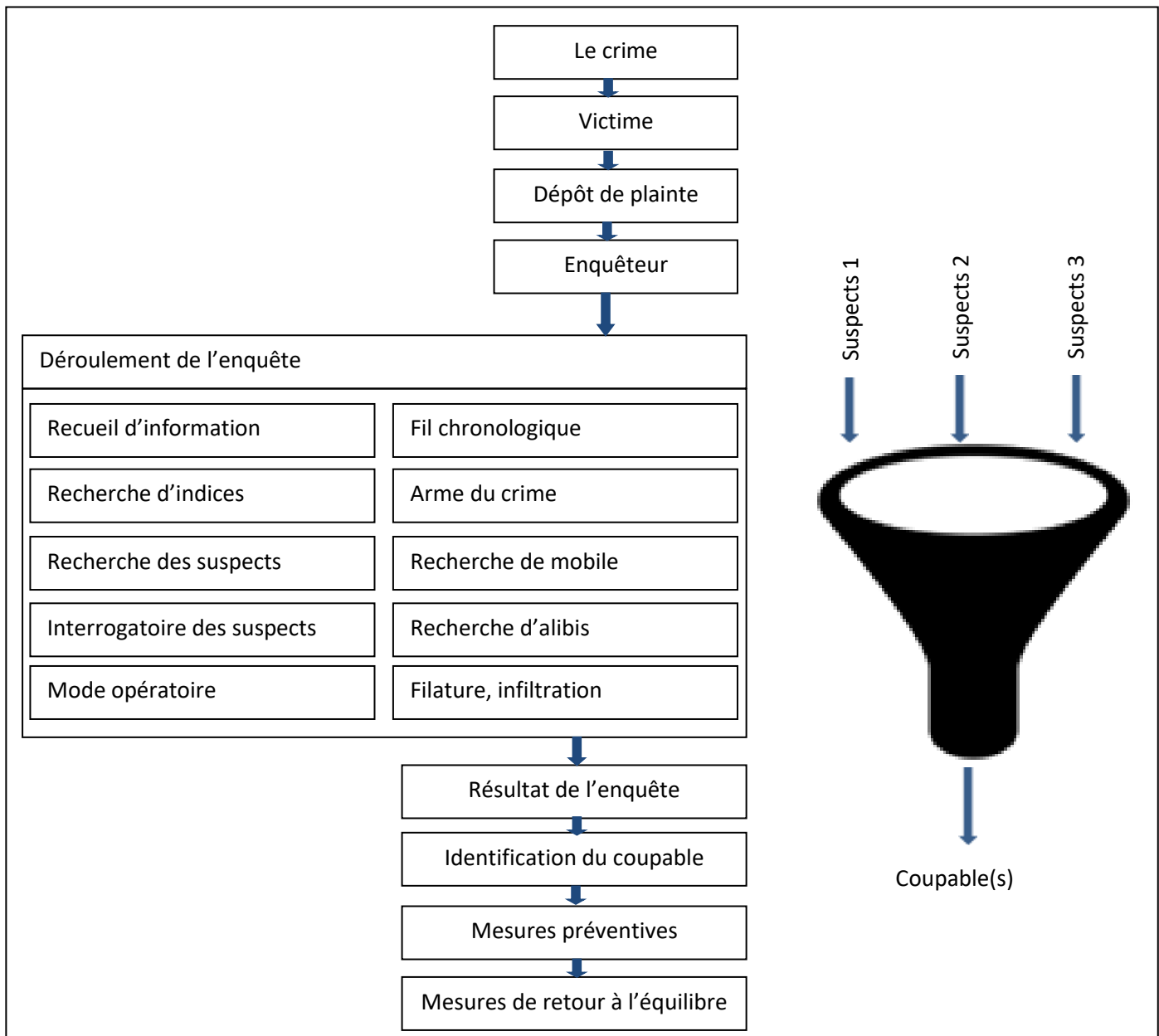
Pour que ce travail d'énergétique chinoise ait le maximum d'efficacité, il devra s'attaquer à la ou aux causes du déséquilibre. C'est l'un des piliers de l'énergétique chinoise que l'on nomme **causalisme comme dans la naturopathie**. Cette cause ne sera pas toujours évidente à trouver, car, bien souvent les causes peuvent être multifactorielles. Il va falloir dans certains cas, beaucoup de patience et de perspicacité, mais grâce à la qualité de votre anamnèse, à l'expérience (de nombreuses années de pratique), à votre intuition, votre humilité, vous pourrez cerner au mieux votre sujet et ses déséquilibres.

Ne pas trouver la cause à la première séance ne veut pas dire que c'est un échec car l'anamnèse sera reprise et complétée à chaque rendez-vous.

Pour **identifier les causes du déséquilibre**, vous pourrez utiliser la **technique de l'entonnoir**. Il s'agit d'un outil qui est **utilisé dans la police pour résoudre une enquête**.

Asseyons de faire une analogie entre les éléments que nous trouvons dans une enquête de police et ceux que nous trouvons dans le bilan en énergétique chinoise :

- **Nous avons une victime** : qui correspond au sujet qui vient avec sa plainte,
- **Nous avons l'enquêteur** : qui correspond au praticien
- **Nous avons une scène de crime** : qui correspond au déséquilibre, à la plainte du sujet,
- **Nous avons les perquisitions, le travail d'enquête** : qui correspond aux investigations du praticien (anamnèse, bilan, etc.),
- **Nous avons la filature** : qui correspond au fait de suivre une cause potentielle pour vérifier si elle peut être à l'origine du déséquilibre,
- **Nous avons l'infiltration** : ce qui correspond à la relation d'aide pour comprendre le fonctionnement du sujet en se mettant à sa place,
- **Nous avons le mobile** : qui correspondent aux raisons qui ont poussées le sujet à avoir tel comportement, c'est se poser la question du pourquoi ?
- **Nous avons les alibis**, qui vont dédouaner les suspects : qui correspondent à des symptômes qui ne sont pas en liens avec le déséquilibre, et qui donc ne sont pas coupables,
- **Nous avons le fil chronologique** : qui correspond à l'histoire précédent l'apparition des symptômes, c'est l'évolution du déséquilibre depuis la source jusqu'à ses conséquences,
- **Nous avons des indices visibles** : qui correspondent aux symptômes visibles,
- **Nous avons des indices invisibles** : qui correspondent à des symptômes par encore visibles, cachés, non pris en compte par le sujet,
- **Nous avons le mode opératoire** : qui correspond à comment la cause a pu engendrer le déséquilibre
- **Nous avons des suspects** : qui correspond aux causes possibles de ce déséquilibre
- **Nous avons l'arme du crime** : qui correspond à l'élément utilisé par le sujet pour engendrer le déséquilibre,
- **Nous avons le ou les coupables** : qui sont parmi les suspects, les véritables responsables du déséquilibre,
- **Nous avons la décision de justice ou la condamnation du coupable** : qui correspond à ce que va devoir faire le coupable pour se faire pardonner et dans l'optique que cela ne se reproduise pas. C'est l'éducation à la santé



XIV DETERMINER LES PRINCIPES D'HARMONISATION

Le bilan de vitalité vous permettra donc de faire un **tour d'horizon de votre sujet** et de mieux le comprendre car dans le cadre de l'énergétique chinoise, c'est bien un ensemble global, un tour holistique que nous cherchons à faire.

Il ne saurait être question de ne s'occuper de la personne que par rapport à un symptôme sans chercher à le comprendre entièrement, ce qui serait une erreur quant à notre rôle de praticien.

Donc, une fois que le praticien a pu identifier « **pourquoi** » (recherche de causalité) le sujet présentait ces symptômes, ces déséquilibres, il va pouvoir formuler son **orientation de soin**. Il s'agit de déterminer « **quoi faire** ». C'est dans l'étape suivante que le praticien va **choisir les outils** qu'il va utiliser pour permettre le retour à l'équilibre du sujet. Il va donc choisir « **comment y parvenir** ».

Dans cette partie l'objectif étant de :

- Définir des **objectifs précis, quantifiés, datés et réalistes**,
- Etablir une **stratégie à court moyen et long terme**,
- Déterminer les **actions locales** (soulagement des symptômes),
- Déterminer les **actions générales** (Rééquilibrer le terrain déséquilibré),
- Déterminer les **actions préventives** (soins ou conseils) pour éviter les récives.

Conserver toujours à l'esprit que l'on ne peut pas apprendre à courir avant de savoir marcher. **Toujours s'occuper d'un problème après l'autre** et ne surtout pas les mélanger sous prétexte de rapidité de traitement, car au contraire

vous ralentiriez le processus de rétablissement. Prendre le temps de régulariser ce qui a pour certains sujet, mis des années à s'installer.

XV CHOIX DES OUTILS

Après avoir déterminé ce qu'il **fallait faire**, le praticien va **choisir** parmi tous **les outils** qu'il a dans sa **boîte à outils**, lesquels sont les plus adaptés aux besoins du sujet.

Nous vous rappelons qu'il y a autant de façon d'aborder l'énergétique chinoise que de praticien. En effet, chacun d'entre vous va développer des affinités particulières avec certains outils. Chaque praticien doit utiliser **les outils qui lui sont familiers** pour pouvoir répondre avec justesse et en toute sécurité aux plaintes du sujet. Certains outils qui du point de vue historique ne font pas partie des soins de l'énergétique chinoise pourront être proposés s'ils partie de votre formation initiale (yoga, ostéopathie, hypnose, méditation pleine conscience, etc.). C'est bien à partir d'un bilan complet que vous pourrez proposer l'utilisation de ces outils. Ce n'est pas le symptôme qui détermine ce choix.

De plus, il n'y a pas de protocole standardisé pour un déséquilibre particulier. Chaque sujet est unique et par conséquent, la **réponse doit être individualisée**.

En fonction des outils choisis, le praticien va déterminer la **fréquence et le nombre de séances**. Il va devoir **prendre le temps d'expliquer** ses choix en termes de soins et de conseils en hygiène de vie et surtout vérifier auprès **du sujet s'il est d'accord** avec ces propositions. Vous pourrez par exemple proposer à un sujet de pratiquer tel ou tel mouvement de Qi Gong mais si celui-ci a du mal à se contraindre à les pratiquer au quotidien, il va rapidement abandonner et vous aurez perdu du temps.

Dans cette dernière étape de la séance nous aborderons donc deux éléments indispensables que sont les conseils et les soins.

1 Conseils en fin de séance

Le moment du conseil est le moment où le praticien va proposer au sujet de mettre en place des choses dans sa vie quotidienne pour potentialiser les soins qui seront proposés.

C'est un moment où le praticien va expliquer, motiver, vérifier si le sujet a compris ce qui est proposé et si celui-ci adhère à ses propositions.

C'est une étape importante de la séance et qui est au cœur du métier de praticien en énergétique chinoise car c'est l'étape de **l'éducation à la santé** (éducateur de santé). Il faudra faire face aux nombreuses problématiques personnelles, organisationnelles, culturelles, etc. qui pourraient induire de la **résistance au changement**. Voir cours prévention de la santé chapitre : éducation à la santé.

Cette étape ne doit pas devenir un cours magistral. Il faudra **limiter le nombre de conseils** choisis pour ne pas effrayer le sujet et pour éviter qu'il pense que ce que nous lui proposons est une véritable révolution. Il peut être judicieux de lui remettre de petites fiches explicatives sur les conseils proposés. Voici deux exemples de thème de fiches qu'il est possible de construire :

- Par exemple une fiche ayant pour thème la relaxation : Emplacement du plexus solaire, fonctions du plexus solaire, comment masser le plexus solaire,
- Par exemple une fiche ayant pour thème la respiration et le Qi Gong : fonctionnement de la respiration, quelle respiration pratiquer, quel mouvement faire en même temps que cette respiration et pour quels bénéfices ?
- Etc.

Conseils hygiéno-diététiques :

- *Conseil en hygiène de vie* : Eviter les polluants environnementaux, Respect des cycles des saisons, Alternance repas-activité, etc.
- *Conseils en hygiène alimentaire* : Les besoins nutritionnels, Règles diététiques alimentaire, pyramide alimentaire, équilibre du régime alimentaire, etc.



2 Soins naturels

Comme pour les conseils, **les soins** proposés devront être choisis en fonction de **la problématique du sujet et de ses goûts**. Le temps consacré aux soins sera court lors de la première séance puisqu' une grande partie de celle-ci sera consacrée à la réalisation du bilan.

Certains soins comme **de tui na, les ventouses, la moxibustion, la réflexologie auriculaire, etc.** pourront être proposés par le praticien lui-même lors de **séances spécifiques**.

Les autres soins comme le **Qi gong, le Do-in, la méditation, la moxibustion, la digipression** etc. pourront être pratiqués par le sujet chez lui. Par exemple, pour une proposition de soins par la pratique du Qi gong, le

praticien devra prendre le temps de préciser le descriptif du mouvement à réaliser, **la durée de pratique, le nombre de répétition, etc.** Il devra vérifier auprès du sujet que celui-ci va bien faire ses devoirs à la maison. Il faudra également prévenir le sujet qu'il a la possibilité de contacter à tout moment le praticien s'il a des questions une fois rentré chez lui.

Entretien du physique : Respiration, Do-In, Qi gong, etc.

Entretien du mental : Méditation avec ou sans support, Visualisation et imagerie mentale, Gestion du stress et des émotions, etc.

Soins naturels : Tui Na, moxibustion, ventouses, réflexologie auriculaire etc.

Utilisation de techniques complémentaires (en fonction du parcours du praticien) : hypnose, micro nutrition, litho thérapie, ostéopathie, Feng shui, géobiologie, reiki, PNL, coaching, etc. **toujours en suivant la demande du sujet.**

XVI PREPARATIONS PARTICULIERES POUR LES SOINS EN SEANCE

Nous allons voir quelques éléments essentiels à contrôler avant le début d'un soin comme par exemple une séance de tui na, de moxibustion, de ventouse ou de qi gong. Il s'agit en quelque sorte d'utiliser une checklist pour vous assurer que vous avez pensé à tout avant la réalisation d'un soin.



Voici les éléments clé dans la préparation des soins :

- Il faudra bien reprendre les contre-indications identifiées dans le bilan énergétique : localisation d'éventuelles douleurs, état émotionnel. Ces informations vous permettent d'assurer une pratique sûre de vos techniques en évitant de masser une zone convalescente ou à risque.
- Faire couper le téléphone : C'est symbolique mais cela permet au sujet de se couper du monde extérieur
- Le praticien peut décrire le déroulement de la séance et expliquer quelles parties du corps vont être massé, quels outils vont être utilisés et vérifier si la proposition convient au sujet,
- Préciser que les parties non massées sont recouvertes par des serviettes lorsque l'on utilise de l'huile pour le Tui Na,
- Présentation et explication de l'utilisation des moxas et des ventouses pour le tui na,
- Proposer à la personne d'aller aux toilettes avant de commencer,
- Parler de la respiration et pendant la séance faire respirer la personne,
- Leur préciser qu'ils ont la possibilité de se manifester pour nous dire s'ils ont des douleurs pendant la séance,
- Expliquer qu'il faut fermer les yeux pendant la séance pour améliorer la relaxation,
- Laisser venir les soupirs, les émotions, se relâcher, etc.,
- Leur laisser poser des questions.
- Ne pas déborder sur le temps imparti
- Accompagner le receveur dans la pièce où va se dérouler la séance et lui fournir quelques explications quant à l'installation. Il est important d'expliquer à la personne comment vous souhaitez qu'elle s'installe avant de la laisser. Cela permet de respecter l'intimité de votre receveur et d'installer un climat de confiance et de sécurité.
- Il est possible de chauffer l'huile de massage dans un bain marie ou dans les mains,
- Prévoir un support pour poser leurs vêtements et leurs bijoux,
- Donner des vêtements pour les séances de Qi Gong ou Do In ou de Tui Na habillé (un pantalon et un tee-shirt). Faire enlever le soutien-gorge pour libérer la respiration,
- Possibilité de donner des strings jetables pour les séances avec huiles,
- Se retirer et laissez s'installer la personne,
- Leur préciser d'enlever les bijoux,
- Leur expliquer que vous allez vous laver les mains pendant qu'ils s'installent,
- Les couvrir avec une serviette chaude,
- Nettoyer les pieds avec des serviettes chaudes ou antiseptiques,
- Positionner le corps : jambes, bassin, bras, épaules, chevilles (mettre des coussins si besoin),
- Se centrer avant de commencer en faisant quelques respirations avec le receveur,
- Leur chuchoter que la séance est terminée et qu'ils peuvent profiter quelques minutes de la relaxation,
- Les laisser un petit moment pour se relever et s'habiller,
- Donner un verre d'eau ou du thé, et leur expliquer qu'il est important de bien s'hydrater,
- Echanger avec le client sur ces impressions et notez-les sur sa fiche,
- Préciser qu'il y a des réactions possibles pendant les 24 heures qui vont suivre.
- Raccompagner le client jusqu'à la porte sauf si vous êtes à son domicile.
- Après le soin, notez toutes les observations sur le déroulement du soin : ses réactions, les tensions, leurs localisations, etc. Notez également les éventuels commentaires du receveur. Faites aussi un compte rendu de la séance et répondez à ses questions dans la mesure de vos capacités.
- Régler la séance,

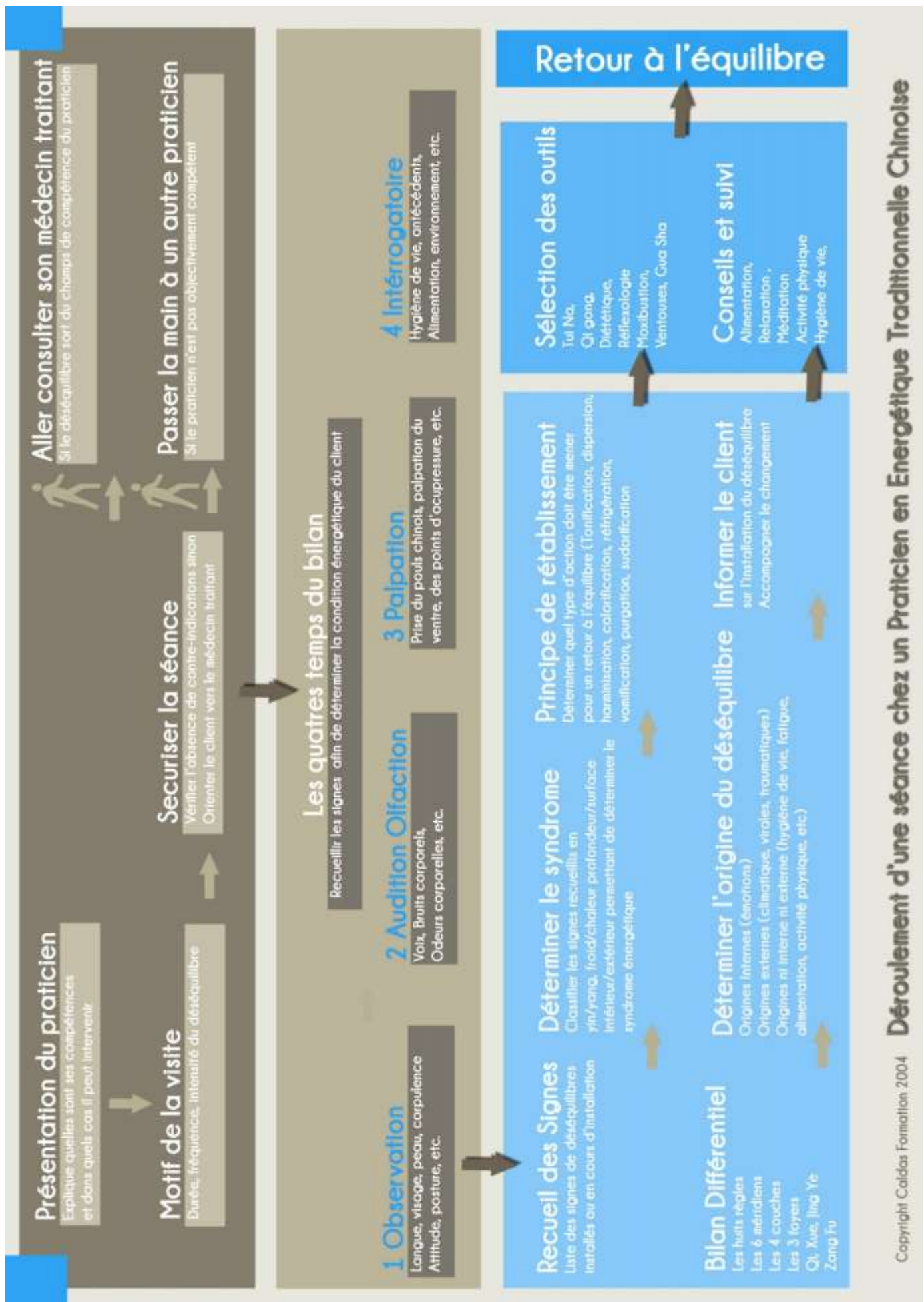
- Prendre le prochain rendez-vous

Si vous maîtrisez votre accueil, votre présentation et toutes ses étapes, vous placerez votre interlocuteur dans un climat de confiance qui va potentialiser l'effet de votre soin, sur l'instant mais également dans la durée en lui laissant un souvenir agréable. Il pourra même réactiver ce souvenir dans des moments de tension pour retrouver une certaine sérénité.

XVII LES SEANCES SUIVANTES

Chacune des séances suivantes débutera par une discussion préalable qui permettra :

- D'approfondir le bilan énergétique initié dans les séances précédentes,
- De connaître l'évolution positive ou négative des déséquilibres initiaux,
- De vérifier s'il y a eu apparition de nouveaux signes,
- De connaître les difficultés rencontrées avec les soins et les conseils proposés,
- D'ajuster les conseils proposés en fonction de l'évolution des déséquilibres et des difficultés rencontrées,
- D'ajuster les soins proposés dans les séances précédentes.



Déroulement d'une séance chez un Praticien en Energétique Traditionnelle Chinoise

Copyright Caldas Formation 2004

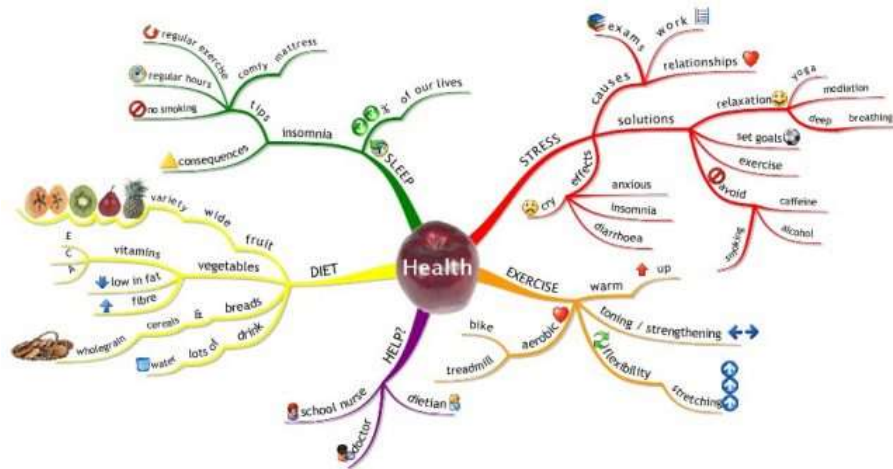
G EXERCICES A FAIRE POUR ASSIMILER LE COURS

Voici quelques exercices que vous pouvez faire chez vous pour approfondir vos connaissances sur le massage :

- Vous pouvez créer un nuage de mots autour des mots « bilan en énergétique chinoise » à l'image de ce qui est fait ci-dessous avec le mot Health (santé)



- Vous pouvez créer une carte mentale (Mind Map) toujours autour des mots « bilan en énergétique chinoise », à l'image de ce qui est fait ci-dessous avec le mot Health



- Décrire en quelques lignes quelles sont les différentes étapes d'une séance en énergétique chinoise
- Dans quel cas l'énergétique chinoise vous paraît-elle indiquée ?
- Présenter à l'oral le rôle du praticien à quelqu'un qui ne connaît pas ce métier,
- Prendre un rendez-vous avec un professionnel et noter votre ressenti à la fin de la séance. Observez sa qualité d'écoute, sa posture de praticien, le matériel utilisé, la décoration du cabinet, etc. Qu'est-ce qui vous a plus dans sa façon de travailler ? Qu'est-ce qui vous a moins plu ?

H BIBLIOGRAPHIE

Pour aller plus loin dans l'étude de votre cours

I Livres

	<p>Le Diagnostic par le pouls en Chine et en Europe, Eric Marié Editions Springer</p>
	<p>Guide personnel des bilans de santé, Daniel Kieffer, Editions Grancher</p>
	<p>Diagnostic et traitement par les Pouls chinois, Dr Marcel Labat, Editions Ambre</p>
	<p>La Médecine Chinoise pour les nuls ; Jean Pelissier, Editions First</p>
	<p>Diagnostic par le pouls, Sean Walsh – Emma King, Editions Maloine</p>
	<p>Atlas et manuel du diagnostic chinois par la langue Tome 1 et 2, Barbara Kirschbaum, Editions Phu-Xuan</p>
	<p>Le Diagnostic en médecine chinoise, Giovanni Maciocia, Editions Satas</p>

I AUTO-EVALUATION

Consignes pour réaliser cette auto-évaluation :

- Pour les QCM, Il peut y avoir plusieurs cases à cocher
- Pour les QRC, vous pouvez répondre en quelques lignes

Que doit vérifier un praticien avant de réaliser un bilan énergétique avec un client ?

Est-ce que le praticien en Energétique chinoise a le droit de faire un diagnostic ?

Peut-il modifier la posologie d'un traitement prescrit à un client ?

Donnez une définition de l'Energétique chinoise.

Quels sont les 4 temps du bilan du praticien en Energétique chinoise pour faire un bilan de vitalité ?

Quelles sont les outils ou soins naturels que vont pouvoir utiliser le praticien en énergétique chinoise ?

En complément des soins naturels, que propose le praticien en fin de séance.

A – INFORMATIONS GENERALES

Date du rdv : Nom : Prénom : Age :

Adresse : Ville : CP :

Téléphone : Email : Profession :

Comment avez-vous découvert le cabinet ?

Situation matrimoniale : Célibataire En couple C'est compliqué Veuf, Veuve

Avez-vous des enfants : Oui Non

Si oui : Nombre d'enfants : Ages des enfants :

B – MOTIF DE VISITE

Définition du motif de la visite :

Symptômes, évolution des symptômes :

Date d'apparition :

Origine du déséquilibre selon le sujet :

Avez-vous consulté votre médecin traitant pour le motif de votre visite ?

Nom de votre médecin traitant : Téléphone :

Etes-vous suivi par d'autres praticiens ? Pour quels motifs ?

C – INFORMATIONS DE SANTE GENERALE

Taille en : Poids en Kg : IMC Poids (kg)/Taille (m)² :
IMC < 19 minceur, 20 < IMC < 25 poids idéal, 26 < IMC < 30 surpoids, IMC > 30 Obésité

Tension Artérielle Vaccination (voir médecin traitant)

Avez-vous une pathologie aigüe ou chronique ? Si oui Description

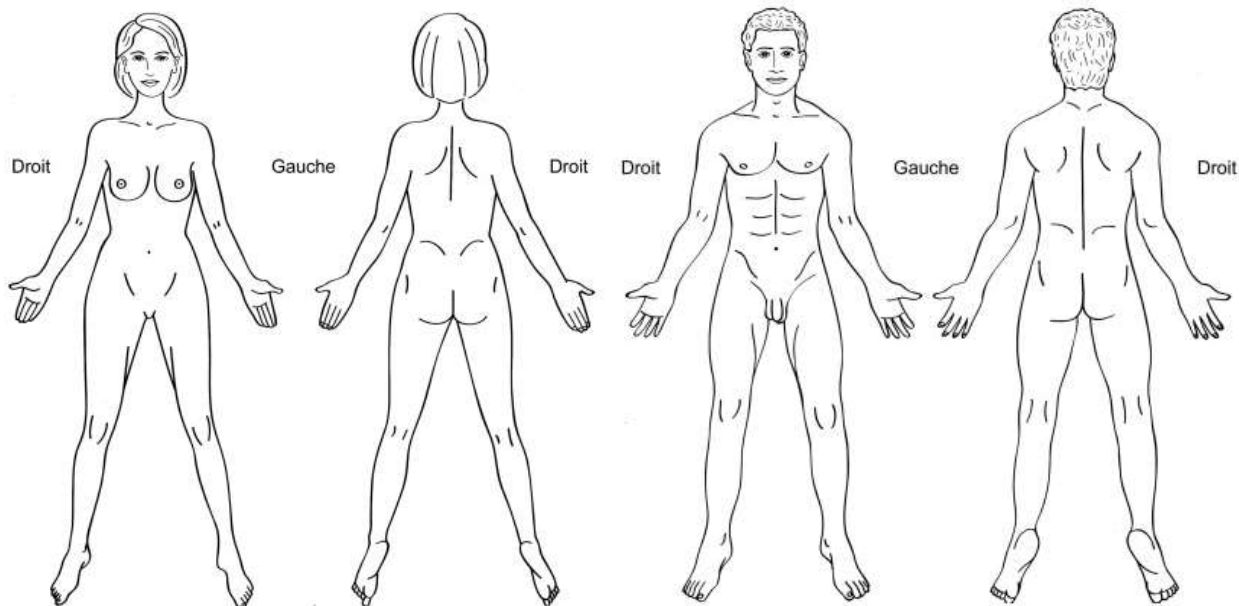
Etes-vous suivi pour ces pathologies ? Si oui, quel traitement ?

Quels sont les antécédents familiaux notables ?

Avez-vous déjà subi des interventions chirurgicales ? Si oui, lesquelles ?

Subissez-vous les conséquences d'un accident ? Quel accident, Quand ?

Type de douleurs et localisation :



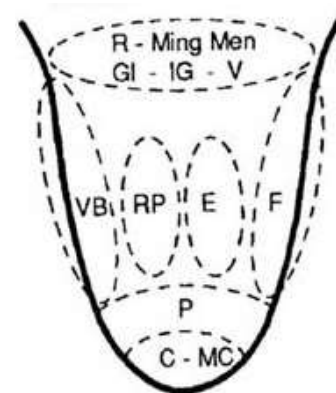
D – LES 4 TEMPS DU BILAN

INTEROGATOIRE

- Antécédents médicaux, chirurgicaux (maladies, accidents, opérations) :
 - Douleurs (type et localisation) :
 - Froid/chaleur :
 - Transpiration :
 - Selles/Urines/Règles :
 - Sommeil :
 - Déséquilibre et atteinte des organes/ entrailles et des méridiens
- | | | | |
|----------------------|------------------|----------------------|--------|
| - P | - GI | - R | - V |
| - Rte | - E | - MC | - TR |
| - C | - IG | - F | - VB |
| - Qi | - Xue | - Lo | - Jing |
| - Dan tian inférieur | - Dan tian moyen | - Dan tian supérieur | Shen |
- Faim et Soif :
 - Alimentation, Digestion :
 - Psychologique :
 - Tabac, alcool, activité physique
 - Observations

OBSERVATION

- Shen, le regard :
- Teint du visage (vert bleue, rouge, blanc, jaune, noir)
- Tissus externes (peau, cheveux, ongles, etc.) :
- Morphologie et l'attitude (aspect robuste, faible, maigre, gras) :
- Langue : Couleur, Forme, Mobilité
- Enduit : Epaisseur, Hydratation, Couleur

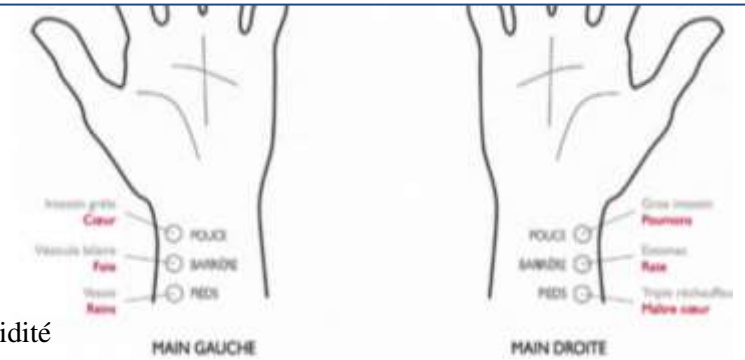


AUDITION OLEFACTION

- Forme de la voix : Ton de la voix, phonation :
- Fond de la voix : Contenu du discours, vocabulaire,
- Odeurs corporelles :

PALPATION

- Nature du pouls :
 - Localisation,
 - Fréquence
 - Puissance
 - Rythme
 - C / P
 - F / Rte
 - R / MC



Aspect du pouls : largeur Intensité Fluidité

Zone douloureuses, zones réflexes, points d'acupressures, chaleur, froid, plénitude, vide

SYNTHESE DU BILAN ENERGETIQUE

- Théorie des 8 principes, Yin/Yang, Froid/Chaleur, Extérieur/Intérieur,
Plénitude/Vide
- Théorie des organes entrailles, Qi /Xue/LO
- Théorie des méridiens,
- Théorie des 6 couches,
- 4 couches et 3 niveaux,
- Théorie des 5 éléments

Syndrome(s)

-
-
-

Principe d'harmonisation

-
-
-

F – OUTILS UTILISES POUR PERMETTRE LE RETOUR A L'EQUILIBRE

Définir l'outil sa durée d'utilisation et l'intensité

- Points en digipression, Tui Na
- Moxibustion
- Plantes
- Réflexologie Auriculaire
- Tui Na
- Qi gong, étirements, Do-In
- Ventouses
- Méditation, visualisation
- Autres outils complémentaires utilisés par le praticien en fonction de ses formations (ex : Sophrologie, Yoga, aromathérapie, accès bar, reiki, etc.)

F – CONSEILS EN HYGIENE DE VIE

Conseils et devoirs à la maison d'ici le prochain rendez-vous (maximum 3 ou 4 conseils) :

- Activité physique (sport, étirements, qi gong) :
- Respiration (exercices) :
- Alimentation, tabac, alcool :
- Repos :
- Maîtrise du Shen :
- Respect des cycles :
- Activité sexuelle :

I – DEUXIEME SEANCE

- Date de la deuxième séance :
- Evolution des symptômes :

- Langue
- Bilan et Syndromes
- Soins proposés :
- Ajustement des conseils :

- Pouls
- Principe de traitement

J– TROISIEME SEANCE

- Date de la troisième séance :
- Evolution des symptômes :

- Langue
- Bilan et Syndromes
- Soins proposés :
- Ajustement des conseils :

- Pouls
- Principe de traitement

QUESTIONNAIRE DE SANTE GLOBALE

Merci de compléter ce questionnaire de santé de manière précise. Il est très complet et balaye tous les aspects de votre vie et de l'environnement dans lequel vous évoluez. Il va ainsi apporter à votre praticien des informations importantes pour mieux comprendre votre histoire, vos habitudes de vie, vos besoins dans le but de trouver avec vous des réponses adaptés. Il vous permettra également de faire un bilan personnel pour prendre conscience de votre mode de vie.

Vous avez la possibilité de choisir de ne pas répondre à toute question qui vous semblerait inapproprié ou trop personnelle.

L'intégralité du contenu de ce questionnaire et ses réponses est couverte par le secret professionnel et ne pourra donc faire l'objet d'aucune divulgation.

A – INFORMATIONS GENERALES

Date du rdv :	Nom :	Prénom :	Age :
Adresse :		Ville :	CP :
Téléphone :	Email :	Profession :	
Comment avez-vous découvert le cabinet ?			
Situation matrimoniale :	<input type="checkbox"/> Célibataire	<input type="checkbox"/> En couple	<input type="checkbox"/> C'est compliqué <input type="checkbox"/> Veuf, Veuve
Avez-vous des enfants :			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Si oui :	Nombre d'enfants :	Ages des enfants :	
Motif de la visite :			
Symptômes, date d'apparition, contexte de l'apparition			

B – INFORMATIONS DE SANTE GENERALE

Taille en m :	Poids en Kg :	IMC = Poids (kg)/Taille (m) ² :
IMC < 19 minceur, 20 < IMC < 25 poids idéal, 26 < IMC < 30 surpoids, IMC > 30 Obésité		
Tension Artérielle	Vaccination (voir médecin traitant)	
Avez-vous consulté votre médecin traitant pour le motif de votre visite ?		
Nom de votre médecin traitant :	Téléphone :	
Etes-vous suivi par d'autres praticiens ? Pour quels motifs ?		
Avez-vous une pathologie aigue ou chronique ? Si oui Description		
Etes-vous suivi pour ces pathologies ? Si oui, quel traitement ?		
Prenez-vous des antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères ? si oui, depuis quand ?		
Prenez-vous des médicaments, lesquels ? Depuis quand ? pour quelle(s) pathologie(s) ?		
Prenez vous des compléments alimentaires ? Lesquels ? Depuis quand ? Pour quelle indication ?		
Pratiquez-vous l'automédication ? Pour traiter quels symptômes ? Quels médicaments ?		

C – ANTECEDENTS MEDICAUX ET FAMILIAUX

Quel âge ont vos parents et quelles sont leurs conditions de santé

Quels sont les antécédents familiaux notables ?

Pendant votre enfance, quelle fut votre santé, malaises, maladies,

Avez-vous déjà subi des interventions chirurgicales? Si oui, lesquelles ?

Subissez-vous les conséquences d'un accident ? Quel accident, Quand ?

D – ETAT DES LIEUX DES GRANDES FONCTIONS DE L'ORGANISME

Présentez-vous des troubles des fonctions **Respiratoire** (dyspnées, asthme, emphysème, etc.)

Présentez-vous des troubles des fonctions **cardiaques** (arythmie, palpitation, etc.)

Présentez-vous des troubles des fonctions **circulatoires** (phlébite, varices, thrombose, etc)

Présentez-vous des troubles **musculo-squelettique** (arthrose, arthrite, fractures, prothèses, rhumatisme, douleur sur différentes parties du corps ? Positionnez des croix sur les zones de douleur sur les schémas suivant.

Présentez-vous des troubles des **fonctions digestives** (ballonnement, diarrhée, constipation, régurgitation, lithiase,

Présentez-vous des troubles des **fonctions endocriniennes** (thyroïde,)

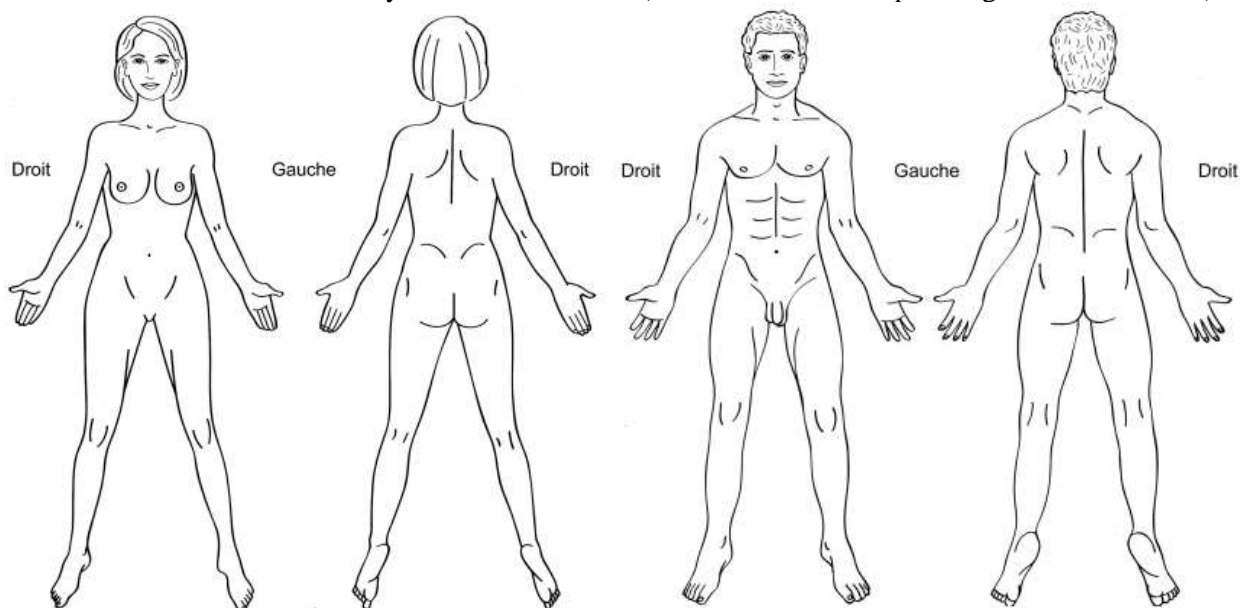
Présentez-vous des troubles des **fonctions reproductrice** (infertilité, stérilité, kystes ovariens, prostate, endometrioses)

Présentez-vous des troubles des **fonctions psychologiques** (schyzophrénie, dépression, burn out, etc.)

Présentez-vous des troubles des **neurologiques** (maladies neuro-dégénératives, parkinson, etc.)

Présentez-vous des troubles du **système cutané** (allergie, eczéma, psoriasis, et.)

Présentez-vous des troubles du système **immunitaire** (immunodéficiences, pathologies auto-immunes)



E – POUR LES FEMMES

Etes-vous enceinte ?

Oui

Non

Etes-vous ménopausée ?

Oui

Non

Avez-vous des règles régulières ?

Oui

Non

Avez-vous des menstruations douloureuses ?

Oui

Non

Si vous en prenez un quel est votre moyen de contraception ?

Déroulement de la grossesse :

Déroulement de l'accouchement :

QUESTIONNAIRE HYGIENE ALIMENTAIRE

A - VOTRE ALIMENTATION TYPE

Avez-vous déjà rencontré un diététicien nutritionniste naturopathe dans le passé ? Oui
Non

Suivez-vous actuellement un régime alimentaire particulier ? Oui
Non
Si oui, lequel ?

Combien de repas prenez vous par jour (compter les collations) ?

De quoi est constitué votre repas type ? Entrée Plat Fromage Laitage
 Dessert Fruit Pain Boisson autre que eau

De quoi sont généralement composés vos déjeunés et diners pris à domicile ?

A quelle heure prenez-vous le diner ?

Prenez vous le temps de petit déjeuner ? Si oui, quelle est sa composition ?

Selon vous, quelle quantité mangez-vous par repas (copieux, normal, petit) ?

Mangez-vous entre les repas ? Oui
Non

A quelle fréquence mangez-vous hors du foyer (sandwicheries, fast Food, pizza, restaurants, cantines) ?

A quelle fréquence consommez-vous de légumes (surgelés, frais, en conserve) ?

A quelle fréquence consommez-vous de la viande ?

Mangez-vous la peau du poulet ou le gras visible des viandes ?

Mangez-vous des charcuteries ou des viandes grasses (bacon, saucisse, salami, pâté, steack hachés, etc.) ?

Mangez-vous du poisson (non pané) ? Quelle fréquence ?

Mangez-vous du fromage ? Quelle fréquence ?

Quel type de produits laitiers consommez-vous (lait, yogourt) ? Quelle fréquence ?

Quel type de matières grasses utilisez-vous le plus souvent ? (pour la cuisson, pour tartiner)

Utilisez-vous des sauces (ketchup, mayonnaise, pesto, etc) ? Quelle fréquence ?

Quelle proportion les produits céréaliers ou les féculents occupent-ils dans votre assiette ? (pâtes alimentaires, riz, couscous, pomme de terre...)

Choisissez-vous des produits céréaliers faits de grains entiers ? (pain de blé entier, céréales à déjeuner riches en fibres, riz brun...)
Oui Non

Consommez-vous des épices ? Oui
Non

Consommez-vous des condiments ? Oui
Non

Consommez-vous des herbes aromatiques ? Oui
Non

A quelle fréquence consommez-vous des produits de boulangerie, ou gâteaux maisons? (beignets, brioches, croissants, muffins, etc.)

Prenez-vous un dessert à chaque repas ? Quel type ? En prenez-vous en collation ? (barres tendres, biscuits, crème, gâteaux, pâtisseries, tartes)

A quelle fréquence consommez-vous des sucreries ? (bonbons, chocolat, sucre de table, miel, confiture...)

Buvez-vous des breuvages sucrés ? (jus ou boisson aux fruits, boisson gazeuse ou énergisante, thé glacé, limonades, sodas). Quel volume ?

Ajoutez-vous du sucre dans vos boissons chaudes ? Oui
Non

Consommez-vous du café ou du thé ? Si oui, en quelle quantité ?

Quelle est votre consommation moyenne d'alcool ? Quel type d'alcool et quelle fréquence ?

Consommez-vous des aliments enrobés de sel ? (pop corn, bretzels, noix ou graines salées, chips, etc.)

Ajoutez-vous du sel à vos aliments ? Oui
Non

B – COURSES ALIMENTAIRES ET CUISINE

Aimez-vous faire la cuisine Oui
Non

Faites-vous vos courses uniquement en supermarchés Oui
Non

Faites-vous vos courses en magasins bio Oui
Non

Vous sentez-vous trop fatigué pour faire la cuisine Oui
Non

C – CONTEXTE DE LA PRISE DE REPAS

Aimez-vous le moment du repas ? Oui
Non

Mangez-vous devant la télévision, en marchant ? Oui
Non

En combien de temps prenez-vous votre repas ? Oui
Non

Prenez-vous vos repas à heure régulière ? Oui
Non

D – ATTENTES ET ASPECT MOTIVATIONNEL

Trouvez-vous votre poids et votre morphologie en adéquation avec votre image. Oui
Non

- Désirez-vous perdre ou prendre du poids Oui
 Non
 Si oui quel est votre objectif, votre poids idéal, votre poids de forme ?
- Pensez-vous avoir une alimentation saine et équilibré ? Oui
 Non
- Etes-vous prêt(e) à faire des efforts pour modifier progressivement vos habitudes alimentaires négatives Oui
 Non
- Avez-vous déjà essayé de mettre en place une alimentation saine et équilibrée ? Oui
 Non
- Si vous n’y êtes pas parvenu, d’après vous, à quoi cela est-il du ?
- Quand je vais au resto ou en visite, je me laisse aller Oui
 Non
- Quand je mange des chips ou des biscuits, il faut que je voie le fond du sac Oui
 Non
- Je voudrais bien manger mais mon conjoint ne fait pas attention Oui
 Non

E – TROUBLES ALIMENTAIRES ET SYSTEME DIGESTIF

- Avez-vous des problèmes d’élimination ? Oui
 Non
- Avez-vous des problèmes de digestion ? si oui, lesquels ?
- Avez-vous de l’appétit ? Oui
 Non
- Avez-vous un désordre alimentaire de type boulimie/anorexie/orthorexie. Oui
 Non

QUESTIONNAIRE ACTIVITE PHYSIQUE

A - VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

Avez-vous une activité physique régulière ? Oui

Non

Quelle fréquence ? Durée de chaque séance en moyenne ? Intensité de la séance ?

Description de cette ou ces activités :

A quelle fréquence vous déplacez-vous à pied ou à vélo ?

A quelle fréquence choisissez-vous d'emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur ?

Habituellement, vous sentez-vous motivé pour faire de l'activité physique ?

Vous reconnaissez-vous dans l'affirmation suivante ? « Présentement, je ne suis pas en forme et je ne sais pas par où commencer pour m'améliorer ? »

Vous reconnaissez-vous dans l'affirmation suivante ? « je ne fais pas d'activité physique par peur de me blesser »

Organisez-vous votre emploi du temps de façon à y inclure des périodes d'activité physiques ?

Trouvez-vous des solutions alternatives pour demeurer actif lorsque la température extérieure n'est pas clémente et que vous ne désirez pas sortir faire votre activité physique ?

Lorsque vous avez des problèmes articulaires, trouvez-vous des alternatives pour adapter vos exercices et demeurer actif ?

Etes-vous prêt(e) à mettre en pratique les recommandations en activité physique pour améliorer votre hygiène de vie et votre vitalité ? Oui

Non

Vous hydratez-vous suffisamment pendant et/ou après une séance d'exercices ?

Combien d'heures êtes-vous assis(e) par jour ?

B – VOTRE RESPIRATION

Eprouvez-vous des difficultés respiratoires ? Si oui de quel type ?

Etes-vous facilement essouffés ? Oui

Non

Présentez-vous de l'oppression thoracique ? Oui

Non

Comment qualifieriez-vous votre respiration ?

Avez-vous déjà appris à respirer ? Oui

Non

C - ASPECT MOTIVATIONNEL

Etes-vous trop fatigué pour faire de l'activité physique ? Oui

Non

J'ai trop de douleur pour faire de l'activité physique
Non

Oui

Aimez-vous faire de l'activité physique ?
Non

Oui

Je n'ai personne avec qui faire de l'activité physique
Non

Oui

A – EVALUATION DE VOTRE NIVEAU DE STRESS

Ce questionnaire a pour but d'aider à prendre conscience de son niveau de stress.

Sur la grille qui suit, on note les symptômes de stress qu'on a ressentis durant le dernier mois.

Chaque symptôme est suivi des chiffres 0, 1, 2 et 3. On répond en cochant le 0 si on n'a pas du tout ressenti le symptôme en question. On coche le 1 si on l'a ressenti un peu ou rarement. On coche le 2 si on l'a ressenti modérément ou assez souvent. On coche le 3 si on l'a ressenti beaucoup ou continuellement.

Note: les énoncés précédés d'un astérisque et écrits en italique décrivent des manifestations d'un état de stress désirable, que nous appelons équilibre. On y répond de la même manière.

SYMPTOMES PHYSIQUES

Symptômes de tension musculaire

0 1 2 3

- * Mes muscles sont plutôt détendus.
- J'ai le visage tendu (les mâchoires serrées, le front crispé, etc.).
- J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou.
- Je sens de la pression sur mes épaules.
- Je suis crispé(e) (j'ai les poings serrés, j'ai tendance à sursauter, etc.).
- Je sens un point entre les omoplates.
- J'ai des maux de tête.
- J'ai des maux de dos.
- J'ai des tremblements.
- J'ai continuellement besoin de bouger.
- J'ai de la difficulté à me détendre.

Autres symptômes physiques

- * *Je suis en pleine santé.*
- Je me sens fatigué(e).
- Je sens une boule dans l'estomac.
- Je sens une boule dans la gorge.
- Je vieillis vite.
- J'ai les yeux cernés.
- Je dors mal/ je prends des médicaments pour dormir.
- Je mange plus (ou moins) que d'habitude.
- Je ressens des bouffées de chaleur ou des frissons.
- J'ai des palpitations.
- J'ai souvent froid aux mains ou aux pieds.
- Je transpire, j'ai les mains moites.
- J'ai des étourdissements ou des vertiges.
- J'ai le souffle court ou de la difficulté à respirer profondément.
- Je digère mal.
- J'ai des brûlures d'estomac.
- J'ai de la constipation ou de la diarrhée.
- J'ai des nausées.
- Mon cycle menstruel est changé.
- J'ai de l'hypertension artérielle (je fais de la haute pression).
- Certains de mes symptômes physiques se sont aggravés (Arthrite, hypoglycémie, cholestérol, ulcères ou autre).

SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

Symptômes émotionnels

- * *Je ressens de la joie.*
- Je m'inquiète outre mesure.
- Je panique.
- Je suis impatient(e).
- J'ai les nerfs à fleur de peau.
- Je me sens frustré(e).

- Je change d'humeur pour un rien.
- Je fais des colères pour des riens.
- Je suis de mauvaise humeur.
- Je suis triste.
- Je suis déprimé(e).

Symptômes perceptuels

- * *Je trouve la vie agréable.*
- Je n'ai plus le sens de l'humour.
- Je me sens pressé(e) ou débordé(e).
- Je ne retire pas de plaisir des petites choses de la vie.
- Je suis préoccupé(e).
- Je vois tout comme une montagne.
- Dès que je vois quelqu'un, je crains qu'il n'ait quelque chose à me demander.
- J'ai perdu confiance en moi.
- Je fais des drames avec des riens.
- J'ai une attitude négative, je prends tout mal.
- Je pense que je ne vaudrais pas grand-chose ou que je ne fais jamais rien de bon.

Symptômes motivationnels

- *Je suis motivé(e) pour mes projets.*
- Je fais passer mes tâches avant tout.
- Je ne sais pas ce que je veux.
- Je manque d'enthousiasme.
- Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit.
- J'ai perdu intérêt pour beaucoup de choses.
- J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche, je remets au lendemain.
- J'ai perdu mon désir d'apprendre, de m'instruire.
- Je ne veux pas de projets stimulants, de défis.
- Je suis découragé(e).
- Je me contente de faire ce qu'on exige de moi.

Symptômes comportementaux

- * *J'agis le plus souvent de façon saine et appropriée*
- J'ai des comportements brusques, j'échappe tout, j'ai des gestes malhabiles.
- Je fais tout vite (manger, marcher, bouger, travailler, etc.).
- Je tape du pied, des doigts, je me mords l'intérieur de la bouche, je me ronge les ongles, je ris nerveusement, etc..
- Je me préoccupe constamment de l'heure.
- Je saute des repas.
- Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultat.
- Je fuis tout ce que je peux fuir.
- Je bois davantage de café ou d'alcool ou je fume davantage.
- Je prends des médicaments pour les nerfs
- Je prends de la drogue.

Symptômes intellectuels

- * *Je me sens en pleine possession de toutes mes facultés intellectuelles.*
- Je passe beaucoup de temps en divertissements faciles (télé, potins, jeux faciles, etc.).
- J'ai un tourbillon d'idées dans la tête.
- J'ai les idées confuses.
- J'ai des idées fixes.
- Je rumine les mêmes choses, je tourne en rond, sans déboucher.
- J'ai de la difficulté à me concentrer.
- J'ai des troubles de mémoire.
- Je ne produis rien, intellectuellement.
- Je trouve que tout est trop compliqué.
- J'ai la tête vide.

Symptômes relationnels

- * *Je me sens bien avec les autres et je me sens bien seul(e).*
- J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes.

- Je suis intolérant(e).
- J'ai beaucoup de ressentiment.
- J'éprouve constamment de l'agressivité.
- J'ai de la difficulté à être aimable.
- J'ai moins le goût d'écouter les autres
- Je fuis les relations intimes.
- Je suis distrait(e) quand je suis en compagnie d'autres personnes.
- Mon désir sexuel a changé.
- Je m'isole.

0 1 2 3

Symptômes existentiels

- * *Je trouve que la vie est belle.*
- Je me sens inutile.
- Je ne sais plus à quelles valeurs me raccrocher
- Ma vie spirituelle a changé.
- J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé.
- J'ai l'impression de ne plus me reconnaître
- Je suis au bout de mon rouleau.
- J'ai un sentiment de vide.
- Je pense que la vie n'a pas de sens.
- Je suis désespéré(e).
- J'ai des idées suicidaires.

Nos réponses nous indiquent notre état de tension actuel. Dans quelques mois, selon les changements qu'on aura mis de l'avant et selon les nouveaux événements qui auront marqué notre vie, notre état de tension pourra avoir changé. C'est pourquoi il est utile de noter la date à laquelle on a rempli le questionnaire, de conserver nos résultats et de répondre de nouveau dans quelques mois, et ainsi de suite, périodiquement.

B – VALEURS, PERSONNALITE

Quelles sont vos valeurs

Quelle est votre grande qualité ?

Quelle est votre grand défaut ?

Je m'en demande beaucoup et je me mets la barre bien haute
Non Oui

Je mange mes émotions, je n'exprime pas mes émotions
Non Oui

Je me récompense en mangeant des cochonneries
Non Oui

Est-ce que vous essayez d'améliorer vos habitudes de vie dans la vie de tous les jours ?
Non Oui

Est-ce que vous essayez de réduire votre niveau de stress dans la vie de tous les jours ?
Non Oui

Avez-vous des manies, des phobies ? Si oui, lesquelles ?

Vous sentez-vous stressé ? Si oui, par quoi (travail, couple, famille, estime de soi, environnement, finances, santé, société) ?

Que faites-vous pour gérer ce stress ?

Y a-t-il quelque chose dans votre vie qui vous apporte de la joie ou qui vous aide à vous sentir mieux ?

Y a-t-il des éléments dans votre vie (expériences, famille, travail, loisirs, traumatismes passés, génétiques, exercices, ...) qui vous donne des ailes ou qui vous aide ?

C – ENFANCE ET SITUATION FAMILIALE

Quelle a été votre perception du milieu scolaire pendant votre enfance ?

Avez-vous eu des chocs émotionnels dans le passé ?
Non

Oui

Expliquez si vous le souhaitez

Comment qualifieriez-vous les relations que vous entretenez avec vos parents et vos enfants ?

Comment qualifieriez-vous les relations que vous entretenez avec votre conjoint ?

D – AUTRE

De quoi rêvez-vous ?

Quelle serait votre idéal de vie ?

Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de réaliser vos rêves ?

E – ACTIVITE SOCIOPROFESSIONNELLES

Travaillez-vous actuellement ?

Oui Non

Si non : retraité invalide sans profession autre

Si oui : horaire buerou horaire alterné jour/nuît autre

Si oui : repos fixe repos variable autre

Quelle est votre profession ?

Avez-vous une activité associative ou autre ?

Oui Non

Vous vivez : seul(e)

en famille

en compagnie

Combien de personnes ?

Combien de personnes ?

Adultes :

Enfants :

QUESTIONNAIRE RYTHME DE VIE, HYGIENE DE VIE

A – LES POLLUANTS, LES TOXIQUES, ADDICTIONS

Etes-vous fumeur ? (pipe, cigarette, cigare, cigarette électronique) Oui
Non

Combien de cigarettes consommez-vous par jour ?

Depuis combien de temps fumez-vous ?

Avez-vous déjà arrêté de fumer ? Oui
Non

Si oui, avez-vous eu recours à une aide extérieure (Patch, Hypnose, Acupuncture, etc) ou y êtes-vous parvenu seul (e) ?

Quelle à été la cause de la reprise du tabac ?

Combien de temps après votre réveil fumez-vous ?

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit de fumer ? Oui
Non

A quelle cigarette de la journée serait-il le plus difficile de renoncer ?

Fumez-vous lorsque vous êtes malade et que vous devez rester au lit toute la journée ?

Consommez-vous des drogues ? Si Oui, lesquelles

Aérez-vous régulièrement votre habitation

Quels types de produits de beauté utilisez-vous ?

Votre environnement de travail vous amène-t-il à être en contact avec des polluants ? Lesquels ?

Avez-vous des addictions (télévision, internet, jeux, shopping, sucre, etc.) ? Si oui, évaluez combien de temps cela vous prends par jour.

B – RYTHME DE VIE, LOISIRS

Je fais des journées de fou et quand vient le temps de décompresser, j'ai juste le goût de m'écraser devant la tv.

Combien de temps passez-vous par jour devant les écrans (télé, ordi, tablette, portable, etc.)

Avez-vous le temps de lire ?

Avez-vous le temps de procrastiné ?

Décrive votre rythme de vie sur une journée.

Avez-vous des loisirs ?

- Si oui, lesquels et combien d'heures y consacrez-vous chaque semaine ?
- Si non, pourquoi ?

Etes-vous satisfait par votre situation et vie sentimentale et amoureuse ?

C – SOMMEIL

A quelle heure vous couchez vous ?

A quelle heure aimeriez-vous-coucher ?

Combien de temps dormez-vous ?

Combien de temps aimeriez-vous dormir ?

Dormez-vous bien ? Si non, pourquoi ?

Vous réveillez-vous durant la nuit ? A quelle heure ?

Regardez-vous la télé ou un écran avant de vous coucher?

D – ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Travail assis, debout.

Travaillez-vous : de jour de nuit en 2/8 en 3/8 en saison

Travaillez-vous : en intérieur en extérieur

Durée du trajet :

Moyen de locomotion :

Quelle est votre perception de votre milieu professionnel ?

Travaillez-vous seul ou en équipe ?

La relation avec votre direction ou vos collègues vous satisfait-elle ? Si non, pourquoi ?

Votre métier vous satisfait-il ? Si non, pourquoi ?

Combien d'heures travaillez-vous par semaine ?

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire.

Des questions pourront apparaitre au cours de nos séances et viendront compléter ce questionnaire. Si toutefois vous souhaitez aborder des éléments non abordés