



# LE PETIT DICTIONNAIRE DES PRATIQUES BIEN-ÊTRE



Karine Fouillé Circonférence  
06 42 64 03 94 [circonference@hotmail.com](mailto:circonference@hotmail.com)  
5 rue Claudius Chappaz - 74000 Annecy



[www.karine-fouille.fr](http://www.karine-fouille.fr)

# Sommaire



## Soins du corps

---

- 01 Le Massage
- 01 Soin Energétique
- 01 Soins Esséniens
- 02 Sonothérapie
- 02 Reiki


## Médecine Chinoise

---

- 03 Acupuncture
- 03 Réflexologie
- 04 Qi Gong

## Médecines de la Nature

---

- 04 Chamanisme
  - 05 Phytothérapie
  - 06 Lithothérapie
  - 07 Aromathérapie
  - 07 Naturothérapie
- 

## Soins pour la respiration

---

- 08 Sophrologie
- 08 La Méditation
- 09 Cohérence Cardiaque
- 09 Pleine Conscience

## Médecine Ayurvédique

---

- 10 Yoga
  - 10 Les Massages Ayruvediques
  - 11 Le Feng Shui
  - 12 Pilates
- 

## Techniques de com

---

- 13 PNL
- 14 CNV
- 15 Design Humain
- 15 Ennéagramme
- 16 TCC

## Soins du chemin de vie

---

- 17 Psychogénéalogie
- 17 Astrologie
- 18 Constellations Familiales
- 18 Numérologie
- 19 Guidances

## Médecine du Cerveau

---

- 20 EMDR
  - 21 Hypnose
  - 21 Auto Hypnose
  - 22 Kinésiologie
  - 22 Brain Gym
  - 23 EFT
- 

# Soins du corps

## Le Massage

Le **massage** est un accompagnement par le toucher conscient. Par différentes techniques comme le pétrissage, les pressions, les vibrations, qui s'exercent sur différentes parties du corps, avec ou sans huile, le massage apporte un profond bien-être. Il facilite la détente physique et mentale.

Le massage participe à une hygiène de vie globale. Il vise à la fois à la tranquillité du corps et de l'esprit.

Les principaux types de massages sont le suédois, l'ayurvédique, le californien, le thaïlandais, le balinaï, le lymphatique, le chinois, le shiatsu, celui aux pierres chaudes, le sportif, le simple relaxant... Et encore bien d'autres !

## Soin Énergétique

Le **soin énergétique** permet d'harmoniser les corps énergétiques et les corps subtils. En permettant à l'énergie de mieux circuler, le soin énergétique va procurer une détente et un équilibrage des principaux centres énergétiques comme les chakras.

Le soin énergétique se fait le plus souvent par apposition des mains au-dessus du corps de la personne.

On retrouve cette pratique dans différentes approches comme le Reiki, le LaHoChi, le Magnétisme, les médecines orientales.



## Soins esséniens

Les **soins esséniens** constituent une approche globale de l'être humain en le prenant dans toutes ses dimensions "corps-âme-esprit".

En travaillant sur les pensées toxiques, les blocages émotionnels, les mémoires cristallisées, les pollutions subtiles, les soins esséniens facilitent la prise de conscience et l'évolution intérieure de l'humain.

Les soins esséniens permettent de prévenir d'éventuels désordres d'ordre physique ou psychologique et de sortir des schémas répétitifs.





## Sonothérapie

La **sonothérapie** utilise les sons et les vibrations de différents instruments comme les bols tibétains, les bols de cristal, les diapasons, les kochis, les tambours et bien d'autres comme outils thérapeutiques.

La sonothérapie agit au niveau physiologique, psychologique, émotionnel et spirituel.

Par la circulation du son à travers les cellules, la sonothérapie connecte l'être à sa fréquence originelle, apporte une profonde relaxation des tensions et atténue de nombreuses douleurs physiques comme émotionnelles.

## Reiki

Le **reiki** est une méthode de soin énergétique japonaise qui signifie "Energie de l'esprit".

Le reiki utilise l'échange d'énergie pour relancer la force vitale et apporter un apaisement durable et profond au niveau du corps, du psychique et de l'émotionnel.

Le reiki se pratique principalement par apposition des mains au-dessus du corps. C'est une méditation symbolique et transmission d'énergie par un ensemble de protocoles et symboles japonais précis qui ont chacun un sens, une mission.



# Médecine Chinoise

## Acupuncture



**L'acupuncture** est un outil de la médecine chinoise, médecine ancestrale de plus de 2000 ans.

L'acupuncture utilise la stimulation de points énergétiques situés sur les méridiens. Ce sont des circuits énergétiques répartis sur le corps. Traditionnellement, on utilise des aiguilles qui vont libérer, stimuler ou ralentir l'énergie selon le besoin. L'acupuncture est de plus en plus utilisée dans les domaines de la santé et du bien-être. Et pour cause, elle renferme de nombreux bienfaits. À commencer par l'analgésie, elle permet une diminution de la douleur à court et long terme.

L'acupuncture a aussi un effet relaxant par son intervention dans la modulation cérébrale permettant une diminution du stress, de l'anxiété et de l'insomnie.




## Réflexologie

La **réflexologie** désigne une technique manuelle qui stimule des points reflexes sur les pieds, les oreilles ou les mains.




Chaque zone réflexe contient la représentation miniature d'une partie du corps, d'une glande ou d'un organe.

La réflexologie peut améliorer de nombreux dysfonctionnements en permettant de libérer les facultés d'autorégulation et d'auto guérison du corps.

Elle permet de prendre soin de soi sur le plan :

-  Physique pour les douleurs diverses : lumbago, sciatique, fibromyalgie, rhumatismes, inflammatoires, migraines...
-  Mental pour les troubles psychiques & du système nerveux : troubles du sommeil, anxiété, stress, difficulté de concentration...
-  Emotionnel comme les dépendances, les troubles alimentaires, les états dépressifs, le deuil

Médecine de prévention, même si vous n'avez pas de mal particulier, il est préconisé de réaliser une séance à minima par saison soit 4 à 6 par an :

-  Le printemps est en relation avec le mouvement bois & avec le foie
-  Mental pour les troubles psychiques & du système nerveux : troubles du sommeil, anxiété, stress, difficulté de concentration...
-  Emotionnel comme les dépendances, les troubles alimentaires, les états dépressifs, le deuil

Le fait d'harmoniser l'énergie d'un organe durant sa saison favorise et accélère le retour à son état d'équilibre et optimise les effets des séances.

# Qi Gong

Le **Qi Gong** est une gymnastique douce et lente, issue de la médecine traditionnelle chinoise.

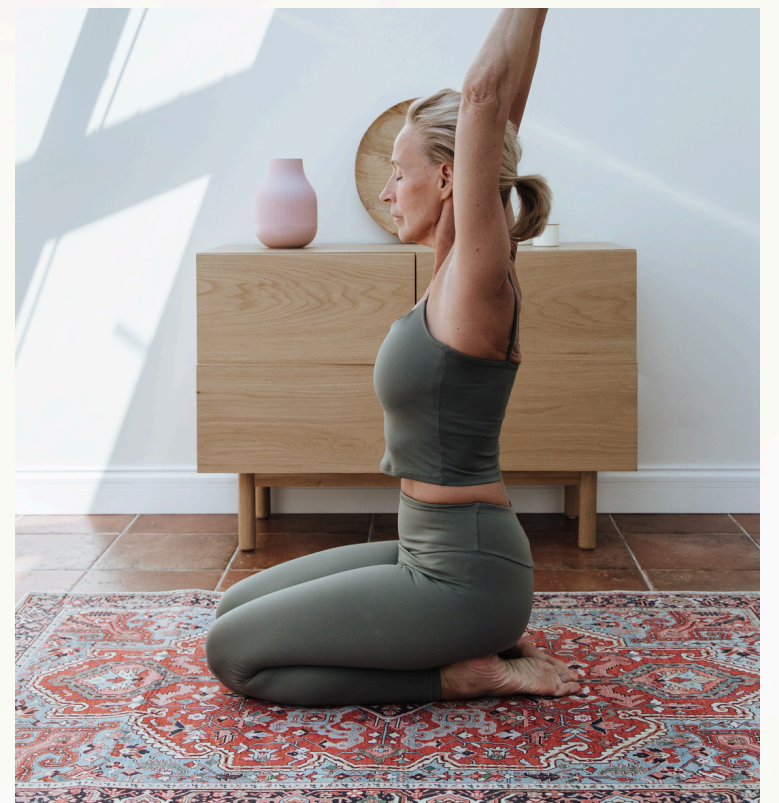
Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps.

Le Qi Gong permet progressivement et en douceur d'accomplir des mouvements de plus en plus amples pour faire circuler l'énergie vitale.

Pratiquer régulièrement le Qi Gong contribue à entretenir sa santé, à mieux gérer son stress, à améliorer sa souplesse et son équilibre.

Il est très complémentaire au Yoga & à la Sophrologie. Mais peu connu, le Qi Gong est moins démocratisé en Europe. Il a pourtant de très nombreuses vertus :

- ❖ C'est une gymnastique douce & anti-stress en connexion avec les 4 éléments air, terre, eau & feu
- ❖ Le Qi Gong permet de ressentir toutes les parties de notre corps & de se reconnecter à son ensemble
- ❖ Le Qi Gong apaise le mental et permet de se débarrasser du stress avec une pratique régulière
- ❖ Le Qi Gong aide à travailler la souplesse & l'équilibre



## Médecines de la Nature

### Chamanisme

Le chamanisme est avant tout une manière de vivre. Plus précisément, c'est une manière de communiquer et communier avec la nature, les Esprits, ... c'est quelque chose de très ouvert sur le monde et accessible à tous.

Relativement étranger aux civilisations occidentales, le chamanisme veut apporter des clés de compréhension des choses qui nous entourent.

Le chamanisme reconnecte avec facilité au sens primaire de notre venue sur la terre mère et au rythme des 4 saisons liées aux 4 directions :

- L'Est & le printemps
- Le Sud & l'été
- L'Ouest & l'automne
- Le Nord & l'hiver

Le chamanisme conduit également à rencontrer nos guides; animaux, ancêtres ou autres mystères.

Un bon guide pour avancer sur notre écologie intérieure & notre écodéveloppement.

Aussi un guide spirituel qui éveille nos consciences en nous donnant accès à des voyages au-delà du visible dans le :

Monde d'en haut

Monde d'en bas

Nous y partons à la rencontre de nos guides, qu'ils soient des animaux, des ancêtres ou encore de beaux autres mystères & dans nos lieux ressources de transe, de beaux paysages.

Les bienfaits sont avant tout spirituels. En effet, à la fin des rituels la personne doit se sentir en harmonie, reliée à l'Univers et ses forces invisibles. La cérémonie perdure ainsi après l'achèvement du rituel.

Il existe plusieurs domaines dans le chamanisme :

- 🌸 Les décoctions de plantes considérées comme des médicaments & dédiées à la guérison
- 🌸 La découverte du shapeshifting avec le travail des animaux totems
- 🌸 Les voyages intérieurs avec ou sans instruments comme le tambour, symbole du chamanisme
- 🌸 Le capteur de rêves & des esprits malveillants
- 🌸 La roue de la médecine avec le travail ancestral lié aux lunes

Et encore bien d'autres spécialités au service de la vie en connexion et sens avec la nature.

Une pratique essentielle à la connaissance de soi, de son équilibre !

## Phytothérapie

La phytothérapie est une pratique ancestrale utilisant les principes actifs des plantes pour soulager les différents troubles du corps humain.

Egalement appelée herboristerie, cette pratique millénaire a été utilisée dès l'an 3000 av. J-C , et se retrouve aussi dans les médecines traditionnelles indiennes ou chinoises.

La phytothérapie est aussi une branche de la naturopathie.

En tant que médecine douce, la phytothérapie traite et prévient certaines maladies et troubles par l'usage des plantes.

Elle est complémentaire à la médecine allopathique.

Les plantes médicinales utilisées ont la particularité d'avoir des principes actifs agissant sur l'organisme pour réguler et soigner

La phytothérapie utilise aussi bien les racines, les tiges, les fleurs et les feuilles des plantes médicinales selon l'utilisation que l'on veut en faire.

Il existe plusieurs préparations de plantes : en infusion, macération, bouillon, masque, en poudre, tisane, jus, grattage, broyage, trituration, organe nature ou cuit.

Ces préparations phytopharmaceutiques sont administrées essentiellement par voie interne orale tisanes, infusions, poudres.



Ou encore, par voie externe cutanée, nasale ou buccale et éventuellement oculaire, auriculaire, vaginale ou rectale : applications, frictions, inhalations, cataplasmes-compresses et massages.

Faisant partie des médecines naturelles, la thérapie par les préparations médicinales s'avère efficace contre les maux du quotidien.

Les plantes curatives sont couramment indiquées pour la fièvre, les nausées, les maux de tête, et les troubles urinaires et respiratoires.

D'autres plantes vont être plutôt préventives en renforçant le système immunitaire, en évitant les inflammations, trop de fatigue ou un mauvais sommeil par exemple.

Il existe cependant des contre-indications à la phytothérapie. Les médicaments à base de plantes sont soumis à une réglementation française et européenne. En effet, certains actifs naturels des plantes sont toxiques.

C'est pourquoi, pour prévenir les effets indésirables, il est conseillé de consulter un naturopathe, un phytothérapeute ou un médecin utilisant cette technique et pouvant également conseiller de l'homéopathie ou de l'aromathérapie.

## Lithothérapie



La Lithothérapie est une médecine naturelle qui utilise une technique de soin ancestrale.

La Lithothérapie signifie « guérir par les pierres ». L'ensemble des médecines asiatiques, indiennes, amérindiennes confirment depuis tout temps des propriétés thérapeutiques accordées aux cristaux et aux minéraux

La force vibratoire des pierres semi-précieuses, appelées aussi pierres fines, agit sur l'équilibre de nos énergies & de nos émotions. Chacun des 7 chakras bénéficie de pierres ciblées pour les énergiser.

La Lithothérapie est une discipline complexe. Elle demande d'être accompagnée & guidée pour trouver la pierre en lien avec notre besoin. On retrouve 4 principales catégories de pierres de protection :

- Les absorbantes qui conservent les énergies négatives
- Les répulsives qui repoussent les énergies négatives
- Les maîtresses de l'apaisement & de l'amour de soi qui permettent de retrouver calme & clarté, libèrent la colère & elles évitent d'être submergées par le stress & l'anxiété
- Les porteuses de radiations positives pour augmenter le champ vibratoire

Attention tout de même à éviter ces 3 erreurs :

Oublier les rituels de nettoyage et rechargement des pierres à chaque pleine lune & nouvelle lune

Cumuler trop de pierres sur soi

Vouloir régler trop de problèmes en même temps... Cela vous déséquilibrera d'avantage

Grâce à l'utilisation des minéraux nous pouvons améliorer notre bien-être et retrouver notre équilibre énergétique



# Aromathérapie

L'**aromathérapie** fait partie de l'une des médecines douces les plus anciennes au monde. Déjà utilisée durant l'antiquité & en Égypte 4000 ans avant Jésus-Christ. C'est une branche de la phytothérapie. Elle utilise les plantes, sous la forme d'huile essentielle distillée.

L'aromathérapie est utilisée pour soulager de manière naturelle certains maux du quotidien, comme la fatigue, les douleurs musculaires, les douleurs de ventre, migraines ou encore le stress.

Depuis quelques années, nous avons vu aussi se développer les diffuseurs d'huile essentielles dans nos maisons pour leurs senteurs & leurs bienfaits via l'inhalation.



En effet, l'aromathérapie peut être utilisées par : voie orale, voie cutanée, et diffusion ou vaporisation dans l'atmosphère ambiante

Il convient de bien consulter les précautions d'emploi & d'être accompagnée, conseillée par des professionnels. Certaines huiles essentielles n'étant pas du tout appropriées aux nourrissons, aux enfants et aux femmes enceintes. Ou encore certaines étant bien plus adaptées en qualité Biologique.

Ou encore ce produit s'étant totalement démocratisé, beaucoup de laboratoires ne sont que peu à conseiller. Votre herboriste sera par exemple un meilleur interlocuteur que votre pharmacien.

N'hésitez pas à utiliser l'aromathérapie et votre odorat pour améliorer au quotidien votre bien-être. Facile, accessible autant financièrement que techniquement, cela vous apportera un équilibre émotionnel, mental et un réel bien-être olfactif.

# Naturothérapie

Reconnue par l'OMS, Organisation mondiale de la Santé, comme étant la 3<sup>e</sup> médecine traditionnelle, aux cotés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique.

La **Naturothérapie** est une médecine holistique, qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause. La Naturothérapie est une thérapie utilisant des méthodes faisant appel à des substances ou ressources issues directement de la nature et non du travail de l'homme, non toxiques et non synthétiques ou chimiques.

Ces méthodes sont par exemple:

L'aromathérapie, Les fleurs de Bach, L'homéopathie, L'hydrothérapie, L'iridologie, La naturopathie, L'olfactothérapie, L'oligothérapie, La phytothérapie, La sympatico-thérapie

# Soins pour la respiration

## Sophrologie

La sophrologie utilise principalement des techniques de respiration en conscience, de visualisation et de relaxation.

Comme dans le yoga, nous allons retrouver la respiration et les mouvements doux. Comme avec la méditation, nous allons nous intéresser à la capacité à prendre du recul, à se concentrer et à se focaliser sur ce qui nous fait du bien, L'objectif en sophrologie est de ramener l'équilibre et l'harmonie entre le corps, le mental et les émotions.

La sophrologie apporte du recul sur notre vécu et nos perceptions. Elle vous invite à travailler sur la prise de conscience de :

- ✦ Nos ressources
- ✦ Qui nous sommes
- ✦ Ce qui est important pour nous
- ✦ Notre façon de penser, de percevoir les situations et d'y réagir

La sophrologie a pour but de ramener un équilibre & une harmonie entre nos 3 structures :

- Le Corps : les sensations, savoir se détendre, détendre les tensions
- Le Mental : apprendre à apaiser ses pensées, les pensées parasites
- Les Emotions : gérer nos émotions agréables comme désagréables

La sophrologie est accessible à toutes & peut s'intégrer avec facilité dans nos quotidiens professionnels comme personnels par des exercices très simples ! Une autonomie rapide est possible.

## La Méditation

La **méditation** est une pratique qui permet de calmer l'esprit par la respiration & une concentration liée à différents protocoles.

La méditation se pratique seule ou en groupe. il existe de nombreux courants de méditation :

La méditation bouddhique, ayurvédique, transcendante, pleine conscience, Vipassana, en marchant, en récitant des mantras et Zazen

Par des exercices réguliers de respiration, la méditation apprend à chasser les pensées négatives, les pensées polluantes ou envahissantes.

L'objectif d'une séance de méditation est de calmer la pensée et ouvrir à de nouvelles perspectives pour retrouver le calme en soi.

La méditation, pratiquée régulièrement, renforce la joie de vivre et la connexion intérieure.

La méditation régule les émotions, apporte de la détente, et développe une vision spirituelle de l'expérience humaine.





## Cohérence Cardiaque



La cohérence cardiaque est une pratique de respiration rythmée. En inspirant, le cœur accélère. En expirant, il ralentit.

La cohérence cardiaque va chercher à synchroniser la variabilité cardiaque avec la respiration sur une durée de respiration égale et donc modifiée du rythme habituel. Pour cela, il vous suffit d'inspirer profondément pendant 5 secondes, puis d'expirer pendant 5 secondes, de manière continue et sans bloquer votre respiration. Ce processus est à répéter 6 fois de suite minimum et jusqu'à en moyenne 2 minutes. C'est dans cette fréquence respiratoire que le cœur entre en cohérence de manière optimale. Et il est préconisé d'installer cette pratique 3 fois par jour.

Il existe de nombreuses applications gratuites, vidéos YouTube et autres outils pour la pratiquer en autonomie.

Les principaux bienfaits de la cohérence cardiaque sont :

Une baisse du cortisol

Une réduction du stress

Une augmentation du système immunitaire, une amélioration de l'apprentissage, de la mémoire et du sommeil.

Pratiquée quotidiennement, la cohérence cardiaque va améliorer l'état général de votre corps & de votre esprit en apportant un réel bien-être global.

## Pleine Conscience

La pleine conscience est une pratique de méditation qui vous invite à une observation attentive, sans réaction, de tous les stimuli du moment présent.

La pleine conscience consiste à porter son attention sur ce qui se déroule dans le présent, en soi et autour de soi, sans porter de jugement ou d'analyse. Cette pratique de méditation permet d'activer et de solliciter à minima 4 de nos sens : le toucher, la vue, l'odorat et l'ouïe.

La pleine conscience améliore notamment la qualité de vie, la concentration, le rapport à la douleur, le sommeil.

# La Médecine Ayurvédique



## Yoga

Le **yoga** est une pratique ancestrale venant d'Inde, liée à la médecine Ayurvédique. Pratiqué quotidiennement dans de nombreux pays, le yoga a fait son apparition et est devenu LA pratique de "gym corporelle" à la mode depuis une dizaine d'années en occident et plus précisément en Europe.

Il existe de très nombreuses disciplines de Yoga. Attention à choisir en conscience & selon votre personnalité, votre identité LE bon yoga pour vous-même !

Cela dépendra principalement :

- De votre Dosha dominant & celui qui est le plus déséquilibré, c'est à dire Vata, Pitta ou Kapha
- De vos besoins, de votre mal-être & vos énergies du moment
- Des souhaits d'évolution que vous attendez de cette pratique

Enfin, les principaux bienfaits du Yoga sont :

Amélioration de la souplesse, booster la tonicité, apprendre à mieux respirer, renforcer l'équilibre, réduire le stress & l'anxiété, relâcher les tensions du corps, recentrer, harmoniser & Ancrer

Le Yoga peut se pratiquer seule, en groupe, à la maison, en visio, en cours, dans une salle, sur une plage, en forêt... Accessible à toutes & une autonomie de pratique est facilement atteignable.

## Les massages Ayurvédique

L'**Ayurveda** offre des techniques de massages traditionnels uniques, pratiquées par les Indiens depuis des millénaires, dès la naissance.

Dans tous les traités médicaux ayurvédiques, le massage apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien.

Les massages ayurvédiques sont donc avant tout des massages préventifs et non pas curatifs.

Ils se pratiquent par palpations, pressions

circulaires et glissées, frictions,

acupressions et étirements,

sur le corps nu

et huilé.



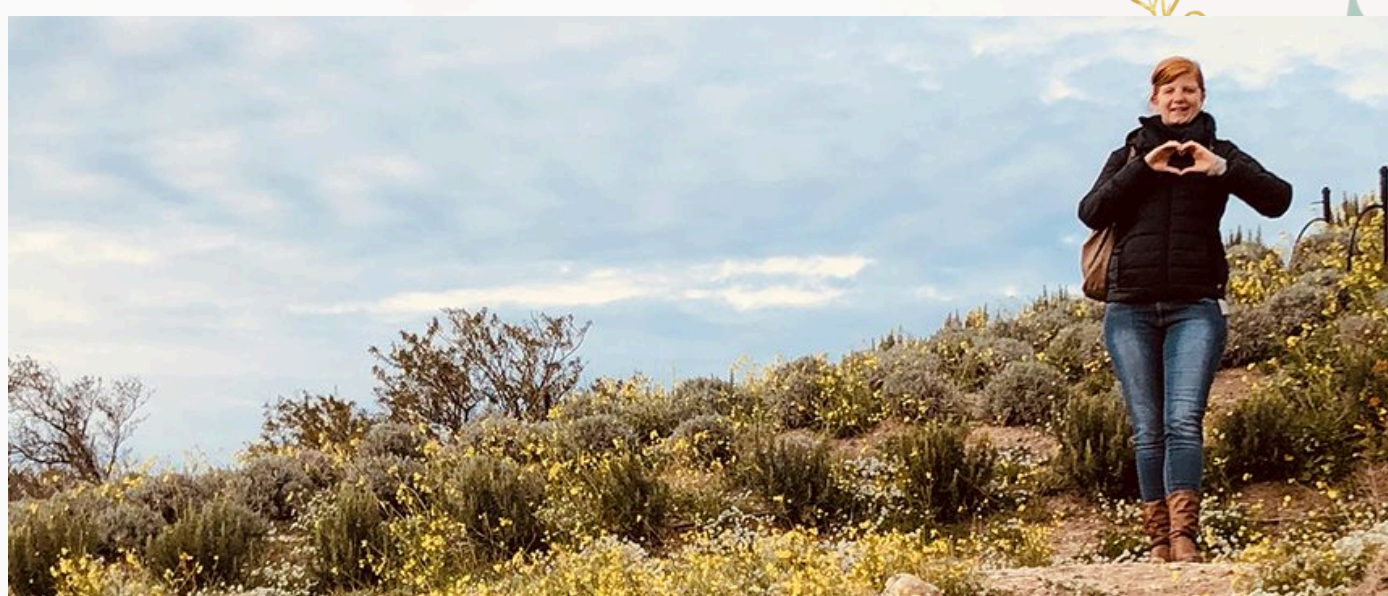
Destinés à drainer les toxines vers le système digestif, les massages ayurvédiques permettent de nombreux bienfaits :



- Favoriser l'élimination
- Réduire les tensions nerveuses et détendre
- Améliorer la réponse immunitaire
- Assouplir les articulations
- Augmenter la concentration
- Régénérer et nourrir la peau
- Augmenter la vitalité
- Améliorer la récupération et le sommeil

En fonction du besoin de la personne et de l'équilibre de ses doshas, le massage ayurvédique va devenir plus lent, plus enveloppant, plus stimulant, plus rapide, ou pratiqué avec des poudres, fait à sec ou avec plus ou moins d'huile.

Le praticien choisira parmi les principaux massages ayurvédiques comme le massage sarvanga abhyanga, les points marmases, le massage Kérala, le massage au bol Kansu, le massage Pinda Swedana, le shiro abhyanga, le shiro dhara, et tant d'autres!



## Le Feng Shui

Le Feng Shui est un art de vivre ancestral de Chine qui enseigne une méthode pour harmoniser la circulation de l'énergie dans nos habitations personnelles comme professionnelles.

Après avoir fait un bilan du lieu, le conseiller Feng Shui va proposer des astuces pour aménager, harmoniser, équilibrer et donner vie par la décoration l'ensemble de l'espace.

Il est également possible de se former aux bases du feng Shui pour appliquer les principes clés en autonomie chez soi.

Tout comme l'énergie de vie, "le Chi", circule à l'intérieur du corps humain, elle circule également à l'intérieur des plantes, des animaux et des lieux.

Il est alors possible d'utiliser le Feng Shui pour faire en sorte que cette énergie circule au mieux.



Tout comme ferait un praticien acupuncteur pour corriger et orienter cette énergie dans le corps humain, le Feng Shui harmonise les lieux pour permettre de retrouver la santé et l'équilibre de ceux qui y vivent. Comme nous sommes tous connectés à ce qui nous entoure, le Feng Shui applique aux bâtiments plusieurs concepts à la base de la philosophie, arts martiaux et médecine chinoises dont :



Le Yin et le Yang



Les 5 éléments : bois, feu, terre, métal, eau



Les 8 trigrammes

Les 5 animaux symboliques ; tortue derrière, phénix devant, dragon à gauche, tigre à droite, serpent au centre

Les 9 palais du Lo Shu



Selon les objectifs et les bienfaits recherchés, le Feng Shui travaille la circulation de l'énergie en utilisant : l'emplacement des pièces, l'orientation des pièces de vie et pièces de repos, l'affectation de chaque pièce, la disposition des meubles, la décoration, la bonne circulation du Chi à l'intérieur de la maison



Le Feng Shui peut donc être utilisé en tant que particulier pour réorganiser sa maison et donner une nouvelle impulsion ou débloquent des situations figées. Le Feng Shui peut aussi servir aux entreprises en déterminant les emplacements adéquats pour installer les bureaux des DRH, des secteurs créatifs, des secteurs financiers et des secteurs de la communication, afin d'augmenter la productivité et la réussite.

## Pilates



La méthode Pilates a pour but de :

Renforcer les muscles en profondeur

Augmenter sa force physique

Améliorer sa souplesse

Apprendre à connaître son corps en prenant conscience de ses mouvements

Contrôler ses muscles avec l'esprit et l'intégration de mouvements

Le Pilates est accessible à tous et à tout âge : hommes, femmes, enfants, seniors, femmes enceintes. Il existe aussi la méthode Pilates rose dédiée aux femmes atteintes du cancer du sein.

Le Pilates se pratique avec ou sans matériel, sur tapis ou en machine. Les séances de Pilates peuvent se faire à domicile, en Visio ou en club, seule ou en groupe. Vous réaliserez un échauffement axé sur la respiration afin d'oxygéner le sang. Puis une série d'exercices qui va muscler en profondeur et tonifier votre corps.

## Les Techniques de communication

# PNL

La **PNL** signifie Programmation Neuro-Linguistique NLP en anglais a été créée aux USA dans les années 1970 par John Grinder et Richard Bandler. La PNL est un système de développement personnel utilisable dans tous les domaines de la vie. Elle est accessible à tous ceux qui désirent mettre en route un changement.

La PNL prend en compte trois fondamentaux de l'expérience humaine : neurologie, langage, programmation. Elle analyse aussi les interactions entre eux. La PNL est un outil linguistique permettant une nouvelle manière d'utiliser notre cerveau, en travaillant sur la neurologie et la psychologie des expériences humaines.

Lors d'une séance de PNL, la personne va déterminer ses attentes et fixer ses objectifs avec un praticien qui va observer le système sensoriel le plus approprié pour le client : auditif, kinesthésique & visuel.

Il proposera ensuite une série d'exercices pour l'aider à mobiliser les ressources stockées dans l'inconscient. La philosophie de la PNL se concentre sur les objectifs plutôt que les problèmes, sur le "comment" plutôt que le "pourquoi", sur la "curiosité" plutôt que les "préjugés".

La PNL va lever les barrières limitantes, supprimer les peurs et les craintes, libérer la motivation de la personne pour l'aider dans la réalisation de ses objectifs.

Elle va permettre de changer ses mauvaises habitudes, de redevenir maître de ses émotions et d'aller vers une meilleure communication avec soi et les autres.

Les particuliers comme les entreprises peuvent utiliser la PNL pour augmenter la confiance et la motivation.

L'avantage de la PNL est qu'en tant que thérapie brève, les séances sont courtes et les effets sont rapides.

La PNL s'utilise aussi en dehors des séances. Elle rend la personne autonome dans la capacité de trouver des solutions à ses problèmes.

La PNL peut se pratiquer en individuel, en atelier ou à distance.





# CNV



La **Communication Non Violente** a été développée dans les années 1960 par le psychologue américain Marshall Rosenberg, qui en élabore les principes. Il définit la CNV comme la « combinaison d'un langage, d'une façon de penser, et d'un savoir-faire en communication ».

L'objectif d'une telle méthodologie est de se détacher de son « conditionnement culturel », de développer son empathie, de rétablir le lien qui existe avec soi-même et avec les autres, de communiquer et de donner à partir du cœur. La CNV permet d'abord de retrouver qui l'on est, en intégrant des clés de relation à soi, à notre vraie personne et ensuite d'introduire des dynamiques positives dans la relation à l'autre :



L'assertivité : « Comment se positionner avec clarté et vigueur, sans agressivité »

L'empathie : « Comment comprendre la position de l'autre, sans démission »

En CNV, on apprend à utiliser 4 étapes quand on veut communiquer de façon affirmative :

Nommer les faits sans jugement, sans pointer notre interlocuteur

Exprimer nos sentiments « déclenchés » par la situation

Associer nos sentiments à nos besoins & valeurs

Formuler une demande concrète & négociable

La démarche CNV peut être utilisée dans le but d'améliorer l'efficacité de la relation d'aide et des accompagnements individuels ou d'équipes, les coachings, les médiations dans la sphère sociale ou familiale.

La CNV est également très utile dans la gestion de conflits.

La CNV se combine parfaitement avec l'utilisation d'autres outils thérapeutiques tels que le coaching, la Gestalt, l'Analyse transactionnelle, la PNL ou encore la systémique.





# Design Humain

Le **design humain**, appelé aussi « science de la différenciation », fondé par le Canadien Ra Uru Hu, est un système unique de connaissance de soi qui propose une synthèse de sciences traditionnelles et modernes : l'astrologie occidentale et orientale, le système indien des chakras, la Kabbale, le Yi-King, la génétique, l'astrophysique.

Le design humain permet d'approfondir ses mécanismes à travers un mode d'emploi évolutif et interconnecté à son environnement.

En lisant sa charte de design humain, on découvre son type énergétique parmi 5 types :

**Générateur**

**Manifesteur**

**Générateur Manifesteur**

**Réflecteur**

**Réflecteur**

Chaque type a une stratégie et une autorité spécifique permettant d'être au bon endroit, au bon moment, dans le bon environnement.

Les informations transmises sont denses et apportent de nombreuses indications comme l'autorité intérieure qui guide pour faire des choix, le profil qui va indiquer les potentiels d'être au monde, la croix d'incarnation qui détaille la mission de vie, tous les potentiels et compétences contenus dans le système, les conditionnements possibles et comment se déconditionner, le meilleur environnement pour l'évolution personnelle etc...

Avec le Design Humain, on comprend comment répondre au mieux à ses besoins et on s'accepte tel que l'on est, dans toute son originalité.

S'il est possible d'accéder facilement à sa charte et de déterminer son type, son profil et son autorité intérieure, le reste de la lecture d'un Design est assez complexe et nécessite l'accompagnement d'un analyste formé au design humain originel. Il pourra aider dans la lecture de la charte mais aussi accompagner la personne dans l'interprétation et la résolution de problématiques spécifiques en soulignant les positionnements et les stratégies les plus optimales.

L'accompagnement peut se faire en présentiel comme à distance.

Le design humain propose une vision de l'être humain radicalement nouvelle pour qui cherche à se comprendre et à décider juste, en fonction de ce qui est ressenti bon ou non pour soi. C'est une méthode qui se vit, qui s'expérimente au quotidien.

# Ennéagramme

L'**ennéagramme** est un outil puissant et complet, destiné à la compréhension profonde de sa personnalité et de celle de son entourage personnel comme professionnel.

L'ennéagramme est basé sur les 3 modes de fonctionnement du cerveau. Puis découle 3 profils par mode de fonctionnement. Cela permet d'avoir 9 profils clés :





Les personnes instinctives : Type 8 La meneuse - Type 9 La pacifiste - Type 1 La Perfectionniste



Les personnes émotionnelles : Type 2 L'Altruiste - Type 3 La Battante - Type 4 La Romantique



Les personnes cérébrales : Type 5 L'Observatrice - Type 6 La Vigilante - Type 7 L'Epicurienne

Ces 9 profils sont tous associés à 3 sous-types : Survie / Social / Intime  
Chaque type de l'ennéagramme se définit par sa motivation fondamentale inconsciente à laquelle va se rattacher une passion émotionnelle & une fixation égotique.

Chaque profil a plus précisément ses propres :



Tendances naturelles

Désirs & les peurs primaires



Compulsions & addictions spécifiques

Façons de se sentir aimée & en sécurité

L'ennéagramme permet de comprendre nos comportements conscients et inconscients établis dès la période de gestation.

C'est une pratique ancestrale transmise depuis l'ère de Pythagore. Elle est utilisée en coaching, en groupe, en individuel, dans le milieu personnel comme professionnel. Aussi enseignée à l'école au lycée & en études supérieures.

Un outil magique de compréhension au quotidien de soi & des autres à découvrir !



## TCC

Les **thérapies cognitivo-comportementales** désignent un ensemble de techniques qui permettent de travailler sur les interactions entre les pensées, les émotions et les comportements. Les TCC ont pour objectif de remplacer, de façon concrète, observable et durable, des réactions problématiques par des conduites souhaitées. Les TCC se basent principalement sur des acquis de la psychologie scientifique qui va encourager le consultant à expérimenter de nouveaux comportements. Les TCC s'appuient sur la communication et la réflexion. Elles visent à modifier notre façon d'interpréter les situations, de penser et d'agir afin de diminuer les symptômes liés aux troubles mentaux et d'enrayer

les comportements de dépendance. La thérapie cognitivo-comportementale prend la forme de rencontres, en personne ou en ligne, avec un thérapeute. Au cours des séances de thérapie, différentes techniques peuvent être utilisées comme :  
Le journal des émotions, modification du discours intérieur, expérience de sortie de zone de confort, exposition en imagination, restructuration cognitive selon les croyances ancrées  
La TCC permet d'établir des objectifs SMART : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis. Les TCC sont utilisées pour réduire les symptômes associés à un traumatisme, une dépendance ou un trouble de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, le trouble bipolaire, le TOC, les troubles alimentaires, la schizophrénie.

## Soins du chemin de vie

### Psychogénéalogie



La psychogénéalogie a été popularisée par Anne Ancelin Schützenberger, une psychologue-psychanalyste des années 1980.

Le principe de la psychogénéalogie est de découvrir les événements qui, chez nos aïeux, pourraient avoir une résonance avec nos propres problèmes. Les événements, traumatismes, secrets, conflits vécus par les ascendants d'un sujet conditionneraient les troubles psychologiques, les maladies, et les comportements étranges ou inexplicables.

La psychogénéalogie propose une analyse approfondie de l'arbre généalogique, de chacun des membres de sa famille et sur plusieurs générations.

Le psycho-généalogiste va permettre à son consultant d'établir des résonances et des liens entre son vécu et son passé ancestral, de repérer ce qui a pu se transmettre d'une génération à l'autre et de s'en libérer. Il utilise pour ça des techniques de la thérapie familiale comme le géosociogramme, le roman familial, les répétitions, le syndrome d'anniversaire.

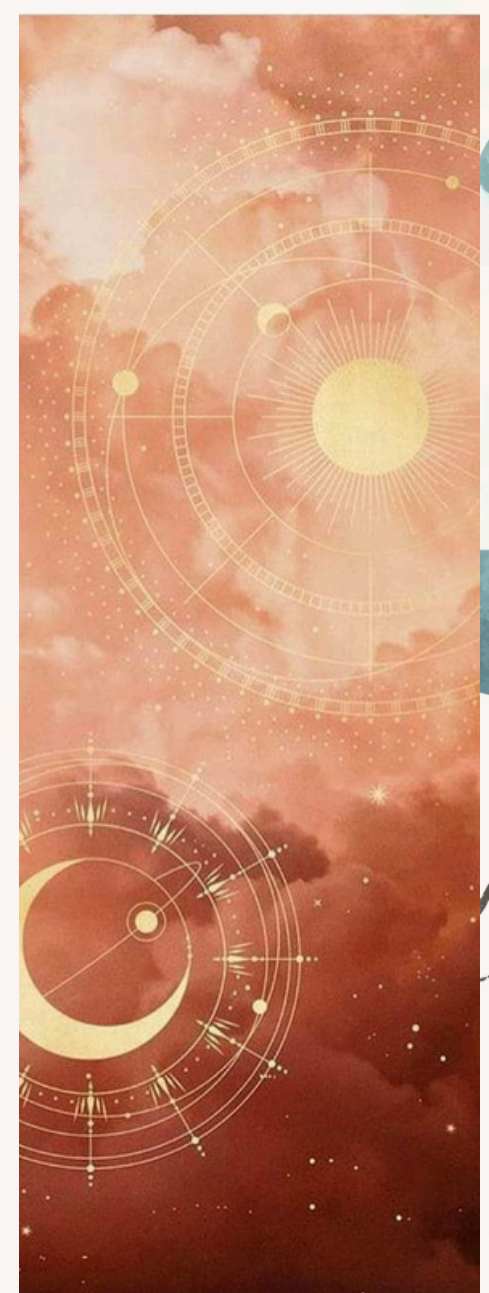
A partir du questionnement, de la difficulté évoquée par le consultant, le psycho-généalogiste ou analyste transgénérationnel, va centrer son travail sur la quête personnelle dans l'ici et maintenant. Il va établir une anamnèse, utiliser des médias comme le dessin, la mise en scène, les figurines, les mouvements du corps, pour accéder à l'inconscient familial.

La thérapie peut se faire en individuel ou en famille.

### Astrologie

Pratique ancestrale est basée sur des observations faites depuis des millénaires qui établissent une correspondance entre l'homme et son environnement lié aux planètes et aux étoiles. L'astrologie permet donc de déterminer certaines caractéristiques psychologiques d'une personne en fonction des positions planétaires au moment de sa naissance. Elle peut être également utilisée pour prévoir l'avenir ou connaître les influences présentes quotidiennes.

L'influence des planètes s'exerce suivant leurs positions en signes, leurs positions en Maisons et les angles formés entre elles (aspects). La carte du ciel est alors découpée en 12 Maisons, représentant chacune un thème et 12 signes du zodiaque, parmi lesquels les planètes vont voyager, influençant les grands thèmes de la vie humaine.



# Constellations Familiales

Les **constellations familiales** et systémiques s'inspirent du modèle de la psychogénéalogie.

Les constellations familiales permettent de mettre en lumière la manière dont nous sommes liés à nos ancêtres. L'objectif de cette thérapie brève est de rétablir l'ordre dans le système familial et de permettre à chaque membre d'avoir sa juste place et d'assumer ses responsabilités.

Une constellation permet de mieux comprendre les nœuds relationnels qui sont en jeu dans nos systèmes et de les dénouer.

Elle remonte à la source d'un problème en cherchant quels ancêtres ont initié la dynamique. Ainsi, on se détache progressivement de fardeaux familiaux qui ont une influence négative sur notre quotidien.

Certaines personnes font aussi des constellations pour briser un cycle répétitif et protéger leurs enfants de certaines dynamiques familiales.

La constellation familiale peut se faire en groupe ou en individuel avec un thérapeute.

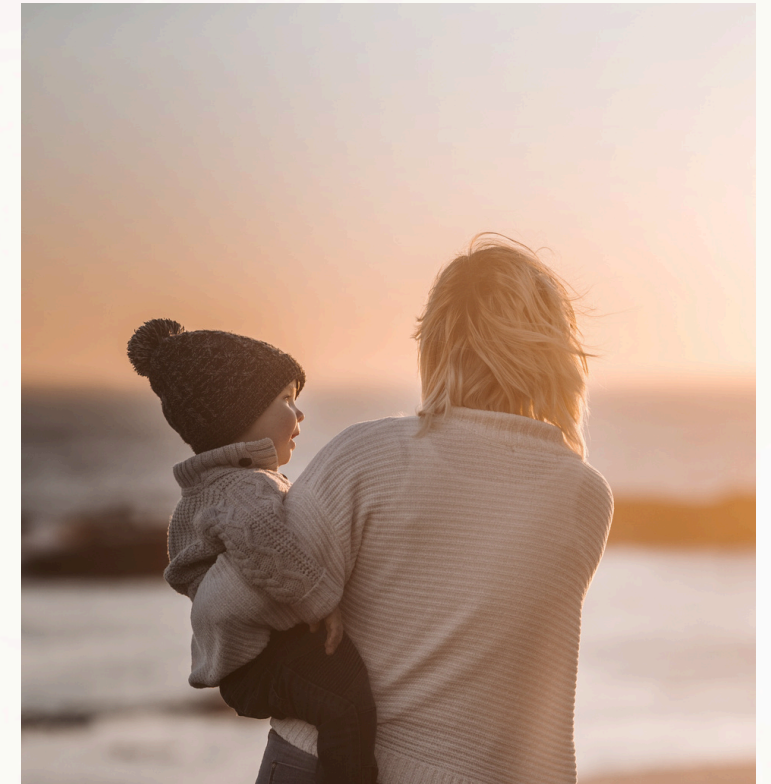
On peut consulter pour un problème précis comme un blocage personnel, une impasse professionnelle, un choix à faire, une émotion difficile à gérer par exemple.

Lorsque la constellation familiale est faite en groupe, le constellant choisit parmi plusieurs bénévoles des « représentants » qui vont incarner les différents membres de la famille. Au fil de la séance, les représentants vont se placer dans l'espace, ressentir des sensations, des émotions, qui vont donner des informations sur l'état d'esprit de l'ancêtre concerné.

Le thérapeute va alors mettre en lumière ce qui se joue, et pacifier les relations entre le constellant et ses ancêtres.

En individuel, on va utiliser des pions, des personnages symboliques pour représenter les ancêtres concernés et le constellant va se mettre à leur place pour décrire avec empathie leur état d'esprit.

La constellation systémique et familiale permet de reconnaître le destin de nos ancêtres, de ce qui leur appartient afin de vivre pleinement notre propre vie.



# Numérologie

La **numérologie** utilise l'étude des nombres pour obtenir des informations sur le monde, la personnalité et le cycle de vie des personnes.

Elle peut, comme l'astrologie, avoir une dimension divinatoire.

La numérologie repose sur l'analyse numérique d'une lettre ou d'un chiffre.

Elle utilise la symbolique, la vibration, la signification des nombres calculés à partir d'une date.



La date de naissance, le nom de naissance et de nombreux autres paramètres qui entourent un individu affectent le cosmos et la vie humaine.

De cette façon, la lecture de la numérologie peut donner des informations souvent très précises sur une personne.

En numérologie classique, les calculs effectués attribuent un nombre entre 1 et 9 qui porte une énergie, une influence, un potentiel déterminant des compétences, des blocages possibles et des mécanismes personnels.

En ajoutant les chiffres de la date de naissance, on peut facilement obtenir son « chemin de Vie » qui va donner les grandes lignes de ce qu'on vient expérimenter et de ce qui nous anime dans la vie.

Toutefois, pour une étude plus approfondie, les calculs deviennent vite plus complexes à interpréter.

L'intervention d'un numérologue professionnel est souvent recommandée pour obtenir des lectures précises et détaillées.

La numérologie permet de mieux se connaître, de pressentir la direction que prend la vie, les métiers qui correspondent le mieux, les ressources disponibles, les meilleures périodes pour les projets, les besoins principaux à nourrir et les mémoires bloquantes.

Il existe plusieurs types de numérologie comme la numérologie pythagorienne ou occidentale, la numérologie stratégique, la numérologie chaldéenne, la numérologie de la Kabbale, la numérologie chinoise, la numérologie indienne. La numérologie peut s'appliquer pour un individu, un groupe, ou une société.

## Guidances

La **guidance** désigne un ensemble de méthodes et de pratiques visant à conseiller et à accompagner une personne dans les décisions qu'elle est amenée à prendre, pour elle-même ou pour un proche.

La guidance peut prendre diverses formes : elle peut être individuelle, à l'attention d'une personne, d'un enfant, ou d'une entreprise.

Elle peut aussi être pratiquée à l'égard de tout un secteur.

Elle consiste à donner des conseils pratiques, les « bonnes pratiques » concernant différents secteurs de la vie d'une personne ou d'une société.

De manière plus élargie, on retrouve le terme de guidance dans le milieu spirituel et du bien-être pour désigner un accompagnement au choix, à l'éclairage d'une décision, d'une problématique.

La guidance se fait souvent à l'aide d'un outil de connaissance de soi ou d'un support intuitif.





Le praticien peut alors utiliser un oracle ou un tarot, la numérologie, l'astrologie par exemple pour donner des indications et des informations qui vont aider la personne à cheminer.

Certains praticiens canalisent directement des messages des guides ou des défunts. Le praticien va combiner les informations reçues par son intuition et les supports choisis pour nourrir l'échange avec le consultant afin de l'aider à éclaircir sa problématique.

Les guidances peuvent se faire en cabinet ou à distance.

Certains praticiens proposent un échange interactif, d'autres plutôt des synthèses écrites ou des vidéos enregistrées.

Avec de la pratique et de l'entraînement, il est tout à fait possible de pratiquer la guidance pour soi-même, en écoutant sa voix intérieure, ses guides, en utilisant des supports que l'on va interpréter avec le plus d'objectivité possible.

## *Médecine du Cerveau & de l'inconscient*

# EMDR

L'**EMDR** signifie Eye movement desensitization and reprocessing.

L'EMDR est une thérapie utilisée pour aider les personnes souffrant de traumatismes importants, de phobies ou ayant une difficulté à se détacher de l'émotion liée à un événement.

L'EMDR va stimuler naturellement le cerveau par des mouvements oculaires de stimulations alternées de gauche à droite ou encore de tapping sur les genoux ou sur les épaules.

L'EMDR est une pratique thérapeutique réputée par les psychiatres, psychologues, spécialistes de santé. De plus en plus utilisée dans les hôpitaux & en cabinet de séance individuelle.

L'EMDR est la technique qui donne accès par excellence à la résilience. Elle permet d'engendrer des sensations neutres ou même parfois positives sur des situations ou événements initialement, traumatiques.

L'EMDR facilite la prise de conscience et permet de modifier le système de croyances neuronal. Elle permet une réelle renaissance de l'esprit.



# Hypnose

L'**hypnose** utilise l'état modifié de conscience du cerveau qui est un état naturel entre la veille et le sommeil, pour rendre accessibles les ressources inconscientes du cerveau.

La résilience, l'ouverture à un champ des possibles souvent sous-estimé, la possibilité d'enfin trouver des solutions à une problématique donnée et d'oser réagir différemment à des situations qui se répètent dans le temps sont les clés que vous offriront un accompagnement par un praticien en Hypnose.

L'hypnose active les pouvoirs d'auto-guérison à l'aide de suggestions de pensées & de tri des informations, des croyances enregistrées par l'inconscient et notre mental. Plusieurs courants existent comme :



L'hypnose Ericksonienne

L'hypnose Humaniste

L'hypnose Chamanique

Cette thérapie permet de travailler sur de nombreux thèmes lors des séances.

Principalement, les thèmes les plus connus sont l'arrêt du tabac, le stress, la phobie.



## Auto Hypnose

L'**autohypnose** est une pratique autonome de l'hypnose où l'on va parler avec sa voix intérieure de manière structurée et stratégique afin de changer d'état de conscience et d'accéder à des mécanismes inconscients pour travailler un objectif précis et prédéfini.

L'auto hypnose est une pratique qui se réalise en autonomie sur des thématiques du quotidien pour permettre au conscient d'entendre et d'accéder aux messages de l'inconscient.

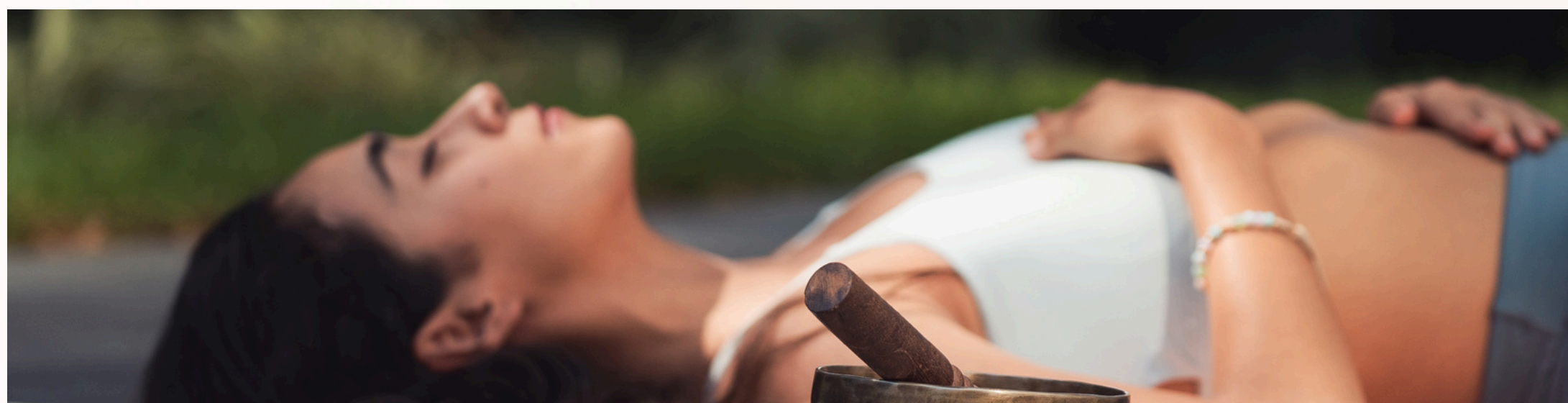
Vous retrouverez un ensemble de protocole comme :

- la demande à l'univers
- la futurisation
- le langage des parties
- le voyage & la prise de hauteur

C'est une pratique également très souvent utilisée en coaching, en accompagnement de projet professionnel, personnel, sportif.

Un bel outil qui peut s'utiliser au quotidien pour accéder à des solutions souvent inestimées, cibler vos demandes, orienter vos pensées afin d'atteindre vos objectifs et projets.

Un outil d'hygiène de la santé mentale au quotidien.



# Kinésiologie



La **kinésiologie** est une technique de rééquilibrage psychocorporelle et psycho-émotionnelle qui utilise des principes de la médecine chinoise et de la chiropractie.

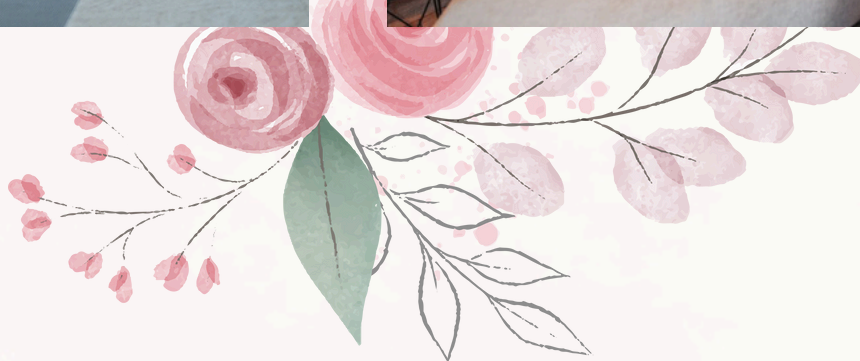
La kinésiologie s'attache au bien-être global de la personne en dialoguant directement avec le corps par un test musculaire. Celui-ci permet de cibler à quelle période remonte les blocages et l'évènement associé. C'est un dialogue avec l'inconscient traduit par le corps.

Beaucoup considèrent que le kinésologue est un magicien. Mais non, cette thérapie se base sur une technique bien scientifiquement prouvée et qui peut effectivement vous bluffer de par sa pertinence et son efficacité !

La kinésiologie est un outil de développement personnel qui aide à comprendre l'impact des émotions sur le corps. Ainsi atteindre la résilience et se libérer de traumatismes, épreuves de vie et tout type de blocage dans votre vie ou vos projets. La Kinésiologie permet de travailler principalement sur la libération des inhibitions, des blocages, des phobies, des angoisses, des peurs, des liens intergénérationnels, des troubles incompris et encore bien d'autres aspects.



# Brain Gym



Le **Brain Gym** ou Edu-kinesiologie est une branche de la kinésiologie qui se concentre principalement sur l'amélioration :



- de la concentration
- des méthodes de raisonnements
- des techniques d'apprentissage

Par l'observation du balancement du corps et de la communication entre les deux hémisphères droite et gauche du cerveau, le Brain Gym va permettre une libération des capacités pour accéder à son plein potentiel.

Le Brain Gym se pratique par des exercices simples en mouvement de tout le corps et se pratique debout.

Par ces exercices de synchronisation corporelle, le Brain Gym permet de diminuer les troubles cognitifs du développement neurologique du type Dyslexie, Dyspraxie, Dysorthographe, Dyscalculie...

Le Brain Gym vous apportera un mieux-être et une meilleure concentration, ainsi qu'une liberté corporelle, dans la vie de tous les jours autant personnelle que professionnelle.



# EFT

L'EFT signifie Emotional Freedom Technique. C'est une technique de libération des émotions et des blocages mentaux qui fait partie des thérapies brèves.

En tapotant du bout des doigts des points de méridiens d'acupuncture tout en formulant des phrases, l'EFT permet d'atteindre un état de meilleure stabilité émotionnelle, de travailler les blocages du passé et d'apprendre à chasser les émotions négatives.

C'est une pratique dite psychocorporelle.

Vous retrouverez 7 étapes clés lors d'une séance d'EFT



- ① Identifier la problématique à travailler
- ② Donner un « titre » au problème à solutionner
- ③ Donner une échelle au problème de 1 à 10 selon son degré d'importance
- ④ Mettre au point une affirmation de guérison du problème
- ⑤ Réaliser la séquence de tapotement sur le méridien en phase avec le problème ciblé à résoudre
- ⑥ Reconnexion au problème pour vérifier son intensité par rapport à l'échelle de départ
- ⑦ Répéter le processus jusqu'à un allègement suffisant de la sensation sur le problème

Et enfin, Les bienfaits principaux de l'EFT sont :

-  Une réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression
- Une réduction des douleurs articulaires chroniques et des maux de tête
- Une amélioration de l'équilibre corporelle & de la mobilité corporelle

L'EFT peut se pratiquer en séance individuelle sur des thématiques plus profondes et en autonomie tout comme l'auto-hypnose pour de nombreux protocoles et questionnements du quotidien.

Un temps pour soi, avec soi pour en conscience, avec l'appui du corps et de l'inconscient pour travailler des questions importantes pour vous au quotidien.

L'EFT vous permettra de prendre des décisions adaptées à l'ensemble de vos corps physiques, mentaux & émotionnels.