

Correction cas pratique 2

1.1

Entre deux entretiens, il sera important de faire **au moins un exercice** d'une minute. Nous pouvons pratiquer 1 min de **respiration SB2** et/ou 1 min de **cohérence cardiaque avec mantra** et/ou 1 min de l'**exercice TEC** (Tête-Épaule-Cou).

1.2

Le but de cette préparation est de se « **nettoyer** » **mentalement** afin d'ouvrir un **espace intérieur vierge** pour accueillir la personne suivante. C'est une **routine à intégrer** dans le but de nous **décharger**, mais aussi de se remettre dans des **conditions optimales** pour accueillir le client suivant. Elle permet donc de se remettre en **pleine présence**, en **écoute active** et dans la **bienveillance** afin d'amener le client à se **confier** et à se **sentir à l'aise**.

2.1

L'**anamnèse**. Après la phase d'accueil, on **collecte les informations de base**, le **contexte de vie** du client.

2.2

Avant l'anamnèse, il est important de demander à Julie si elle a **consulté son médecin traitant** avant de venir vous voir (pour cette problématique).

Correction cas pratique 2

3.1

Les intestins semblent **surchargés** et **spasmés**. Comme tout émonctoire son rôle est d'**évacuer les déchets** pour maintenir l'**équilibre interne** de l'organisme. Les intestins collectent les **sécrétions** du pancréas, du foie et de la vésicule biliaire via le **bol alimentaire**. Julie présente des ballonnements et des flatulences qui peuvent être signes d'une **mauvaise assimilation** des nutriments et d'un **mauvais état** de son microbiote.

Dans son cas, nous allons explorer :

NUTRITION : Par la présence de ballonnements, flatulences et spasmes, Julie ne paraît **pas bien digérer et assimiler** les nutriments.

Il sera important d'explorer ce facteur du vivant afin de **connaître** : son **mode alimentaire** (est-elle végétarienne, crudivore, omnivore, etc ?), son **état d'esprit** lors de la prise des repas (mange-t-elle dans la précipitation, dans l'énervement, seule, au bureau, etc ? Mâche-t-elle suffisamment ? etc), la **composition de son assiette santé**, la **répartition de ses macronutriments et micronutriments**, son **hydratation** etc.

DETOX ET MOUVEMENT : Il est important que Julie se **protège** et **nettoie** ses cellules des déchets, résidus métaboliques et des gaz.

3.2

Nous allons **explorer** si elle pratique une **activité physique régulière**, si elle s'**oxygène correctement** (au grand air avec une balade en forêt par exemple). Nous allons aussi voir si elle pratique des **détoxifications** (par exemple à l'aide de plantes, s'aérer au grand air).

GESTION DES ÉMOTIONS : Julie présente des ballonnements et des spasmes qui sont des **douleurs physiques**, mais qui sont souvent **associées** à des **facteurs émotionnels** (le tube digestif est le plus riche en neurones après le cerveau). Nous apprenons qu'elle a perdu son grand-père il y a 5 mois et que ses symptômes sont apparus il y a 4 mois. Nous ne pouvons pas faire de **véritable lien**, mais le domaine émotionnel n'est **pas à négliger**.

Lors de la **première séance**, nous allons **aborder en douceur** ce domaine et nous allons pouvoir **explorer la façon** dont elle **gère ses émotions** (« Les mangent-elles ? » etc.)

(Les autres facteurs du vivant sont acceptés s'ils sont bien justifiés).

Correction cas pratique 2

Nous pouvons lui proposer des **plantes digestives et carminatives** afin de **faciliter sa digestion**.

Sous forme d'**infusions ou gélules de poudre de plantes** : Fenouil, Boldo, Badiane, Camomille, Sauge (la plante miracle pour le système digestif).

Sous forme d'**huiles essentielles** : la menthe poivrée pour favoriser la digestion et la camomille pour soulager les spasmes abdominaux.

ATTENTION : la prise des huiles essentielles ne se fera **pas per os** (par voie orale) mais **sous les voûtes plantaires** ou en **légère friction** sur la **paroi abdominale**.

Nous pouvons lui proposer des **compléments alimentaires** :

Probiotiques (gastro résistants) : pour aider contre les ballonnements et les spasmes et idéal pour le microbiote

Vitamines B : pour une meilleure digestion

4.1

Psyllium doré, son d'avoine : pour un meilleur confort digestif

Citrate de magnésium + triphala : pour la régulation du transit et de la digestion.

Nous pouvons lui proposer des **produits de la terre** :

Miel : comme le miel Tilleul et le miel Fleurs qui sont des anti-spasmodiques.

Argile blanche sous forme d'**eau d'argile** : pour éliminer les toxines, soulager les maux de ventre et lutter contre les inconforts digestifs.

PAS PLUS D'UNE SEMAINE

Charbon actif : efficace contre les ballonnements et l'aérophagie en piégeant les gaz contenus dans le tube digestif.

Bicarbonate de sodium (en usage interne) : efficace contre les difficultés digestives en combattant l'acidité et en améliorant globalement la digestion

Nous pouvons lui conseiller de faire des **bains chauds** afin de calmer ses spasmes et sa digestion difficile.

4.2

Nous allons **faire attention** à la **synergie**, la **biodisponibilité**, le **dosage physiologique**, la **quantité** et la **qualité du complément**.

5

Nous pouvons proposer à Julie un outil : le BodyScan afin d'harmoniser et réparer son schéma corporel. Cela lui permettra de soulager son stress/anxiété et d'améliorer son auto-compassion.