

Correction cas pratique 3

Vous faites un **Tête-épaule-cou + une respiration cohérence cardiaque** avec phrase mantra afin de vous mettre en pleine présence.

Une marche de 30 minutes serait l'idéal afin de préparer votre journée.

1

Le **lieu** doit être **neutre**, avec des teintes claires et surtout **chaleureux**. Agréable, avec peu de décoration et une température agréable.

Toujours se rappeler que pendant le début de l'entretien **Cédric doit se sentir plus important que vous-même** afin qu'il puisse se sentir en confiance et libérer le flux de ses plaintes. La confiance mène toujours aux confidences.

2.1

- son attitude
- son regard et ses yeux
- sa voix
- s'il est "trop" ceci ou "pas assez" cela ou simplement bizarre
- si il semble abattu
- sa posture
- sa poignée de main
- sa peau, cheveux et ongles

2.2

- Les symptômes du stress remarqués ?
- Quel poste occupe-t-il, depuis combien de temps ?
- Le stress est-il seulement au travail ?
- Prend-il un traitement ou s'il a diverses pathologies ?
- Fait-il du sport ?
- Des événements se sont réalisés dans les 6 derniers mois ?

Nous réalisons son **bilan des 5 facteurs du vivant avec l'enquête des neurosciences**.

Le **questionnement** est très important et doit être très structuré afin de bien **comprendre la personnalité du consultant et le conseiller au mieux**.

Correction cas pratique 3

3

Nous le redirigeons vers un **médecin/addictologue** ou un **psychothérapeute**. Cela fait partie des **limites de nos compétences**.

Il faudra lui faire **prendre conscience**, avec bienveillance, que ces verres d'alcool quotidiens sont en fait un **début d'addiction à l'alcool** qui doit être prise en charge avant de devenir une addiction bien réelle.

4

En plus de s'assurer qu'il va voir un spécialiste de santé, nous pouvons lui **conseiller des remèdes naturels** tel que :

- Des **huiles essentielles apaisantes** comme l'huile essentielle de lavande, petit grain bigarade ou Néroli
PAR VOIE EXTERNE
- Des **plantes adaptogènes** comme l'ashwagandha (en priorité), l'eleuthérocoque, le ginseng, la rhodiola
- Des **plantes apaisantes et ciblées en cas de trouble du sommeil** comme la prise de gélules de valériane, aubépine, passiflore
- De la **mélatonine** pour mieux gérer l'endormissement et le sommeil
- Du **magnésium associé à la vitamine B6+taurine**
- Une **alimentation riche en fruits et légumes** pour qu'il se sente moins épuisé et regagne en énergie
- Des **respirations quotidiennes** pour équilibrer le système nerveux (2 à 3 fois par jour)
- Une **activité physique** après le travail pour stimuler son métabolisme, casser son habitude de boire un verre le soir, une meilleure récupération et les hormones du bien être libérées
- Stimuler la production d'hormones du bonheur, notamment la sérotonine car la sérotonine est un précurseur de la mélatonine (l'hormone du sommeil). Celle-ci est stimulée au travers d'activités physiques, de marches en nature, de moments avec des gens qu'on aime etc...

Correction cas pratique 3

4

Bien **remettre une fiche-conseil** avec la posologie de chaque remède, la durée de la cure, et éventuellement une marque ou un laboratoire à conseiller afin que la personne ne se sente pas perdue une fois sortie de la consultation.

5

Personne ne lui a montré, c'est donc normal, nous allons lui **transmettre des respirations simples**, pour commencer, en pratiquant avec lui.

En expliquant bien chaque respiration, en développant chaque mouvement et en lui faisant pratiquer.

On lui conseille une **cohérence cardiaque le matin**.

Une **SB2 le midi** pour casser le stress.

Un **scénario émotionnel inverse, le soir**, pour se libérer de sa journée chargée en stress.

Penser à bien lui remettre des **fiches techniques** pour chaque exercice avec le détail de la pratique et les avantages de chaque respiration.