

# Correction cas pratique 1

1.1

Préparation à la pleine présence avec un **delta-training**. **Delta respiration** (qui aura été pratiquée régulièrement auparavant). **Marche, relaxation, retour à soi** en fermant les yeux... La préparation est propre à chacun(e) pourvu qu'elle amène à la pleine présence.

1.2

Le lieu est très important, il doit être **zen, sobre**, pas trop de décoration, rien de personnel, **lumière tamisée, pas de musique** (ou un léger son de musique relaxante), le plus silencieux possible, **chaleureux**.

1.3

Dès le premier contact avec Clara, la phase d'observation commence, soyez **attentif(ve)** à Clara. Observez si vous pouvez noter une **émotion dominante**, si elle est "trop", "trop peu" ou "pas assez" quelque chose (dans ses attitudes), ce qui vous donnera déjà une indication quant à la suite de l'entretien. Observez sa **démarche**, sa **voix**, ses **gestes**, sa **posture**, son **regard** (baissé ou direct et franc), comment elle est **habillée** (couleurs sombres, vives, soignée, pas soignée), son **aspect physique** (peau, ongles, cheveux...) qui peut déjà vous donner des indications sur le terrain et des éventuelles carences.

2.1

a- Commencer par l'**anamnèse** : nom, prénom, date de naissance, profession ? Enfants ? Mariée ? Prises de médicaments ou compléments alimentaires ? Maladie/ antécédents médicaux ? Suivi pour une pathologie spécifique ? Opérations ? Déjà accompagné, par quels professionnels ?  
b- **Enquête des neurosciences**  
c- Conclure en donnant **2 ou 3 conseils / recommandations**, mettre à disposition des **fiches techniques**, bien préciser les **contre-indications** si nécessaire. Vous pouvez poser la question, à savoir si vous avez **répondu aux attentes** de votre cliente. Bien préciser que vos conseils **ne se substituent pas** à un avis médical. Spécifiez à votre cliente que vous lui enverrez une **synthèse par mail** et que vous **restez disponible** pour toutes questions.  
d- Proposer un **suivi** et **définir une date** pour les prochains accompagnements.

2.2

Clara constate que vous l'écoutez activement car vous avez un **regard direct**, vous ne lui **coupez pas la parole**, vous **hochez la tête** de temps en temps, vous ne prenez **pas de notes** durant les premières minutes et vous **reformulez** régulièrement pour être sûr(e) que vous avez bien compris ce qu'elle vous dit. Vous veillez à ne pas avoir de téléphone apparent et prenez soin de le mettre en silencieux.

# Correction cas pratique 1

3

- Dans un premier temps, vous pouvez lui proposer de pratiquer la **cohérence cardiaque** 3 fois par jour pendant 5 min, avant les repas, pour équilibrer les systèmes ortho et parasympathique, ce qui permettra également une meilleure digestion et assimilation. Vous pratiquez avec elle.
- Comme elle est stressée, qu'elle s'entraîne régulièrement, le corps s'acidifie et il y a perte de minéraux. Vous pouvez donc lui proposer une cure de **bisglycinate de magnésium** associé à de la **vitamine B6** ou/et **Taurine** pendant 3 semaines. Vous pouvez donc lui proposer une cure de bisglycinate de magnésium associé à de la vitamine B6 ou/et Taurine pendant 3 semaines. Des omégas 3 associés à de la vitamine E pour le système nerveux. De la vitamine D3 associée à de la vitamine K2 si elle s'entraîne en salle de sport (absence d'ensoleillement).
- D'après ce qu'elle vous a dit, on peut penser à une fatigue autant physique que psychologique. Vous pouvez lui proposer une cure de plante adaptogène comme l'**éleuthérocoque** ou le **ginseng**.
- Vous pouvez lui proposer des infusions **d'ortie et prêle** pour une meilleure reminéralisation.

4

- Vous pouvez lui proposer de boire de l'infusion de **fenouil** tout au long de la journée par petites gorgées. En effet, lorsqu'on pratique une activité physique, le **corps s'acidifie** et il s'ensuit une **perte de minéraux**. Pour pallier cette acidification, le fenouil est une **plante basifiante** et aura par ailleurs une action sur le système digestif.
- Vous lui précisez qu'il est **plus intéressant** de s'orienter vers une **boisson basifiante plutôt que glucidique** qui aurait tendance à **acidifier le corps** et créer un **pic d'hyperglycémie** et par conséquent à **fatiguer le métabolisme**.
- Après de longues sorties, elle peut consommer une **eau très minéralisée**, comme Vichy Saint Yorre ou la Rozana pour pallier la perte des minéraux. À consommer **uniquement en cure**.
- Vous lui proposez également une **boisson d'accompagnement d'entraînement** : Eau Mont Roucous + 1/2 jus d'orange + 1 pincée de sel : **reminéralisante** et **mieux assimilée par l'estomac** grâce à l'orange (boisson de base idéale pour l'entraînement).

# Correction cas pratique 1

La pratique régulière du sport acidifie le corps, ce qui peut provoquer des inflammations. De plus, Clara vous a précisé qu'elle est stressée, car elle a peur de ne pas y arriver, . Vous pouvez lui rappeler que le stress génère de l'acide par la production des hormones du stress : cortisol et adrénaline.

Il est donc nécessaire qu'elle consomme des aliments et des compléments basifiants et reminéralisants. Vous pouvez l'orienter vers une alimentation anti-inflammatoire comme l'exclusion du lait de vache, avoir une alimentation libre de gluten, réduire au maximum la consommation de viande rouge et de sucres raffinés. Lui rappeler qu'une bonne hydratation est nécessaire et lui conseiller de consommer du poisson comme des maquereaux ou des sardines (poissons de bout de chaîne) 3 fois par semaine pour agir sur l'inflammation provoquée par les entraînements réguliers.

Vous lui proposez des infusions de fenouil pour faire tampon et vous pouvez lui apprendre la SB2 et le body scan durant les prochaines séances (3 fois par jour 5 min minimum) + scénario émotionnel inverse pour la déstresser le soir.

PS : un régime totalement sans gluten sur le long cours n'est pas bénéfique pour elle. Attention à ne pas orienter tout le monde sur un régime sans gluten.

- Assurez-vous que vous avez bien **répondu aux attentes** de Clara
- **Reformuler** les différents conseils que vous lui avez prodigués afin de vous assurer qu'elle a bien compris
- Précisez-lui que vos conseils **ne se substituent pas** à un conseil médical
- Lui fournir des **fiches pratiques** (cohérence cardiaque, infusion de fenouil...)
- Dites-lui que vous restez **disponible** pour toutes questions
- Précisez-lui que vous allez lui envoyer une **synthèse par mail**
- Proposez-lui un **suivi de 3 mois** avec un rendez-vous tous les 15 jours
- Vous pouvez la **remercier pour sa confiance** !