

Dictionnaire du Flow*

**Termes et techniques
pour le Bien-être, le
Développement Personnel
et la Santé Naturelle**

Evaluation par les Neurosciences

Version décembre 2017

*Flow : être efficace et heureux, aptitude au bonheur, épanouissement

Diffusion restreinte réservée aux clients Alorement et Tanagra

Cabinet Alorement & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Alorement 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

Table des matières

1. PRESENTATION DES BILANS	3
1.1. L’Innovation liée aux Neurosciences	4
1.2. Bilan Wellness :.....	5
1.3. Bilan BioFlow : mesure du Flow et solutions	5
1.4. Bilan BioEnergie : énergétique	6
1.5. Bilan BioAlimentation : Diététique.....	7
1.6. Bilan BioPotentiels	7
1.7. Bilan BioStress	7
1.8. Bilan NewBiz	8
1.9. Bilan BioMédical	8
1.10. Le sérieux scientifique et déontologique	8
2. LA RESTITUTION DE VOS BILANS	9
2.1. Pédagogie de restitution	9
2.1.1. Cas du « Bilan Profil et Valeurs »	9
2.2. Bilan BioFlow	10
2.3. Bilan BioPotentiels	10
3. DEFINITIONS & DESCRIPTIONS	10
3.1. Bilans BioFlow : définitions et descriptions	10
3.1.1. Définitions et terminologie	10
3.1.2. Niveaux de forme	12
3.1.3. Le stress	13
3.1.4. Les anxiétés.....	15
3.1.5. Les motivations	16
3.1.6. Préconisation des zones physiques.....	19
3.1.7. Préconisations des exercices physiques et psychologiques	19
3.1.8. Préconisations stress et anxiété.....	21
3.1.9. Préconisations diététiques.....	27
3.1.10. Préconisations Spas et Fitness / Thalassothérapie.....	28
3.2. Bilan BioStress : définitions et descriptions	30
3.2.1. Solutions et Préconisation pour le bien-être	31
3.3. Bilan BioPotentiels : définitions et descriptions	33
3.3.1. Technologie et modèles comportementaux.....	33
3.3.2. Principe des « 3 cerveaux »	34
3.3.3. Empreintes comportementales (archétypes)	35
3.3.4. Facteurs de maturité émotionnelle	42
3.3.5. Fondamentaux émotionnels	43
3.3.6. Extraversion / introversion.....	44
3.3.7. Intelligence Emotionnelle (Goleman)	45
3.3.8. Potentiels personnels	49
3.3.9. Mode d’interaction avec l’environnement	49
3.3.10. Mode d’action sur l’environnement.....	50
3.3.11. Type d’environnement.....	50
3.3.12. Fondamentaux du stress et de l’anxiété.....	51

Cabinet Alore & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Alore 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

3.4. Bilan BioAlimentation : définitions et descriptions	51
3.4.1. Aliments porteurs d'antioxydants.....	52
3.5. Bilan Bioénergétique	54
3.5.1. Rééquilibrage par les cristaux : Lithothérapie	55
3.5.2. Principes de l'énergétique chinoise : les méridiens	57
3.5.3. Rééquilibrage par l'énergétique du corps : Reiki	58
3.6. Bilan BioMédical	58
3.6.1. Secret professionnel.....	58
3.6.2. Volontariat.....	59
3.6.3. Prévention	59
4. CONFIDENTIALITE & DEONTOLOGIE	59
4.1. Confidentialité.....	59
4.2. Déontologie.....	60
5. PRESENTATION DE L'ASSESSMENT GLOBAL « GPI »	60
5.1. Définition du Diagnostic GPI™.....	61
5.2. Méthodologie Aloreem	62
5.3. Périmètre de L'évaluation	63
5.4. Puissance de GPI™	63
6. INVENTAIRE DES THERAPIES NATURELLES	63
6.1. Le projet du Centre Tanagra.....	64
6.2. Liste des thérapies naturelles	64
7. CONTACT	67

1. PRESENTATION DES BILANS

Les découvertes en **Neurosciences** sur les 10 dernières années permettent à l'Homme de faire un pas de géant dans le domaine de la santé et du bien-être. C'est parce que beaucoup de découvertes mettent de nombreuses années pour déboucher sur des applications concrètes que **Aloreem** a décidé de mettre à disposition de ses clients, dès leur validation scientifique, ces différents bilans. Ils vous permettent de mieux vous connaître et d'identifier ce dont vous avez besoin pour accéder au bien-être et à l'épanouissement personnel.

Cet innovation classée comme « Sociétale » par le Groupe Generali a permis au dirigeant d'Aloreem d'être reconnu comme « Entrepreneur d'Avenir ». L'originalité de cette offre a même valu son référencement dans l'« Innovation Book » du Groupe La Poste.

Vous pouvez aussi accéder à la richesse de de « **diagnostic systémique** » et global unique à titre privé. Cette innovation est classée "Sociétale" simplement parce qu'elle vous permet de trouver les réponses à vos questionnements sur vos propres besoins en matière de bien-être et d'épanouissement, ceci dans une démarche écologique, durable et bienveillante.

Ce diagnostic met en œuvre 5 grandes technologies/techniques et permet ainsi d'évaluer jusqu'à 500 caractéristiques pour comprendre comment s'équilibre une personne. C'est uniquement grâce à la puissance de ce diagnostic que nous savons maintenant vous orienter exactement vers la bonne technique thérapeutique et donc de bon thérapeute.



Les bilans neurosciences s'inscrivent donc dans un processus bien plus large d'évaluation du besoin.

1.1. L'Innovation liée aux Neurosciences

Grâce à un programme de **Recherches spatiale** et de récentes découvertes en Neurosciences, une équipe de scientifiques français a pu inventer un nouvel appareil mesurant l'impact de votre mental sur votre corps.

En effet, de nombreux fondamentaux psychologiques et émotionnels ont un impact direct sur le PH (acidité) de certaines zones de votre corps. Il suffit alors de mesurer 180 points stratégiques et de les transmettre à un Système Expert pour recevoir un bilan très précis sur votre niveau de forme et vos besoins en bien-être ou en développement personnel. La mesure est insensible (indolore) et ne dure que 40 secondes.

Utilisant cette puissante invention, **Pierre DAVEZE**, comportementaliste et créateur du **Cabinet Alore**, a mis au point une nouvelle technique d'évaluation (assessment). Son innovation

repose en partie sur le croisement des données issues de questionnaires de personnalité et de techniques comportementales d'entretien, avec les informations provenant de cette mesure scientifique. Cette nouvelle génération d'assessment basée sur les neurosciences a été baptisée **Global Performance Inventory (GPI)**. Il s'agit donc d'une première mondiale !

Née en 2009, cette technique GPI est aujourd'hui réclamée par les dirigeants, les coachs et les thérapeutes les plus avertis. Cette évaluation de tout dernier cri leur permet de se découvrir et de se connaître comme jamais ils ne l'avaient imaginé. C'est donc aussi la clef de votre propre bien-être !

Voici 7 bilans qui vous permettront d'améliorer votre bien-être et votre aptitude à vous épanouir :

1.2. Bilan Wellness

De quelles techniques de bien-être ai-je besoin ?

Le bilan Wellness vous permet d'identifier votre niveau de forme ainsi que les bonnes techniques de bien-être dont vous avez besoin en ce moment, ainsi que les aliments à ajuster dans vos habitudes alimentaires pour atteindre le meilleur équilibre de bien-être.

En général le bilan BioFlow est préféré car il comporte en plus des informations sur le stress, l'anxiété et le Flow. Voir ci-dessous.

1.3. Bilan BioFlow : mesure du Flow et solutions

Comment améliorer mon aptitude au bonheur ?

Définition du Flow : Le Flow est votre capacité à vivre le bonheur. C'est votre aptitude à un instant « t » à accéder à l'épanouissement. Votre note devrait être au moins égale à 3. Notre idéal à tous est d'osciller entre 4 et 5.

Le Flow est cet état de joie et d'extase que vivent un bébé qui rigole, un champion de saut à la perche qui passe la barre et gagne la médaille, vous lorsque vous déclarez votre amour et qu'il est bien reçu, etc... c'est un état d'être qu'il est bon de savoir reproduire le plus souvent possible.



Si votre note est inférieure à 3 : c'est un indicateur simple comme quoi vous auriez tout à y gagner en termes de confort (et probablement de prévention santé) à travailler sur vous pour vous permettre de vous sentir mieux dans votre peau. Les actions peuvent être de l'ordre psychologique, émotionnel ou biologique / physique (vous référer au commentaire fait par l'expert qui vous restitue votre bilan). Il y a donc un réel intérêt à faire un second bilan BioPotentiels (équilibre psycho-émotionnel) si votre Flow est bas, surtout si vous présentez en plus des anxiétés. L'anxiété est une peur de ne pas faire face à une situation stressante ou de revivre une situation stressante devant laquelle vous ne pouvez que fuir.

Si vous faites en plus des crises d'angoisse, il est nécessaire d'en parler à l'expert qui vous restitue ce bilan car l'angoisse est une démarche anxieuse à finalité morbide (peur de mourir) qui doit être résolue faute de quoi vous pouvez passer le restant de votre vie en état de souffrance psycho-émotionnelle. Rappelez-vous que nous ne sommes pas forcés de vivre notre vie en état de souffrance. Nous sommes probablement sur cette Terre pour apprendre à nous améliorer...

Donc à vous de jouer !

La récompense sera votre propre épanouissement

Le bilan BioFlow vous indique vos niveaux de fatigue (physique, émotionnel et mental), vos niveaux et mécanismes de stress et d'anxiété et vous restitue l'inventaire complet des techniques de bien-être, vous indiquant le niveau d'efficacité de chacune d'entre elle sur vous, en ce moment. C'est ainsi que vous apprenez à gérer votre forme et à ajuster votre hygiène de vie. Offrez-vous enfin de vraies chances de vivre le bonheur au présent.

1.4. Bilan BioEnergie : énergétique

Quels sont mes besoins en équilibre énergétique ?

Le bilan énergétique vous restitue votre niveau énergétique de chacun de vos 7 chakras. En fonction de leur état (équilibré, Ying ou Yang), le système expert vous proposera les cristaux

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

nécessaires à leur rééquilibrage ou permettra à votre énergéticien d'être encore plus efficace dans sa séance. Cette mesure énergétique des chakras est une première mondiale !

1.5. Bilan BioAlimentation : Diététique

Comment ajuster mes habitudes alimentaires ?

Le bilan Diététique vous indique les aliments à privilégier dans votre quotidien et ceux qu'il faut éviter. Il ne s'agit pas d'un régime mais d'un ajustement de vos habitudes pour rééquilibrer votre organisme, renforcer votre immunité et remonter votre moral. En effet, nous disons tous que notre esprit agit sur notre corps, mais l'inverse est vrai aussi ! La diététique chinoise nous a permis de construire une liste de 150 aliments de base sur lesquels jouer pour toujours protéger son équilibre biologique.

1.6. Bilan BioPotentiels

De quelles techniques de développement personnel ai-je besoin pour mieux m'épanouir ?

Le bilan BioPotentiels vous permet de découvrir vos potentiels personnels ainsi que vos points forts et vos points de progrès sur les fondamentaux psycho-émotionnels qui vous gouvernent. L'expert qui vous restitue ces données vous indique comment les faire évoluer si vous le décidez. De quoi permettre à votre Coach ou à votre psychologue d'aller droit au but et d'être plus rapidement efficace.

1.7. Bilan BioStress

Comment réduire ma souffrance liée au stress ou à l'anxiété ?

Le bilan BioStress vous permet de comprendre en détail vos mécanismes motivationnels et votre relation avec le stress (ou l'anxiété). Ce bilan est si précis que nous l'utilisons dans les expertises sur la souffrance au travail (harcèlement...). Si le stress vous envahit au quotidien, ce bilan vous

permettra de bien vous connaître, de bien vous comprendre, mais aussi et surtout de savoir comment faire évoluer les choses dans le bon sens. Ce bilan est restitué uniquement par un expert en Stress-Management.

1.8. Bilan NewBiz

Comment m'aider dans la conduite de mon projet ?

Le bilan NewBiz vous permet de comprendre quelle est la phase de votre projet dans laquelle vous êtes. En effet, un projet vous fait passer d'une idée à une émotion puis une action, mais c'est très souvent une crainte (peur ?) qui vous empêche de passer à l'acte ou de revenir à l'état créatif ou de prise de recul. Le Bilan NewBiz vous permet de faire le point et de trouver les actions à réaliser pour mener à bien votre projet.

1.9. Bilan BioMédical

Que dois-je faire pour réduire mes risques en matière de santé ?

Il se peut que votre rythme professionnel soit inadapté à une bonne santé à long terme. Ce bilan vous permettra de faire le point sur les principaux risques en matière de comportement et d'hygiène de vie (addictions...)

Une détection des principales maladies ou risque de maladies (type cancer...) vous permettra d'agir en prévention et le plus en amont possible afin de réduire le plus possible votre risque de subir plus tard une maladie à conséquence professionnelle (absence logue ou répétée).

Enfin, certains dérèglements endocriniens (exemple thyroïde) ayant une conséquence sur votre comportement, il est préférable de détecter et corriger un dérèglement plutôt que de vous faire « mal noter » à cause d'un comportement trop passif ou trop incisif.

1.10. Le sérieux scientifique et déontologique

Validée par une thèse en Université de psychologie en septembre 2012, cette nouvelle technologie a déjà fait ses preuves auprès de 20 000 personnes à travers le monde à travers 40 experts certifiés.

Bien entendu, la déontologie, la confidentialité et le respect de la personne privée sont nos maîtres mots. Notre déontologie est rigoureuse car avec un outil aussi puissant, le respect et la bienveillance sont de rigueur. Seul un expert certifié peut réaliser de tels bilans.

2. LA RESTITUTION DE VOS BILANS

La bonne mesure pour gérer ma forme et mon bien-être

2.1. Pédagogie de restitution

Alorem a développé une pédagogie de restitution de tout assessment GPI afin de vous permettre de construire vous-même votre plan d'actions.

C'est en construisant vous-même votre plan d'actions que vous serez le plus motivé pour mettre réellement en œuvre ces actions et que l'efficacité de l'assessment sera réelle.

La restitution de ces bilans est donc progressive, vous permettant de comprendre et d'adhérer à chaque point important révélé par le bilan. C'est vous qui décidez, point par point, si vous faites le choix d'une action ou si vous restez ainsi sans changer le point levé. Notre déontologie nous commande de ne pas vous influencer dans vos choix de vie et de se limiter à vous informer de manière la plus complète possible.

2.1.1. Cas du « Bilan Profil et Valeurs »

Dans le cas du « Bilan Profil et Valeurs », cette restitution se fait lors des 3 entretiens.

Cet échange est nécessaire pour que nous puissions recouper et valider avec vous ce que vous reprenez d'essentiel dans ce « checkup » et que vous puissiez progressivement vous approprier l'ensemble des actions que vous décidez de retenir.

Notre déontologie est de ne jamais vous influencer dans vos décisions de vie (Développement Personnel, choix de formation...) mais simplement vous informer avec le plus de professionnalisme possible sur les solutions que vous pouvez adopter pour améliorer autant votre santé, votre bien-être, que votre performance professionnelle.

A l'issue du 3^{ème} entretien c'est donc vous qui aurez décidé du Plan d'Action que vous n'aurez plus qu'à mettre en œuvre.

2.2. Bilan BioFlow

Vos besoins en bien-être et votre prévention

Le bilan BioFlow contient les données du Wellness plus des informations sur la gestion de vos émotions et les leviers pour développer votre capacité au bonheur.

2.3. Bilan BioPotentiels

Vos potentiels en Ressources Humaines et Vos besoins en Développement Personnel

Ce bilan est construit pour **valoriser vos Potentiels** de Ressources Humaines (aptitudes à la relation à l'autre) et pour vous permettre de décider d'actions de développement personnel (coaching ou travail thérapeutique).

3. DEFINITIONS & DESCRIPTIONS

3.1. Bilans BioFlow : définitions et descriptions

Sur certains autres marchés, ce bilan s'appelle aussi « Wellness »

3.1.1. Définitions et terminologie

Le paragraphe qui suit vous permettra de mieux comprendre les termes utilisés dans votre bilan et vous donnera les moyens de mettre plus facilement en œuvre vos actions de bien-être.

3.1.1.1. Qu'est-ce que le Be-Flowing ?

En sport, le « flow », c'est l'**état de grâce** pour un athlète, c'est un moment de fluidité absolue pendant lequel tout lui réussit sans effort exagéré.

Le Be-Flowing c'est également l'état que nous devons tous rechercher. Il correspond au moment où nous sommes « bien dans notre peau », où tout nous réussit dans une apparente facilité.

Un tel état d'harmonie se travaille, se mérite ; de même qu'un athlète s'entraîne longuement, fait de la musculation, surveille son alimentation, son sommeil, se met dans un état mental positif, nous devons nous y préparer pour le vivre le plus souvent possible.

Cela commence par une meilleure connaissance de soi, un constat de l'état dans lequel on se trouve à un moment donné, et par des conseils permettant d'être encore mieux, encore plus fluide.

3.1.1.2. Qu'est-ce que BioFlow ?

BioFlow est une mesure de notre état physique, émotionnel et mental à un moment donné.

A travers des mesures comprises entre 0 et 5, il va nous dresser une cartographie de notre niveau de fluidité et nous donner un certain nombre de conseils pour l'améliorer.

3.1.1.3. Comment ça fonctionne ?

Le système **BioFlow** est un appareil d'électrodiagnostic qui repose sur l'application de la technique d'impédance bioélectrique permettant la mesure de la résistance, la conductance, l'intensité et le voltage des liquides corporels (en particulier le liquide interstitiel) et un programme mathématique complexe d'analyse des résultats.

Il va au-delà du simple appareil de mesure biophysique car il a intégré dans son algorithme toute la base théorique et les tables de correspondance de l'Intelligence Emotionnelle, la compréhension des comportements humains lus en regard des Neurosciences et des Méridiens...

Cette mesure permet de dresser une cartographie bioélectronique de l'ensemble de l'organisme. Les neuromédiateurs et hormones libérés par le cerveau ont un impact considérable sur la mesure. Cette cartographie est dynamique et change en fonction de l'état du sujet. Comme pour tout système vivant, elle est constituée d'éléments variables qui évoluent au cours du temps, et d'autres que l'on considère comme invariants car ils sont stables.

Le procédé **BioFlow** repose sur la mesure de la conductivité électrique de l'organisme.

Cette mesure est réalisée par 6 électrodes au contact de la peau (pieds, mains, front). Des micro impulsions (sans aucun effet secondaire) sont envoyées de manière alternative sur ces 6 électrodes actives permettant d'enregistrer en retour 30 branches de l'organisme. Par analyse croisée, l'ordinateur permet de localiser les zones de plus ou moins grande conductivité. Un algorithme mathématique interprète les signaux émis par le corps et se basant sur la cartographie des méridiens, localise la conductivité ou à l'inverse, la résistivité et l'impédance de certaines zones du corps.

La première étape du procédé BioFlow consiste en la mesure et l'enregistrement de ces grandeurs bioélectriques à l'aide d'un équipement approprié et d'un ordinateur. Après avoir été enregistrées, ces données sont traitées par le biais d'un logiciel qui transpose leurs valeurs dans une grille d'analyse et d'interprétation. Cette grille de lecture est le fruit d'un important travail

de compilation en référence à des systèmes déjà existants, ainsi qu'à de très nombreux tests effectués par des chercheurs chevronnés depuis plusieurs années.

La deuxième étape consiste à interpréter personnellement ces données grâce à un rapport détaillé qui va vous aider dans l'identification des facteurs nuisant à votre bien-être et vous donner des indications pour mieux les gérer. A la fin de la lecture et de l'analyse de ce rapport d'une dizaine de pages, en vous aidant pour mieux le comprendre du livret que vous êtes en train de lire, vous pourrez prendre un certain nombre de décisions qui vous aideront, **si vous les mettez réellement en œuvre**, à améliorer votre fluidité (évacuation des mauvaises charges) et à vous approcher de l'état de grâce.

3.1.2. Niveaux de forme

Le niveau de forme doit être entendu comme une qualité et non pas une quantité, orientée directement vers le mieux-être de la personne et son comportement au quotidien ainsi que sur sa performance. QPM mesure la capacité de l'individu à être en forme en ce moment au niveau physique, mental, émotionnel.

3.1.2.1. Niveau de forme physique :

Il indique l'état physique de la personne. A 1 ou 2 la forme physique est faible, à 3 elle est normale, à 4 ou 5 elle est excellente. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 4, 3 ou 2), cet excès d'énergie physique peut générer de la colère, du stress, du mal être. Il convient de vérifier si vous n'avez pas une alimentation déséquilibrée et souvent trop riche (sucres rapides et lents, viande rouge, graisses, épices, café, alcool...).

Ce critère sera à rapprocher de l'état de forme mentale et émotionnelle. Un grand nombre d'études atteste de l'amélioration de l'état psychologique grâce à la pratique régulière de l'activité physique et donc de la forme physique.

3.1.2.2. Niveau de forme émotionnelle :

C'est la mesure de la sensibilité, de la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Cette mesure est également significative du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser. Entre 0 et 2 la personne est en retrait et ne s'appuie pas sur ses émotions pour agir, au contraire, elle va dépenser beaucoup d'énergie pour les interioriser. A 3 l'interaction est faible, la forme émotionnelle va peu jouer sur l'amélioration du bien-être. A 4 et 5 l'émotionnel de la personne devient un levier de l'action en même temps, elle devient dépendante du regard et de l'avis des autres. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 3, 2 ou 1), la forme émotionnelle est exacerbée, l'exaltation qui en résulte

risque de perturber le fonctionnement de la personne. Elle devient de plus en plus dépendante du regard et de l'avis des autres, très affective dans ses rapports avec eux, tout en supportant mal la contradiction.

Dans bien des cas, l'excès de forme émotionnelle est à rapprocher de l'excès de forme physique, si c'est le cas, commencez par modifier votre alimentation.

3.1.2.3. Niveau de forme mentale :

C'est la faculté d'une personne à voir les choses en positif ou en négatif, à rechercher du ressort en elle, à s'auto-motiver ou à se démotiver. De 0 à 2 le mental est un frein pour l'action et le bien-être de la personne.

Celle-ci est préoccupée ; des pensées récurrentes mobilisent son énergie mentale. Elle a un certain besoin de sécurité et pour l'instant ne dispose pas de suffisamment d'énergie mentale pour faire face à des situations nouvelles. Un score de 3 indique l'influence positive du mental sur sa manière d'être. Un score de 4 ou 5 indique un état de forme mentale se traduisant par une forte énergie mentale et une capacité à entreprendre facilement des choses et un grand besoin d'action en général ; il indique également un fort attrait pour les choses nouvelles. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 4 ou 3), cet état d'exaltation peut se traduire par une prise de risque trop forte ou un besoin d'activité excessif.

3.1.3. Le stress

Le stress est une réponse non spécifique de l'organisme consécutive à une sollicitation externe exercée sur la personne.

Le stress survient chaque fois qu'une modification de notre environnement nous oblige à nous adapter. C'est un grand consommateur d'énergie. Il y a trois réponses au stress : la fuite, la lutte et l'inhibition. C'est cette dernière qui est dangereuse pour les personnes car elle signifie que l'on est dans l'impossibilité de réagir.

3.1.3.1. Niveau de stress :

C'est le niveau global de réponse de l'organisme à un choc ou une agression. A 0, le stress est très important et toujours nuisible. A 1, la réponse de l'organisme est trop forte, mais dépend déjà du type de stress. Un score de 2 indique un stress encore fort dont les effets seront fonction de son type (bon ou mauvais stress). A 3 le stress s'affaiblit pour devenir quasiment inexistant pour des scores de 4 et 5. Il est à noter que dans la plupart des cas le stress peut être positif ou négatif.

3.1.3.2. Bon stress :

C'est le stress positif se manifestant par la joie et le bonheur de maîtriser la situation. Un score de 0 ou 1 indique son absence totale ou presque. De 3 à 4 cette présence est forte pour devenir exceptionnelle à 5 où elle induit de l'euphorie. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 3 ou 2), il devient excessif et sa présence n'est justifiée par aucune raison ni objet. Cette dernière réaction est souvent liée à un excès d'énergie. Vérifiez votre niveau de forme physique

3.1.3.3. Mauvais stress :

C'est le stress négatif qui se manifeste par la colère, l'agitation et l'anxiété. Il survient quand pour des raisons diverses, nous perdons le contrôle de la situation (manque de temps, de moyens pour y faire face, d'énergie...).

Un score de 5 ou 4 indique qu'il est absent ou peu présent. Rarement manifesté à 3, il augmente sa présence et sa manifestation à 2 ou 1.

3.1.3.4. Réponse au stress :

C'est la réponse corporelle à un stimulus. Elle est synonyme de réaction d'alarme préparant le corps à fournir une réponse physique puissante ou de réaction de fuite ou de lutte. Un score de 1 indique une absence de réponse au stress, c'est la stratégie de l'immobilité ou de l'inhibition. Un score de 2 indique une réaction de type fuite. A 3, 4 ou 5 la réponse va varier en fonction de la situation. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 4, 3 ou 2) la réponse au stress sera forte ou excessive de type lutte pouvant aller jusqu'à l'agression.

Un certain nombre de solutions permettant de réduire votre stress et votre anxiété sont indiquées dans les pages contenant les préconisations physiques et psychiques de votre rapport, ainsi que dans celles sur le management et la gestion du stress. D'une manière générale commencez par toujours respecter les 4 points suivants :

- Respiration : la respiration abdominale permet de mieux faire face aux situations stressantes. Le cerveau et le corps ont alors besoin de plus d'oxygène.
- Alimentation : quand on est stressé on a tendance à plus s'alimenter et souvent des sucreries, du café, de l'alcool... qui viennent renforcer votre stress... Veillez à avoir une alimentation plus équilibrée.
- Sport : c'est une excellente manière d'éliminer les toxines du stress.
- Sommeil : indispensable pour vous aider à tenir le coup physiquement et moralement.

3.1.4. Les anxiétés

L'anxiété est à distinguer clairement du stress. Le stress est une stimulation pour combattre, fuir ou se stimuler par l'augmentation de l'éveil, tandis que l'anxiété est liée à la peur de ne pas faire face ou ne pas pouvoir y arriver.

Les formes d'anxiété s'organisent en deux grandes parties : l'anxiété liée à un trouble grave de l'humeur, à traiter uniquement par un psychiatre, et l'anxiété « peur », couvrant 99% des cas, et relevant d'une crainte, pouvant même pousser la personne à l'angoisse. Nous ne traitons ici que la seconde forme.

Cette anxiété est une réaction à une menace existentielle et incertaine. Elle se caractérise par un état de non quiétude, dans lequel prédomine l'appréhension d'une situation qui, bien que généralement indéterminée, pourrait s'avérer désagréable voire dangereuse. L'anxiété est multidimensionnelle : elle a deux composantes liées à la personnalité et à la situation. Votre rapport mesure différents types d'anxiété :

3.1.4.1. Anxiété situationnelle :

C'est un état émotionnel immédiat qui se traduit par l'appréhension, la peur, la tension et un accroissement de l'éveil physiologique qui se caractérise par une augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, de la fréquence respiratoire et autres indicateurs d'activation. Elle est augmentée par l'anxiété chronique.

Un score de 0 à 2 indique une très grande présence de l'anxiété avec un éveil physiologique faible, c'est à dire que le corps ne se prépare pas à réagir. Entre 3 et 5 l'anxiété est toujours présente mais l'induction de l'éveil est bonne avec augmentation de la vigilance, ce qui laisse prévoir une bonne capacité de réaction au cas où la menace redoutée se matérialiserait. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 3, 2 ou 0) l'anxiété devient trop présente et même excessive avec un éveil qui en excès peut générer du stress.

3.1.4.2. Anxiété cognitive :

C'est la composante mentale de l'anxiété provoquée notamment par la peur du jugement social négatif, la peur de l'échec et la perte de l'estime de soi. Elle est particulièrement marquée chez les personnes ayant un niveau de forme émotionnelle important. Un score de 0 ou 1 (y compris en excès = 1 signalé par un triangle rouge) indique une anxiété excessive ou trop présente. Un score de 2 (y compris en excès = 2 signalé par un triangle rouge) indique sa présence. Des scores de 3 à 5 indiquent une présence irrégulière et limitée.

3.1.4.3. Anxiété somatique :

C'est la composante physique de l'anxiété. Elle reflète la perception de réponses physiologiques telles que l'augmentation du rythme cardiaque, l'augmentation du rythme de la respiration, la tension musculaire, des maux et désordres gastriques, des sudations, des nausées, des vertiges... Un score de 5 ou de 4 est significatif d'une absence ou d'une faible affectation de l'organisme par l'anxiété. A 3, l'organisme commence à somatiser l'anxiété. Des scores de 2 à 0 indiquent une forte présence de l'anxiété avec des répercussions somatiques telles que maux de ventre, douleurs lombaires et tensions dans le haut du dos, tensions dans les jambes, insomnies...

3.1.4.4. Anxiété chronique :

C'est la prédisposition d'une personne à percevoir certaines situations comme menaçantes et à y répondre avec une augmentation de l'anxiété situationnelle (état émotionnel immédiat qui se traduit par l'appréhension, la peur, la tension et un accroissement de l'éveil physiologique). Un score de 5 ou de 4 est significatif de l'absence de cette disposition chez la personne mesurée. A 3 ou 2 cette disposition est plus ou moins présente. A 1 ou 0 elle devient importante ou même omniprésente. Cette anxiété est très souvent héritée de l'un des 2 parents (ou des 2). Il faut alors amener le sujet à conscientiser le fait que dans bien des cas ce n'est pas son regard qu'il pose sur une situation, mais celui du parent concerné.

3.1.5. **Les motivations**

Les motivations sont ce qui permet à un individu d'avancer, de faire ce qu'il a à faire ou à se dépasser. Elles peuvent être émotionnelles ou mentales et constituent l'un des moteurs de la personne.

La personne a du plaisir à faire les choses. Ce sont des motivations durables. D'autres sont plus éphémères car extrinsèques ; elles peuvent être liées à la contrainte et sont toujours éphémères.

3.1.5.1. Motivation inhérente à l'individu

La personne a du plaisir à faire les choses. Elle peut selon les sujets être liée à la connaissance (plaisir d'apprendre et de faire des choses nouvelles), au dépassement de soi et des autres, au plaisir physique (et aux sensations) ressenti dans le cadre d'une activité. Ce sont des motivations durables.

3.1.5.2. Motivation sociale

Motivation de type extérieure, de nature éphémère, qui est observée chez un sujet dont la socialité est trop forte. Elle se caractérise par une attention au regard de l'autre ou à ce qu'il va dire. A rapprocher du besoin de récompense (BR lié au cerveau limbique). Faible entre 0 et 2, elle devient de plus en plus positive entre 3 et 5.

Son excès peut contrarier la performance.

3.1.5.3. Dépendance à la récompense

Il s'agit là d'une motivation éphémère impliquant une dépendance trop forte à la récompense-gratification.

Entre 0 et 2 la personne n'est pas sensible à ce genre de motivation. A 3 elle peut constituer un stimulant. A 4 ou 5 cela devient une vraie forme de motivation. Au-delà (3 ou 2 d'excès signalé par un triangle rouge), la personne est trop dépendante de la récompense et à du mal à se motiver autrement.

3.1.5.4. Challenge personnel

C'est une partie de la motivation intrinsèque d'un sujet qui trouve sa source dans le besoin de se confronter, de se mesurer. Il s'agit là d'un moteur très important qui peut amener la personne à se surpasser. Son impact se manifeste aussi bien dans le sport, le travail, les études. Le challenge personnel est faible entre 0 et 2, il est bien présent à 3, très bon à 4 et excellent à 5. Au-delà (triangle rouge d'excès, il devient envahissant. Il peut, selon son niveau, affecter les relations à 2 d'une personne (besoin d'être toujours le meilleur, d'avoir toujours raison, difficulté à reconnaître ses erreurs...)).

3.1.5.5. Aptitude à l'état de grâce (Flow)

La fluidité mesure la capacité de jouer de ses compétences sans heurts et de savoir harmoniser ses forces et ses faiblesses en ne dépensant jamais plus d'énergie que nécessaire.

A 0 ou 1 le flow est peu présent. La personne traverse une période difficile à tous les niveaux. Il importe qu'elle commence par se remettre en forme physiquement (sport, sommeil, alimentation), le reste suivra plus facilement.

A 3 le flow est présent mais pas constant, dans une même journée le sujet peut connaître des hauts et des bas. A 4 ou à 5 le flow vous aide à vivre harmonieusement. A 3 ou à 2 en excès (triangle rouge), l'excès d'exaltation fait disparaître les effets bénéfiques du flow.

3.1.5.6. Confiance en soi globale

C'est un trait de personnalité ou une disposition à avoir confiance en soi. La confiance en soi est un fort sentiment de sa dignité et de ses capacités personnelles, une assurance qui vient de la conviction que l'on a de sa valeur et de sa chance. A 0 ou 1 elle est très peu présente et ne va pas renforcer la motivation. A partir de 2 elle va agir positivement sur la motivation pour atteindre son apogée à 4 ou 5. Au-delà, l'excès d'exaltation (3 ou 2 avec triangle rouge) va renforcer la motivation mais nuire à l'objectif visé.

3.1.5.7. Auto-efficacité

C'est la croyance d'un sujet en sa compétence et en sa capacité à réussir une tâche donnée. De 0 à 2 cette croyance est plutôt faible et aide peu la personne à dépasser la difficulté. De 3 à 5 c'est un vrai point d'appui qui permet de réussir ce qui est entrepris. En excès (3 ou 1 avec un triangle rouge), l'excès de confiance peut altérer la vigilance et renforcer le laxisme.

3.1.5.8. Capacité à garder espoir dans le futur

La confiance dans le futur est la projection positive des espoirs dans le futur. Elle est différente de l'optimisme qui s'exerce plus sur le présent. Il s'agit là d'un critère particulièrement important pour le sujet, car son niveau va indiquer la confiance qu'il conserve dans la suite des événements quelles que soient les circonstances présentes.

A 0, 1 ou 2 cette confiance est faible ou limitée ; la personne rumine beaucoup et a du mal à sortir d'une vision négative de la situation. Elle a besoin de prendre du recul et de regarder plus loin. A 3 l'espoir remonte. A 4 ou 5 elle joue très positivement sur les motivations. Au-delà (4 ou 3 d'excès – triangle rouge), elle devient excessive et peut amener la personne à négliger le présent ou à prendre trop de risques.

3.1.5.9. Optimisme

Activité mentale consistant à prendre en charge sa vie en mettant l'accent sur les bons côtés.

C'est la capacité à rester centré sur ses objectifs avec ténacité malgré les obstacles et les déconvenues, sans projection dans le futur. A différencier de la « confiance dans le futur » vue précédemment.

De 0 à 2 l'optimisme est faible. Le sujet est dans un mental négatif avec une propension à la rumination (à rapprocher de son état de forme mental). De 3 à 5 l'optimisme vient renforcer les motivations et la croyance de la personne à sa capacité à réussir ou à s'en sortir. A 4 avec un triangle rouge la motivation reste forte, mais l'efficacité commence à s'altérer. A 2 d'excès (avec un triangle rouge) la personne est dans l'illusion de son efficacité réelle.

3.1.6. Préconisation des zones physiques

La mesure BioFlow vous permet également de connaître votre niveau de forme physique et vous informe sur le niveau d'énergie de différentes parties de votre anatomie. Il ne s'agit en aucun cas de recommandations d'ordre médical.

Une mesure suivie d'un triangle rouge indique un excès d'acidité dans la zone concernée et peut alors être significative d'un excès de chaleur ou d'activité de la partie concernée.

Une mesure suivie d'un triangle bleu, terrain basique, est significative d'un manque d'énergie dans la zone concernée et peut alors indiquer un manque de chaleur ou un hypofonctionnement de cette zone.

Par exemple, quand vous êtes préoccupé(e) avec une forme mentale basse la zone de la tête et la zone corticale peuvent apparaître avec un score entre 0 et 2 suivi d'un triangle bleu. Cela signifie alors que vous êtes en train de ruminer, ce qui mobilise beaucoup d'énergie mentale chez vous.

Si en plus vous n'avez pas exprimé ce que vous avez envie de dire, « il vous reste quelque chose en travers de la gorge », ce qui va se manifester par un score de 1 ou 2 avec un triangle bleu au niveau de la zone de la gorge et de la zone cervicale (les émotions non exprimées ayant tendance à rétroagir sur le cou).

Un certain niveau de stress (qui est un mécanisme d'adaptation aux modifications de notre environnement) pourra se traduire par un score de 1, 2 ou 3 avec un triangle rouge sur la zone abdominale haute.

3.1.7. Préconisations des exercices physiques et psychologiques

1. Exercices physiques

- **Exercices de force**

Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.

A 0, 1 ou 2 vous devez faire du sport pour faire travailler vos muscles et remonter votre tonus musculaire.

A 5 ou 4 tout va bien au niveau musculaire.

A 3 ou 1 (triangle rouge) le sport va vous aider à éliminer.

- **Exercices dans l'eau**

Les exercices dans l'eau concernent aussi l'aqua gym, la natation, les étirements dans l'eau. A 0, 1, 2 ou 3 votre corps a besoin d'aller dans l'eau. A 4 ou 5 cet exercice est peu important.

- **Exercices de chaleur**

Il s'agit principalement du sauna et du hammam. Leurs indications signifient que soit votre corps a besoin d'un apport de chaleur supplémentaire (0, 1, 2, 3) soit qu'il a besoin d'éliminer (1 ou 2 avec triangle rouge).

- **Exercices de mouvement**

A 0, 1 2 ou 3 il faut travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...). Pour des raisons différentes votre corps indique une certaine raideur.

2. Activités mentales

- **Activités de stimulation mentale**

Un score de 0, 1, 2 ou 3 indique que vous manquez actuellement d'énergie mentale (reportez-vous à votre niveau de forme mentale). Vous devez pratiquer des techniques de stimulation pour activer votre cerveau et le faire remonter en énergie. Par exemple des techniques de visualisation de stimulation de l'imagerie mentale (visualisation d'une situation motivante passée ou imaginaire), ou encore le dialogue intérieur d'auto motivation (avec répétition d'affirmations positives). La pratique de la visualisation créatrice, de mots croisés, de sudoku, vont vous aider à stimuler votre cerveau...

- **Activités mentales de relaxation**

Là, au contraire, la mesure de votre forme mentale indique, pour des valeurs de 0, 1, 2, ou 3, un certain niveau d'excitation. Il va falloir vous relaxer en travaillant votre respiration abdominale, les techniques de relaxation de Schultz ou Jacobson, la relaxation musicale guidée...

- **Activités mentales de concentration**

Des valeurs de 0, 1, 2 ou 3 indiquent qu'actuellement vous avez des soucis de concentration (ce qui est souvent lié à une forme de rumination). Vous devez pratiquer des techniques de concentration pour obliger votre esprit à rester fixé sur un même sujet. La lecture avec résumé, mémorisation de textes ou poèmes, la fixation de la pensée sur une flamme, sur la respiration, une image vont vous aider à améliorer votre concentration. Ou bien, par exemple lire un texte de 3 pages en restant concentré et en s'obligeant à faire un résumé à la fin.

3.1.8. Préconisations stress et anxiété

Ces préconisations ont pour objectif la réduction du stress et de l'anxiété des personnes. Elles n'ont aucunement vocation à se substituer à un traitement médical. Elles doivent être lues et appliquées dans le cadre d'une amélioration de l'état de « mieux-être », de « Flow » de la personne qui a été mesurée.

1. Aromathérapie

Contre le stress et l'anxiété certaines huiles essentielles sont particulièrement indiquées en diffusion aérienne.

Elles vont avoir un effet calmant sur la personne. Elles sont particulièrement recommandées quand le curseur de la mesure indique 0, 1 ou 2. Absorption et applications cutanées sont fortement déconseillées.

- Le basilic est recommandé pour le stress corporel.
- La lavande vraie est réputée très efficace pour ses vertus anxiolytiques et sédatives.
- La mandarine a pour effet bénéfique la sédation mentale et la régulation du système nerveux.

2. Cristaux /Lithothérapie

Elle repose sur le principe selon lequel les cristaux émettent naturellement une résonance ou une vibration singulière capable d'améliorer le bien-être d'une personne à son contact ou à proximité. Certains cristaux permettent de réduire le stress et l'anxiété car ils sont réputés très apaisants.

Quand les indications de la mesure sont de 2, 1 ou 0 leur utilisation est recommandée.

La séance doit durer 20 minutes. Les pierres doivent être nettoyées régulièrement (4 heures dans de l'eau salée ou de la Volvic) et exposées au soleil

- L'**Aigue Marine** est recommandée pour la réduction du stress émotionnel. Il en faut 3. Une posée sur le plexus solaire (dans le creux juste en dessous du sternum) et une dans chaque main.
- Le **Quartz Rose** est pour sa part recommandé pour calmer le stress mental. Il en faut également 3. Une pierre doit être posée sur le sternum juste au-dessus de la pointe basse du sternum, les autres dans chaque main.
- Si le système préconise les cristaux simultanément, les 2 quartz roses des mains doivent alors être mis sous les talons.

3. Elixirs floraux

Certains élixirs floraux sont en pratique très efficaces, surtout en cas de stress aigu, de stress chronique ou d'anxiété.

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

En complément d'autres techniques plus physiques, ils semblent donner d'excellents résultats sur le long terme. Certains de ces élixirs floraux sont connus sous le nom de **Fleurs de Bach** (du nom de leur concepteur).

C'est à leur nomenclature que nous nous référons ci-dessous.

Les élixirs floraux sont particulièrement recommandés quand le curseur de la mesure indique 0, 1 ou 2.

- **L'Aigrimony** : Particulièrement recommandée pour les personnes qui cachent leurs soucis, qui intériorisent leur stress et leur hypersensibilité.
- **L'Aspen** : Pour les peurs et inquiétudes sans raison apparente.
- **L'Impatiens** : Pour les personnes impatientes (qui ont un mauvais rapport avec le temps), irritables. Dans le cadre de nervosité extériorisée et stress avec agitation (stress négatif)
- **Le Rescue** : Rescue signifie secours, urgence. A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent, quelques gouttes ou pulvérisations de cette préparation nous permettent de retrouver notre calme et d'agir sereinement. Rescue existe sous différentes formes : en gouttes, en spray, en crème et en pastilles.
- **La Verveine** : Particulièrement recommandée pour les personnes enthousiastes à l'excès, anxieuses, agitées (à rapprocher du niveau de forme physique et émotionnel).

4. Modelage

Pour des raisons légales, que le massage soit réalisé par une personne (qui n'est pas kinésithérapeute) ou une machine, le mot massage doit être remplacé par le terme modelage. L'apport du massage est majeur sur le stress physique et psychique ainsi que sur les zones du corps en stress oxydatif (extracellulaire = triangles rouges ou intracellulaire = triangle bleus).

La massothérapie englobe un ensemble de techniques qui partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux, l'éveil psychocorporel.

- **Modelage manuel** : un score de 1 ou 2 indique l'importance du modelage manuel sur les zones du corps définies par un triangle rouge. Ce modelage aura principalement pour objectif de détendre la personne, de lui permettre de se relâcher par exemple avant une séance de relaxation.

- **Modelage mécanique** : un score de 0, 1 ou 2 indiquera l'importance d'un modelage stimulant sur le corps de la personne. Il s'agira là de chercher à faire remonter le niveau énergétique de la personne.

5. Relaxation progressive de Jacobson

Elle est particulièrement indiquée en cas de **troubles musculo squelettiques liés au stress**. Peut être pratiquée à titre individuel ou en séances collectives. Particulièrement indiquée quand votre score est de 0, 1 ou 2.

Particulièrement indiquée en cas de troubles musculosquelettiques liés au stress et/ou aux conditions de travail difficile physiquement, peut être menée à titre individuel ou collectif dans l'entreprise Edmund Jacobson (né le 22 avril 1888 à Chicago, décédé en janvier 1983 à Chicago), était un médecin américain.

La relaxation neuromusculaire, théorisée par le médecin américain Edmund Jacobson, repose sur le principe de **l'influence du contrôle somatique sur la réponse psychique, le relâchement musculaire aboutissant à la détente mentale**.

En 1928, Jacobson constate que les émotions, mais aussi les activités mentales les plus neutres, s'accompagnent de modifications des tracés myographiques, révélant la présence d'une impulsion électrique vers les muscles, souvent trop faible pour mettre en œuvre le mouvement, mais suffisante pour activer le schéma nerveux.

Il expérimente que, au contraire, le profond relâchement musculaire est incompatible avec l'activation émotionnelle. Si bien que l'apprentissage de la relaxation musculaire peut être utilisé pour réduire ou prévenir l'activation émotionnelle suscitée par un événement tel qu'une compétition sportive par exemple.

L'entraînement mental découle directement des conclusions de Jacobson sur la similitude, au niveau nerveux, entre mouvement pensé et mouvement effectué. Le schéma nerveux est activé de la même manière, que le geste soit effectué ou simplement pensé. Dès lors, pourquoi ne pas utiliser la visualisation d'un geste technique, qui permet au passage de le décomposer, plutôt que de l'effectuer trop vite ou trop souvent sans prendre le temps de l'effectuer directement correctement.

La sophrologie s'appuie directement sur les conclusions de Jacobson lorsqu'elle propose d'imaginer le développement d'un geste technique en état sophroliminal (état alpha ou état de conscience modifiée). Il en est de même, dans une autre mesure, pour les méthodes Martenot et Feldenkrais, lorsqu'elle préconise d'imaginer les sensations du mouvement avant de l'effectuer, développant ainsi le sens kinesthésique et du même coup, la coordination et la précision du geste, l'équilibre et la verticalité du corps.

Lanning a montré l'efficacité de la relaxation progressive de Jacobson pour réduire l'anxiété compétitive et améliorer les performances. L'auteur souligne que l'efficacité de cette technique dépend de sa proximité par rapport à la compétition. Mais l'entraînement à cette méthode et son apprentissage ont intérêt à être commencés avant la période de mise sous pression.

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

Edmund Jacobson, avait développé un appareil l'électro-neuro-gramme ou électroneuromyomètre pour mesurer les tensions électriques musculaires. Appareillage repris depuis une dizaine d'année par les appareils moderne de Biofeedback E.M.G, Électromyogramme.

En résumé :

La méthode de relaxation de Jacobson repose sur un principe selon lequel **il existe une relation entre les émotions et le degré de tension musculaire**. On appelle cela de la relaxation active.

Quel que soit le point de départ du trouble, on agit sur la tension musculaire pour arriver à la détente psychique.

LES INDICATIONS

Tous les symptômes qui demandent de la relaxation.

C'est le cas de l'**anxiété**, des **insomnies**, des **angoisses**, des conséquences du **stress**, mais également des **maladies psychosomatiques**.

Tous les **troubles musculaires** qui perturbent une fonction normalement automatique, comme la parole. C'est pourquoi elle est utilisée dans le **bégaînement**. Elle sert aussi pour lutter contre certaines **douleurs dorsales ou cervicales** en particulier.

Comme toute méthode de relaxation, elle peut être un appoint utile en psychothérapie pour le traitement des **névroses** ou des **dépansions**.

COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE

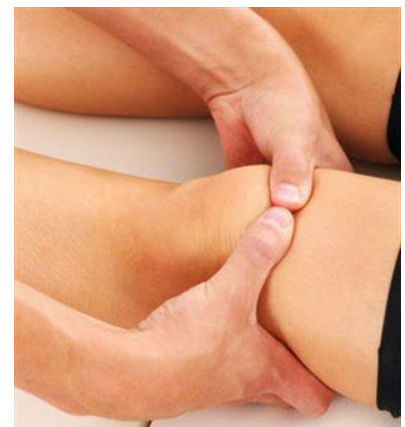
Le principe de base est de travailler sur la décontraction musculaire, en partant toujours d'une bonne position. Ensuite, on effectue une contraction intense d'un muscle, suivie du relâchement brutal, en se concentrant sur les sensations à chaque phase.

La séance dure une demi-heure. Vous pouvez la réaliser seul tous les jours, et une fois par semaine avec le thérapeute.

Cela demande un entraînement progressif, qui dure de quelques semaines à quelques mois.

Les exercices se déroulent à 6 niveaux : la détente des bras, des jambes, de la respiration, du front, des yeux, de la gorge.

La première étape consiste à étudier son tonus musculaire. On contracte un muscle en se concentrant sur cette contraction, puis on le relâche en essayant de se concentrer sur ce relâchement. Ainsi on apprend à individualiser chaque muscle.



La deuxième étape étudie le relâchement : pour chacun des muscles qu'on a appris à individualiser, on va effectuer un relâchement spécifique alors que les autres muscles restent en tension.

La troisième étape qui ne peut être atteinte que lorsque les deux précédentes ont été bien maîtrisées, consiste à prendre conscience des muscles qui interviennent au cours de la vie de tous les jours. Ainsi pour le bégaiement, on apprend à maîtriser les muscles de la gorge et de la langue qui interviennent au cours de la parole. C'est la phase de relaxation psychique.

Pour maîtriser cette technique, il faut compter sur la répétition des séances de façon rapprochée (3 fois par semaine) à raison d'une demi-heure par séance.

Pour résumer, ce qu'est la psychanalyse à l'esprit, la méthode de Jacobson l'est aux muscles.

6. Training autogène de Schultz

Technique de relaxation visant à réduire le stress et l'anxiété. C'est une méthode de relaxation par autodécontraction concentrative. Elle comporte 5 phases : pesanteur, chaleur organique, cœur et respiration. Particulièrement recommandée quand votre score est de 0, 1 ou 2.

Le Training autogène de Schultz est une technique de relaxation thérapeutique visant un apaisement du stress et de l'anxiété.

Le Docteur Schultz

Johannes Heinrich Schultz est né en Basse Saxe en 1884 et décédé en 1970. Médecin, il s'orienta vers la psychiatrie et la psychologie. Il élaborait sa technique basée sur des données physiologiques et psychologiques entre 1905 et 1932.

Le Training autogène

Pour Schultz, le training autogène (ou "méthode de relaxation par autodécontraction concentrative") doit être compris comme un entraînement à l'autohypnose, qui permet une réduction des tensions et du stress. Il présente un intérêt dans les maladies psychosomatiques, la psychothérapie, mais aussi la médecine du sport et la gestion du stress en permettant relaxation et détente.

Cette méthode se décompose en cinq phases : pesanteur, chaleur, organique, cœur, et respiration. Chacune de ces phases doit être parfaitement acquise avant de passer à la suivante. Par exemple, pour la première semaine d'exercices quotidiens, l'entraînement est basé sur la sensation de lourdeur. La semaine suivante sur la sensation de chaleur et ainsi de suite. Pour pratiquer cette méthode, on prend la position allongée, les bras le long du corps, mains à plat, jambes rapprochées, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur.

Un processus en 5 ou 6 séquences

Voici les suggestions habituellement faites par les praticiens, dans le cadre des séances :

En partant de la tête jusqu'aux pieds, visualisez mentalement tous vos muscles en train de se détendre, visualisez l'impression de lourdeur, de pesanteur de la partie du corps sur laquelle vous vous concentrez.

Toujours de la tête vers les pieds, visualisez mentalement une impression de chaleur douce et agréable, liée à l'augmentation de la circulation sanguine vasculaire dans la partie en cours.

Concentrez-vous cette fois sur vos organes internes, estomac, intestins, ... essayez d'étendre la sensation de chaleur, de détente à ceux-ci.

Toujours par la visualisation, modifiez votre rythme cardiaque, votre cœur doit battre plus lentement que d'habitude.

Ensuite, concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à atteindre une respiration ample et lente.

Selon la méthode originelle du docteur Schultz, il existe une dernière étape qui consiste à refroidir le front et la tête. Cette étape doit être abordée avec prudence car elle peut provoquer des migraines.

Normalement, à ce stade le niveau de relaxation peut être suffisamment important pour entamer une séance de méditation ou d'autohypnose. Il est possible que lors des premières séances, les personnes peinent à atteindre l'état de relaxation désiré.

7. Respiration abdominale

Les tensions, l'excès de stress, la société de consommation, le toujours plus, toujours plus vite, toujours plus haut, la surenchère de l'image publicitaire, les émotions (la colère, la peur, l'envie, la jalousie), les « blessures non résolues » contractent les muscles de notre abdomen et rendent notre respiration plus haute. L'éducation ("Tiens-toi droit!", "rentre ton ventre", "ne pleure pas"), la vie sociale, modifient la respiration naturelle et profonde : elle devient thoracique et superficielle. Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer. En vous initiant vous aussi, vous pourrez maîtriser vos émotions, vous retrouverez le calme dans les moments de stress. Apprenons ou plutôt réapprenons à respirer avec l'abdomen, faisons de cette pratique, une pratique volontaire, consciente.

Le stress et l'anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. En vous libérant des habitudes figées acquises au cours de votre histoire, devenez le chef d'orchestre de votre respiration, apprenez à respirer de façon consciente et améliorez votre mieux-être.

Comme tout apprentissage se fait de bien meilleure manière s'il est progressif, je vous propose de pratiquer ces exercices quand tout va bien c'est-à-dire en dehors des périodes de contrariétés ou de situations de grandes tensions ; petit à petit le résultat se généralisera aux situations plus difficiles. Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

8. Bol d'air Jacquier

Il est destiné à lutter contre l'hypoxie et le manque d'oxygénation cellulaire, stimuler l'assimilation de l'oxygène par la cellule et améliorer à la fois son transport dans le sang et sa libération dans les tissus afin d'assurer à l'organisme une oxygénation cellulaire optimale.

Il ne s'agit pas d'inhaler plus d'oxygène, mais de permettre aux cellules de mieux récupérer l'oxygène circulant dans le sang.

Le Bol d'air Jacquier constitue une excellente réponse aux problèmes de sous oxygénation, "hypoxie", liés à la pollution de l'environnement et au stress de nos vie modernes. Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

9. Cohérence cardiaque

Cette technique est très efficace sur le stress, elle nécessite l'utilisation de logiciels (freeze framer, cardio-feedback) couplés à des capteurs pulsologiques placés soit au doigt soit au lobe de l'oreille, l'investissement matériel et formation le réserve plutôt à une utilisation individuelle, de plus le temps de mise en œuvre est long (sessions répétées durant six semaines pour être efficaces dans le temps). Elle consiste à prendre en charge, par la respiration et le Biofeedback, la variabilité du rythme cardiaque, visant à établir la cohérence cardiaque.

Par ailleurs, le temps de mise en œuvre est long (sessions répétées durant six semaines pour être efficace dans le temps). L'intérêt est le côté ludique des sessions et le résultat perceptible durant la séance même.

Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

10. Relaxation musicale guidée

La musique peut être proposée comme atmosphère de fond dans un bureau mais aussi dans le cadre de relaxations guidées individuelles ou collectives. L'effet relaxant est indéniable.

La relaxation musicale guidée est indiquée à peu près dans tous les cas de figure du résultat de la mesure **BioFlow**, sauf en cas de bon stress dominant car le risque de perte de motivation lié à l'effet relaxant est présent. Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

Il convient toutefois de signaler que certaines voix et certaines musiques peuvent être très relaxantes pour les uns et stressantes pour les autres.

3.1.9. Préconisations diététiques

Les préconisations diététiques de **BioFlow** sont basées sur la diététique chinoise. La médecine chinoise, multimillénaire est bien au-delà de l'idée que l'occidental s'en fait. Elle utilise la pharmacopée et la diététique de manière fort complexe et quasi-systématiquement dans toutes les affections graves ou mineures. Les effets de la nutrition (et de la pharmacopée traditionnelle

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

chinoise qui en est issue) sont à ce jour la plus grande base de données mondiale sur les effets prouvés et validés des aliments sur la santé. Depuis des temps forts reculés, la médecine chinoise a préconisé ou contre indiqué des aliments en fonction de l'état des méridiens, de la langue ou encore des pouls d'un patient donné.

La mesure diététique de **BioFlow** s'appuie sur ce savoir ancestral et ces études scientifiques modernes pour proposer des aliments (aliments est le terme le plus adapté) et leur statut par rapport à la mesure du moment d'une personne donnée. Bien évidemment, si cette personne est allergique à un aliment préconisé, il convient de respecter la notion d'allergie et de ne pas le consommer. Cette mesure n'est pas valable au-delà de la saison (voire deux saisons successives), en effet les méridiens fonctionnent différemment pour chaque individu selon un cycle saisonnier différent pour chacun. L'idéal étant de réaliser une mesure au début d'une saison et de la répéter au bout de six mois.

Il ne s'agit d'aucune manière de prescription médicale, mais bien de préconisations visant surtout à rétablir l'équilibre des énergies subtiles de l'individu, en accord avec les règles de la tradition médicale chinoise, qui était à l'origine une médecine préventive (le médecin de l'empereur était décapité si son souverain tombait malade et ne guérissait pas !). De même, ce n'est pas un régime amaigrissant, l'objectif de cette diététique est de vous maintenir en forme ou de vous remettre en forme.

Aujourd'hui où la science redécouvre le rôle des aliments antioxydants dans le maintien de l'état de santé, la mesure diététique **BioFlow** va plus loin en proposant des mesures diététiques adaptées à chacun, à la saison. Le rôle de ces aliments dans la lutte contre le stress clinique et le stress est reconnu comme essentiel au maintien d'une forme et d'un bien-être optimal (physique et psychique).

Quand la mesure est à 5 la consommation de l'aliment est à privilégier, à 4 elle est favorable, à 3 elle est indifférente, à 2 elle est à éviter, à 1 elle est défavorable, à 0 est très défavorable.

3.1.10. Préconisations Spas et Fitness / Thalassothérapie

Cette liste de soins est issue d'applications qui ont été développées pour les spas et les centres de fitness. Ils vous sont donnés à titre indicatif et méritent d'être discutés avec votre prestataire habituel. Il est possible que certains ne soient pas disponibles ou que d'autres ne soient pas les mieux indiqués en fonction de certaines particularités que BioFlow n'a pas pu détecter ou qui relèvent des contre-indications de votre médecin.

3.1.10.1. BioFlow : Harmony BioFlow

Il s'agit d'un système alliant les bienfaits de

- La chromothérapie qui utilise les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence de vibration du corps présentant un déséquilibre
- La musicothérapie utilise les effets psychosociologiques, affectifs et relationnels de la musique
- La dynamique des formes utilise les mandalas qui sont des supports graphiques (souvent de forme ronde) symbolisant l'être ou l'univers et servant de support à la concentration et à la méditation

Ces 3 technologies ont pour but de réharmoniser les énergies vibratoires qui contribuent à notre santé physique, mentale et émotionnelle. Elles ont également une action de réduction du stress.

PRINCIPES D'ACTION

- La chromothérapie utilise les couleurs du spectre lumineux afin de procéder au rééquilibrage énergétique du corps et de l'esprit.
- La musicothérapie utilise l'énergie mécanique du son afin de réharmoniser notre déséquilibre énergétique.
- La dynamique des formes utilise les mandalas afin de nous aider à nous concentrer et à méditer.

MODES D'ACTION

- La chromothérapie va agir sur les yeux ou la peau afin de provoquer une réponse chimique ou électrique de la part de notre cerveau.
- La musicothérapie utilise les notes de musique qui selon leur fréquence vont agir sur les organes auxquelles elles correspondent.
- La dynamique des formes est un dessin géométrique qui va plonger la personne dans un état de méditation afin qu'elle puisse exprimer sa propre nature et sa créativité.

INTERÊTS DE LA TECHNIQUE

- Agit de façon naturelle et indolore.
- Harmony BioFlow a un large champ d'applications et s'adresse à tout le monde.
- Il permet de traiter les symptômes physiques et psychologiques.

3.1.10.2. Serenity BioFlow.

Ce système utilise à la fois les techniques de la chromothérapie et de la luminothérapie.

- La **chromothérapie** utilise les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence des vibrations du corps présentant un déséquilibre énergétique.

La chromothérapie utilise les fréquences vibratoires des couleurs pour remettre sur la bonne fréquence les parties du corps touchées par un excès ou un déficit vibratoire.

L'énergie lumineuse, que se soit une couleur ou la lumière blanche, est absorbée différemment par les tissus. En fonction de sa longueur d'onde : plus elle est élevée, plus elle pénètre en profondeur dans les tissus.

- La **luminothérapie** est la technologie qui utilise la lumière blanche, c'est-à dire, l'addition de toutes les couleurs du spectre lumineux. La luminothérapie consiste en une exposition à la lumière blanche qui rééquilibre nos biorythmes.

LE PRINCIPE

- Les couleurs et la lumière sont perçues par deux organes : les yeux et la peau.
- Les cellules contenues dans le tissu tégumentaire (peau) vont absorber l'énergie vibratoire pour aller transmettre une information au cerveau sous la forme d'un message électrique.
- Ce message va provoquer une production d'hormones, d'enzymes ou une fréquence électrique là où c'est nécessaire.

INTERET DE LA TECHNIQUE

L'alliance de ces deux techniques permet à Serenity BioFlow d'améliorer le bien-être et le flow des personnes.

En conclusion

Vous venez d'effectuer un check-up de vos besoins physiques, émotionnels et psychologiques qui nous ont été indiqués par votre corps lors de la mesure. Certains de ces besoins sont ponctuels et très liés à votre état du moment.

D'autres sont plus récurrents et méritent que vous y soyez attentif(ve). En vous mesurant régulièrement, vous apprendrez à mieux vous connaître et à vous rapprocher de plus en plus de l'état de « Flow » auquel nous aspirons tous.

L'étape suivante sera alors de chercher à le maintenir.

3.2. Bilan BioStress : définitions et descriptions

Ce bilan, spécifiquement fait à travers un système expert dédié à la mesure et la gestion du stress, révèle que :

- Vous êtes souvent exposé à un stress situationnel, mais sans dose excessive. Le type de ce stress est celui de la stimulation, de l'augmentation de l'éveil. Seule une zone « thoracique et membres supérieurs » est exposée à cette acidité. Cette situation est le témoin de votre réaction de « lutte » face au stresser.
- Vos motivations sont globalement très bonnes
 - MOTIVATION INTRINSEQUE

- Motivation intrinsèque à la connaissance (mentale) : ...%
- Motivation intrinsèque d'accomplissement (émotionnelle): ...%
- Motivation intrinsèque de stimulation (physique, sensorielle): ...%
- MOTIVATION EXTRINSEQUE
 - Motivation extrinsèque identifiée: ...%
 - Motivation extrinsèque sociale: ...%
 - Motivation extrinsèque régulée: ...%

Par contre, votre « Motivation Globale » se trouve fortement réduite par la simple opposition entre votre forte motivation émotionnelle intrinsèque (exprimant un goût de la confrontation) et votre motivation sociale également très élevée (besoin d'être reconnu, apprécié par les autres - gros besoin de reconnaissance). Le fait que vous puissiez trouver plus d'équilibre entre ces deux types de motivation devrait vous offrir plus de cohérence dans la gestion de votre énergie... et donc développer fortement votre motivation globale.

Enfin, face au Stress, votre « Stratégie d'adaptation » (Coping) est quasiment autant centrée sur les émotions que sur les solutions.

3.2.1. Solutions et Préconisation pour le bien-être

Les zones de votre corps pouvant être massées (énergiquement et en profondeur) afin de déconcentrer l'acidité induite par le stress sont : thoracique et membres supérieurs.

Pour évacuer encore mieux ces traces de stress, il vous est recommandé des exercices de mouvements (type gymnastique, expression corporelle...). Cette démarche est de loin la plus efficace pour vous.

La **Technique de Bien-être** la plus efficace pour vous est :

- La « **cohérence cardiaque** » - possible avec un logiciel spécifique dit « Bio Feedback », installé sur votre PC (à la maison mais aussi au travail) ; principe du jeu vidéo ; un seul capteur, à l'oreille relié au PC (USB), qui détecte à la fois votre pouls et votre respiration. Le fait de rentrer en cohérence cardiaque vous permet de retrouver naturellement votre sérénité, sans médicament. Il a également un effet pédagogique car il vous apprend à respirer en cohérence avec votre rythme cardiaque. Cette technique est vraiment très efficace !
 - L'objectif est d'apprendre à respirer naturellement ; connaissance et maîtrise de soi ; il s'agit d'un entraînement rééducatif (3 séances de 10 mn /jour sur 3

semaines). Les résultats cliniques ont été prouvés pas des mesures. Les personnes concernées sont : les sportifs de haut niveau ; en Ressources Humaines pour le développement des performances ; et pour les dirigeants et managers : en compréhension de leur niveau mental, physique et émotionnel (voir <http://www.biofeedback-relaxologie.info/chap11.html>)

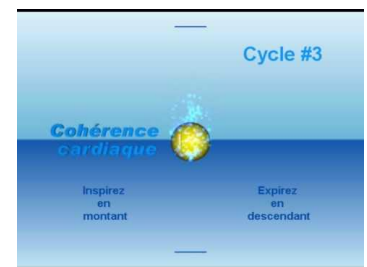


○ Exemple de logiciel :

- Produit Stress Pilote de Biocomfort : www.biocomfort.de/ ou http://www.lanutrition.fr/shopping/stress_pilot_logiciel_de_coh%C3%A9rence_cardiaque-btpi-21-222.html ou <http://www.symbiofi.com/fr/> - Les produits Stress Pilote de Biocomfort sont aussi distribués en France : contactez-nous sur www.Alorem.fr

○ **Exercice de cohérence cardiaque facile à faire sur internet :**

- A défaut de logiciel permettant d'adapter l'exercice à votre physiologie, il est possible de réaliser des exercices à base de vidéos sur internet, simplement basées sur la probabilité que votre cœur bat à 60 pulsations minute (donc efficacité très approximative).



- Pour plus de simplicité, vous trouvez une page du site alorem dédiée à la découverte de thérapies nouvelles / modernes : voir la page « Canal TV » http://www.alorem.fr/alorem_recherche-innovation-tv.html Rubrique « Cohérence Cardiaque » (plus bas dans la page).

○ Application iPhone gratuite : RespiRelax

- Encore plus efficace et toujours gratuit : une application iPhone
- Téléchargez l'application « **RespiRelax – Gestion du stress** ». L'éditeur est « Les Termes d'Allevard ».

▪ Réglages :

- Prenez votre pouls, divisez-le par 10 et indiquez dans « Réglages » votre nombre de respirations par minute (au repos, avant l'exercice). Exemple 60 pulsations cardiaques par minute = respirations minute.
- Préférez l'option « Relaxant ».
- Restez sur une séance de 5 mn minimum si vous avez peu de temps dans la journée (à faire 2 à 3 fois par jour), mais idéalement faites le réglage à 9 mn.
- Autonomisation : pratiquez plusieurs fois par jour, dans 3 jours votre stress moyen sera inférieur et dans 3 semaines vous serez autonome et pourrez refaire cet exercice à partir d'une sensation physiologique, sans être aidé par un appareil.



3.3. Bilan BioPotentiels : définitions et descriptions

3.3.1. Technologie et modèles comportementaux

Cette **technologie innovante** s'appuie sur une découverte du programme spatial MIR et de nombreuses découvertes faites entre 2000 et 2003. Elle est pratiquée par des Experts certifiés depuis 2005, soit depuis plus de 15 ans. Plusieurs études scientifiques ont validé la finesse de ses résultats et ont démontré sa grande valeur ajoutée. A ce jour, 24 000 mesures nous permettent d'avoir un recul suffisant pour comprendre l'évolution de l'Homme grâce aux Neurosciences.

La technique s'appuie sur votre équilibre énergétique identifié à travers votre balance acido-basique. Nous mesurons en fait la bio-résistivité de votre second derme à travers 180 points dans votre corps. Cette résistivité est révélatrice de l'acidité de chacun de ces points. Suite à des mesures et des constats faits en station spatiale, un groupe de chercheurs a ensuite construit

Cabinet Alore & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Alore 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

une série « ponts » entre cette cartographie de points et des **modèles comportementaux connus**, permettant ainsi à une équipe de scientifiques français de programmer un système expert qui restitue en temps réel au thérapeute ou au coach à la fois un bilan et des solutions thérapeutiques recommandées, leur permettant ainsi de prendre le relais et d'aider la personne à résoudre son point de blocage, sa peur, sa rigidité, ou tout simplement identifier ses leviers d'épanouissement.

C'est la première technologie au monde qui permet de faire le lien entre les dernières connaissances en neurosciences et les grands théorèmes de médecine orientale.

Du fait de la complexité des « ponts » et recoupements à faire sur 7 niveaux de connaissance, cette technologie utilise un système expert afin de restituer des modèles comportementaux connus comme, par exemple ceux de

- **Jung** (archétypes et polarités),
- **Goleman** (Intelligence Emotionnelle),
- **Cloninger** (caractère/personnalité),
- **MacLean** (les 3 cerveaux),
- **Selye** et **Sanders** (mécanismes et gestion du Stress)...

La base de données du système expert est bien entendu protégée avec un degré très élevé de sécurité et déclarée la CNIL.

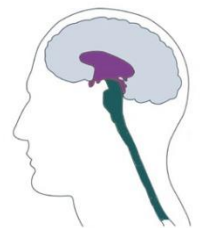
En répétant régulièrement ces mesures, vous pouvez constater votre propre **progression** dans le temps, **mesurer l'efficacité d'une thérapie** ou d'un régime alimentaire, ou encore un style ou hygiène de vie, ou bien alimenter le **baromètre** (anonyme) d'une entreprise pour l'aider à mieux tenir compte de la forme de ses salariés qui s'impliquent beaucoup dans leur mission.

Sur le plan personnel, cette méthode est la première au monde à permettre à un individu, libre de ses pensées et ses valeurs, d'identifier ses propres chemins de progrès pour accéder à l'épanouissement. Fini les gourous qui prétendent vous dire ce qu'il faut penser pour vous épanouir ! Cette technologie scientifique vous donne enfin la vraie vision de ce que vous pouvez améliorer chez vous, en vous expliquant avec précision ce qu'il faut changer et comment le faire en une ou quelques séances, en faisant appel à quelle compétence précise.

C'est ainsi qu'Alorem a conçu le premier « Référentiel de Compétences en Coaching et Thérapies » (RCCT).

3.3.2. Principe des « 3 cerveaux »

Dans les années 50, MAC LEAN a élaboré la théorie des 3 cerveaux ou du cerveau triunique : un modèle structural du cerveau, validé par toutes les études scientifiques aussi bien en neurosciences qu'en sociologie. Largement repris aujourd'hui, ce modèle décrit 3 formations bien différentes anatomiquement et psychologiquement correspondant à 3 types de traitement et d'organisation de l'information :



- **Le Cerveau Reptilien** : à la base du cerveau, hérité de nos plus lointains ancêtres, il règne sur nos **pulsions fondamentales** (faim, soif, sexualité, agressivité ...) et assure une réponse immédiate à la survie, dans l'instant, par référence à l'expérience passée. Il privilégie l'odorat (« avoir du flair ») et est en liaison intime avec notre équilibre biologique et endocrinien.
- **Le Cerveau Limbique** : autour et au-dessus du cerveau reptilien, il est apparu dès les premiers mammifères. Il est le siège des **émotions**. Il introduit l'affectivité, le sens du clan, la mémoire à long terme (les notions de plaisir et déplaisir nécessitent le souvenir d'une expérience passée). Il se base sur l'importance de la vocalisation et de l'audition. Il contrôle par ailleurs les liens entre le cerveau reptilien et le néocortex et permet également la communication entre les cerveaux et le reste du corps. Ainsi, un « déséquilibre » émotionnel se localise aussi bien dans une zone précise du cerveau que dans une zone correspondante du corps, bien avant tout signe apparent.
- **Le Néocortex** : la plus grosse masse, entourant le volume limbique et vers l'avant, un « cerveau », apparaissant avec les mammifères et trouvant son accomplissement dans l'homme : le néocortex. Il permet l'abstraction, l'association (par exemple l'éthique), le langage (lire, écrire, compter, parler), la raison et privilégie la vision (l'intuition). C'est le cerveau de l'**anticipation** qui nous permet d'**inventer des comportements** nouveaux à partir d'expériences anciennes, mais aussi d'expériences sociales.

Les 3 cerveaux agissent de concert mais **l'un des 3 prédomine**. Ils sont, pour chacun d'entre nous, hiérarchisés et valorisés différemment et/ou en fonction de ce que nous vivons à l'instant « t » : l'un est dominant (le 1er), un autre est en appui (le 2ème), l'autre est réprimé (le 3ème). Ainsi, la génétique, les conditionnements de l'éducation, l'intégration des résultats de nos expériences ... nous orientent vers l'expression d'une personnalité qui nous est propre et qui va conditionner notre fonctionnement affectif, social, psychologique ...

Attention, ce bilan peut varier en fonction des périodes de vie et même de saisons ; dans l'idéal il faudrait pouvoir refaire la mesure lors de saisons différentes ou l'année d'après à la même époque.

3.3.3. Empreintes comportementales (archétypes)

Les « empreintes » (ou archétypes) sont des composantes essentielles du modèle psychologique de Karl Gustave JUNG (Psychologue).

Définition : Les empreintes comportementales sont les « marques » laissées par le vécu de la personne, depuis sa naissance, dans sa construction personnelle, aussi bien sur les plans affectif, relationnel et intérieur. Sous la dépendance des cerveaux reptilien et limbique, elles illustrent les

grands psycho-archétypes de l'être humain et conditionnent nos comportements et nos états émotionnels.

Ces douze types principaux d'empreintes, qui impactent sur le déroulement de la vie présente, aussi bien privée que professionnelle, sont donc des éléments fondamentaux pour approfondir l'analyse du profil de l'individu.

2 de ces empreintes sont plus présentes sous la forme de polarités, indissociables de la somme du vécu : les polarités intrinsèques, féminine et masculine.

Nature des empreintes :

Les empreintes s'expriment sous deux formes (à l'exception de l'empreinte d'incarnation qui est toujours « passée ») :

- **Empreintes passées** : elle vient de la petite enfance. Inscrite dans le cerveau le plus archaïque, elle est figée dans la structure lors du développement de la petite enfance et laisse des anomalies profondes d'ordre comportemental ou affectif. C'est donc la plus difficile à résoudre.
- **Empreintes actives** : elle est contemporaine, liée à un/des événements actuels. Moins figée, mais davantage manifestée dans le présent, elle est localisée dans le cerveau limbique et affecte donc plutôt la sphère émotionnelle. L'empreinte est alors plus mobile et plus facile à lever, même si ses manifestations semblent plus intenses.

EC1 - Empreinte de l'incarnation (M) :

Cette empreinte est liée à des circonstances de naissance difficiles, en relation avec un « refus » de naître (césarienne, souffrance néonatale, prématurité ...) et représente la blessure la plus profonde qu'un humain ait à affronter, vivre et dépasser.

Cela se traduit par une incapacité à trouver sa voie, sa place, dans la vie et en soi, et induit des échecs répétitifs, dans tous les secteurs.

Le corollaire est une notation basse en besoin de récompense, en gestion de l'anxiété et en efficacité neurobiologique.

Cette empreinte est structurelle dans l'équilibre psychologique fondamental d'une personne

ACTIVE : n'existe pas.

PASSEE : c'est la seule empreinte à s'exprimer exclusivement sur ce mode.

EC2 - Empreinte de deuil (M) :

Le deuil est entendu ici comme un syndrome de perte, aussi bien d'une personne, que d'un travail, ou encore d'un élément qui est cher à l'individu.

Deuil, perte, renoncement

Conseils techniques : vérifier le niveau de l'AFE, IE1 et IE3. Prévoir des difficultés d'expression IE7 et PP9.

Si l'empreinte d'incarnation est aussi touchée, la personne est en perte de repères et vit un mal être important.

ACTIVE : colères ou situations de refus.

PASSEE : entraîne un « blocage » du système limbique générant une difficulté d'expression et de communication.

EC3 – Empreinte maternelle (F) :

Cette empreinte induit, à l'âge adulte, 2 types de fonctionnements émotionnels, diamétralement opposés :

- un besoin exacerbé d'ordre et de méticulosité, aussi bien en soi, qu'au dehors de soi, avec tendance à une certaine rigidité,
- un comportement désordonné à la fois intérieur et extérieur.

Cette empreinte est plus active chez l'homme que chez la femme.

Chez la femme elle entraîne souvent, également, une perturbation de son image, en tant qu'individu et en tant que mère.

ACTIVE : tout ceci est exprimé ouvertement.

PASSEE : tout ceci est vécu de la même manière mais son expression est réprimée.

EC4 – Empreinte paternelle (M) :

ACTIVE OU PASSÉE, cette empreinte est davantage marquée chez la femme où elle va induire :

- une altération, ou un excès, des fonctions liées au pouvoir sur l'autre,
- une problématique dans les rapports hiérarchiques,
- une problématique sur la confiance en soi et la volonté qui peuvent être en excès ou en déficit.

Chez l'homme, elle peut modifier l'assise et la stabilité des émotions.

EC5 – Empreinte transgénérationnelle (F) :

Cette empreinte est liée au lignage, à la filiation.

ACTIVE : entraîne un rejet de la ligne hiérarchique familiale, avec une recherche d'excentricité ou d'extravagance.

PASSEE : souvent liée à une forme de rigidité et une difficulté à échapper aux conditionnements.

Elle se traduit par un comportement de rejet. Chez certains, particulièrement chez les 15-25 ans, cela peut se traduire par une coiffure en crête de coq, des cheveux verts, des piercings ou tatouages. Ils peuvent aussi l'exprimer par une posture de révolte contre certains sujets du type rituelique ou religieux, le rituel d'aller à la messe ou au cimetière...

Mécanisme thérapeutique

L'exercice de « **libération Transgénérationnelle** » permet certaines « guérisons » de rigidités comportementales (et psychologiques) liées au rejet de certaines valeurs ou traditions qui nous ont été imposées depuis notre enfance.

Cette démarche fait appel à une « reprogrammation » de notre **mémoire génétique**.

Démarche : on ne peut se libérer de certains schémas répétitifs familiaux négatifs que si l'on va rencontrer l'empreinte Transgénérationnelle à l'origine de cette souffrance familiale et la dissoudre. Certaines techniques permettent de résorber cette empreinte de manière profonde et totale, même si cette empreinte date de plusieurs générations et que nous n'avons plus accès à l'histoire.

Une certaine école dit que cette libération doit se faire sur le plan de l'âme pour que la guérison s'opère véritablement. La résolution de certains archétypes serait même une manière efficace de guérir la Terre et l'humanité.

Relation à l'argent

Nous avons tous des croyances sur l'argent : c'est bien, c'est sale, c'est trop ou pas assez..., croyances héritées de notre famille, de notre clan que nous véhiculons dans tous nos échanges. Croyances qui nous installent dans des systèmes d'**héritage**, de **dette**, de **loyauté** (parfois en lien avec la culpabilité) et nous inscrivent dans une place attribuée que nous défendons même si nous en souffrons. S'en extraire, c'est acter sa différence et assumer une forme de **transgression**. Nous l'inscrivons alors dans notre subconscient comme une Loi si nous voulons la rendre supportable. Il devient aussi le lieu du **sacrifice**, le sien et celui de l'autre.

Le thème de l'argent dans le cadre thérapeutique, prend une dimension particulière, tant pour le thérapeute que pour le patient : il interroge sur notre valeur et l'estime

de soi, sur ce que "ça" coûte et combien ? On en parle souvent en général, rarement en particulier. Et pourtant, dans les cabinets de beaucoup de thérapeutes il est toujours question à un moment donné d'argent

Exemple de thérapeutes :

France

Paris

Mme Marie-Edith CHARNI-ROBINNE, psychanalyste jungienne, spécialisée en psychanalyse transgénérationnelle, formée à la gestion des stress post-traumatiques.

Adresse : 233, rue St Martin 75003 Paris - Tél : 01 48 87 27 87 -

Lieu ?

Anna LAZOWSKI – Tél : 06 88 31 83 61

Suisse

Lausanne et Epalinges

Mme Françoise Krebs 079 222 27 37 contact@mon-papillon.ch

Séances 1H 100 Fr. Séance longue 1H50 150 Fr.

EC6 - Empreinte du foyer (F) :

C'est le lieu de vie, dans le sens du nid, aussi bien dans la vie familiale que dans l'entreprise.

ACTIVE OU PASSEE : montre beaucoup de stress, de colères, de problématiques à dépasser par rapport au groupe ou aux lieux.

ACTIVE : l'individu s'investit fortement dans ces lieux, s'y sent protégé, jusqu'à entraîner une dépendance.

PASSEE : montre souvent un manque d'intérêt pour la vie sociale.

EC7 - Empreinte du partenaire (M) :

Type d'empreinte très fréquent, dans sa forme active ou passée, elle représente une difficulté à entrer dans une relation à 2 harmonieuse, le partenaire étant aussi bien un conjoint, qu'un collègue professionnel, qu'un frère ou une sœur.

La connotation affective est ici très présente. La personne doit sortir de la relation père/mère et trouver sa différence. C'est aussi l'empreinte du challenge personnel, de l'affrontement (la niaque du sportif !).

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

ACTIVE : conflits présents plutôt « explosifs ».

PASSEE : luttas plus cachées, « sournoises ».

EC8 - Empreinte de manque d'enracinement (F) :

Elle se manifeste par une perte du sens des réalités, une tendance à ne pas se sentir concerné par la vie, une attirance pour la rêverie.

ACTIVE ou PASSEE, seul le degré d'empreinte est ici important, de 0 à 5.

L'ancrage énergétique ou enracinement est une technique de base dans beaucoup de disciplines de relaxation ou de bien-être et dans toutes les pratiques énergétiques en général.

Que veut dire « être ancré » ?

Être ancré ou enraciné, c'est être relié correctement et profondément à la Terre, comme un arbre en fait. L'arbre ne peut s'élever et être solide sans de nombreuses et puissantes racines. Et bien c'est un peu la même chose pour nous, énergétiquement parlant nous avons besoin de racines !

Êtes-vous assez ancré et Comment savoir si vous manquez d'ancrage ?

Voici quelques « symptômes » du manque d'enracinement :

- Angoisses et peurs fréquentes
- Tendance à beaucoup penser et cogiter
- Être constamment dans la lune
- Manque de confiance en soi
- Tendance à l'hypocondrie
- Fatigue chronique
- Ne pas savoir se faire respecter et ne pas se respecter soi-même
- Avoir du mal à dire non
- Ne pas trouver d'intérêt à la Vie, ne pas se sentir à sa place sur cette terre
- Ne s'intéresser qu'au spirituel et pas aux choses matérielles, problème avec l'argent
- Avoir du mal à concrétiser les idées que l'on peut avoir
- Problèmes aux jambes : douleurs, problèmes de circulation...
- Avoir souvent les pieds froids

...

Pourquoi s'enraciner, s'ancrer ?

L'ancrage a de nombreux bénéfices dont il serait dommage de se priver !

- Sentiment de sécurité
- Confiance en soi et en la Vie
- Chasse la déprime, le stress, l'anxiété, la peur, les pensées négatives...

Cabinet Alorement & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Alorement 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

- Clarté d'esprit, mental apaisé (soulage les migraines)...
- Capacité d'agir plus facilement et d'attirer à soi ce que l'on souhaite (loi d'attraction)
- Sens des réalités accru
- Aide à évacuer le négatif accumulé dans nos corps énergétiques en agissant comme une « prise de terre »
- Augmente notre niveau d'énergie (possibilité de puiser dans la Terre)
- Lâcher prise plus facilement
- Être plus à l'aise dans son corps
- Manifester naturellement dans sa vie ce dont on a besoin pour sa « mission de vie »

...

Une des solutions fondamentales est d'ouvrir ses chakras (Reiki, nettoyage énergétique).

Quelques conseils pour améliorer votre ancrage

- Marcher pieds nus dans l'herbe
- Apprécier une promenade dans la Nature (mer, montagne, forêt...)
- Jardiner
- Prendre soin de son corps
- Faire du sport
- Apprécier la nourriture
- J'ai mis au point une méditation guidée pour travailler spécifiquement là-dessus : cliquez ici
- Pratiquer la visualisation : À faire tous les jours si possible, quelques minutes suffisent.
- Se visualiser avec des racines qui s'enfoncent de plus en plus profondément dans la Terre OU Visualiser son 1er chakra (situé au niveau du périnée) rempli d'un beau rouge coquelicot.
- Accepter de vivre sa vie sur terre, accepter et aimer son incarnation
- Guérir ses blessures émotionnelles telles que la blessure d'abandon, de rejet...etc pour se sentir en sécurité émotionnellement et physiquement dans sa vie. (LE PLUS IMPORTANT pour un enracinement durable !)

EC9 - Empreinte de manque d'amour de soi (F) :

Cette empreinte se traduit par une recherche accrue du réconfort, une tendance à « affectiver » toutes les relations.

ACTIVE : davantage dans le désir de plaire, voire de séduire, que dans la réalité de la relation. Quand cette empreinte devient forte ou très forte, elle traduit un manque d'amour compensée par une inflation de l'ego

PASSEE : personnalité assez en retrait, ayant souvent tendance à s'exclure. Adopte une expression passive et passéiste.

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

EC10 – Empreinte de dévalorisation de soi (M) :

ACTIVE : doute perpétuel, voire suspicion sur soi et les autres, et ce, dans tous les domaines de la vie.

PASSEE : inscrite dans le cerveau reptilien, cette empreinte induit une profonde perte de l'estime de soi, souvent responsable de stratégies d'échecs, qui sont recherchées activement, malgré des compétences qui peuvent être très fortes.

EC11 – Polarité féminine intrinsèque :

Elle manifeste l'aspect passif, affectif, réceptif et passé inscrits dans l'individu, indépendamment de son sexe.

L'idéal étant d'avoir un potentiel de même valeur que la polarité masculine, et ce, quelle que soit la mesure.

Si la mesure est supérieure à la polarité masculine cela signifie que le pôle féminin est mis en avant.

Plus l'écart est grand entre les valeurs, plus la polarité féminine sera forte.

EC12 – Polarité masculine intrinsèque :

Elle manifeste l'aspect actif, rationnel, émissif et présent inscrits dans l'individu, indépendamment de son sexe.

Si la mesure est supérieure à la polarité féminine cela signifie que le pôle masculin est mis en avant.

Plus l'écart est grand entre les valeurs, plus la polarité masculine sera forte.

Si les 2 polarités ont la même valeur :

- sur des mesures hautes (4 et 5), l'individu exprime fortement, simultanément et harmonieusement ses 2 polarités
- sur des notes mesures (2 et 3), cela signifie que l'individu exprime peu ses polarités

3.3.4. Facteurs de maturité émotionnelle

Votre manière de gérer / générer vos émotions

5 valeurs vous permettent de mieux comprendre votre gestion d'émotion et la racine de certaines anomalies ou difficultés que vous auriez à gérer au quotidien

1. Dépassement des émotions négatives
2. Contrôle de soi
3. Gestion de l'anxiété
4. Confiance dans le futur
5. Fluidité

Dépassement des émotions négatives

Capacité à effacer les émotions négatives de la conscience.

Contrôle de soi

Maîtrise des pulsions, qui est le marqueur de la capacité de réussite personnelle et sociale : c'est l'essence de l'autorégulation affective.

Gestion de l'anxiété

Capacité à s'exalter mentalement pour lever l'anxiété : *l'anxiété est le « saboteur » des compétences émotionnelles.*

Confiance dans le futur

Capacité à garder l'espoir malgré toute situation d'opposition.

Fluidité

Excellence neurobiologique, capacité à jouer de ses compétences sans heurts.

Savoir harmoniser ses forces et ses faiblesses.

Appelée aussi « aptitude à la grâce ».

3.3.5. Fondamentaux émotionnels

Votre manière d'exprimer vos émotions

1. Identifier et nommer les émotions
2. Exprimer les émotions
3. Évaluer l'intensité des émotions

Identifier et nommer les émotions

Savoir les reconnaître, ne pas les confondre

En comprendre le pourquoi et le comment.

Exprimer les émotions

Savoir dire et montrer ses émotions

Savoir les faire partager sans distorsion.

Affirmer son état intérieur sans colère ni ressentiment.

Évaluer l'intensité des émotions

Savoir établir une adéquation entre le niveau d'une émotion considérée et l'élément déclencheur.

Ne pas introduire de disproportion entre le signal et la réaction.

3.3.6. Extraversion / introversion

Introversion

Capacité à tourner son « énergie psychique » vers l'intérieur, paraissant de ce fait plus fermé, prudemment critique et retenu, accordant plus d'importance à sa vie intérieure.

Une introversion extrême (*mesure à 5*) se traduit par une faculté d'apprentissage importante avec un contrôle élevé des inhibitions.

Extraversion

Capacité à diriger son « énergie psychique » vers l'extérieur, paraissant de ce fait plus ouvert, avide de contact et confiant, plus adaptable à son environnement.

Une extraversion totale (*mesure à 5*) induit un manque de persévérance, une difficulté de concentration, voire un abaissement du seuil de contrôle des inhibitions, avec impulsivité.

Attention, on peut être à la fois introverti et extraverti

Le bilan vous donne la différence entre votre moi social (ce que vous montrez aux autres) et votre moi profond (ce que vous êtes en réalité au fond de vous).

Si l'écart entre les deux est de 0 à 1 point, il y a harmonie.

Si l'écart est de 2 points et plus, vous ressentez un mal-être (voire une souffrance) à cause d'une sorte d'incohérence entre ce que votre éducation vous a programmé de laisser voir et ce que vous ressentez réellement. Dans ce cas, il est clair que vous avez intérêt à choisir l'option de réduire cet écart (l'assesseur vous indiquera comment).

3.3.7. Intelligence Emotionnelle (Goleman)

L'intelligence émotionnelle (IE) désigne une capacité, pour un individu à identifier et mieux gérer ses émotions, celles des autres et d'un groupe.

C'est un concept qui a été popularisé notamment par l'écrivain et psychologue américain Daniel Goleman, qui présente ce concept dans son ouvrage « **L'Intelligence émotionnelle** » (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ).

L'idée est de dépasser le traditionnel quotient intellectuel (QI) comme moyen de mesure de l'intelligence pour adopter un modèle plus proche de la vraie valeur de l'humain dans son rôle social.

Aujourd'hui, ce modèle est le plus précis pour définir des caractéristiques comportementales liées à la gestion des émotions et développant ou freinant les aptitudes intellectuelles et/ou relationnelles.

Une personne peut être dotée d'un QI très élevé tout en étant intellectuellement incapable de se connaître, de reconnaître et gérer ses émotions, ou encore de gérer correctement sa relation à l'autre. Le QI n'est donc pas représentatif d'une capacité à apporter une « performance » positive dans son rôle social ou managérial. C'est le QE (Quotient Emotionnel) qui est le plus approprié.

Ce QE se décompose en 5 notes :

- **Intelligence Emotionnelle Personnelle**
 - Conscience de soi émotionnelle,
 - Maîtrise de soi émotionnelle,
 - Motivation émotionnelle
- **Intelligence Emotionnelle Sociale :**
 - Empathie,
 - Aptitudes sociales

Ces 5 familles se décomposent en 83 valeurs distinctes, toutes évaluées en détail dans votre bilan. La finesse de cette évaluation vous permet de comprendre en détail votre propre fonctionnement et d'identifier avec une grande finesse le type d'action que vous pouvez décider pour améliorer un point de votre comportement.

3.3.7.1. Conscience de Soi émotionnelle

Reconnaître ses émotions et leurs effets

Comprendre l'effet des émotions sur la pensée et sur les liens entre les émotions, la pensée, les actions et les paroles.

Se laisser guider par une claire conscience de la valeur de soi et des objectifs.

Précision de l'auto-évaluation

Capacité à connaître ses forces et faiblesses, à s'enrichir en permanence.

Être ouvert aux avis sincères, et avoir une réflexion capable de tirer les leçons de l'expérience.
Tout en ayant de l'humour et du recul sur soi.

Confiance en soi

Avoir de l'assurance et de la présence dans les rapports humains. Capacité à être résolu malgré les oppositions.

Prendre des risques pour défendre son point de vue.

3.3.7.2. Maîtrise de Soi

Fiabilité

Avoir une éthique irréprochable, savoir manifester le désaccord avec l'immoralité. Reconnaître ses erreurs.

Savoir établir une relation de confiance par fiabilité et authenticité.

Contrôle de soi

Savoir dominer ses impulsions et ses angoisses.

Penser clairement et rester concentré malgré le stress. Rester calme et imperturbable dans les moments éprouvants.

Conscience professionnelle

Endosser la responsabilité de ses objectifs, être organisé et méticuleux.

Respecter ses engagements et promesses.

Adaptabilité

Adapter les réactions et tactiques à l'environnement.

Concilier harmonieusement les exigences, les changements et mutations rapides.

Innovation

Adopter des points de vue originaux, rester à l'affût des idées nouvelles.

Proposer des solutions nouvelles.

3.3.7.3. Motivation émotionnelle

Exigence de perfection

Apprendre pour améliorer ses performances.

Combattre ses incertitudes par recherche des informations. Volonté tenace des objectifs et prise de risques calculés en se fixant des objectifs exigeants.

Engagement

Capacité à s'identifier à une dynamique de groupe et à s'imposer des sacrifices.

Initiative

Savoir contourner les règles et procédures, en étant prêt à saisir les opportunités. Prendre des objectifs au-dessus de ceux fixés.

S'appuyer sur les valeurs du groupe pour décider.

Optimisme

Considérer les déconvenues comme modifiables.

Ne pas voir les échecs comme personnels, ne pas les craindre en gardant l'espoir de réussite. Persister dans les objectifs malgré les revers et obstacles.

3.3.7.4. Empathie

L'empathie est l'aptitude de se mettre à la place de l'autre et de lui faire savoir.

Compréhension des autres

Savoir bien écouter, deviner le besoin des autres et leur apporter des réponses.

Être attentif aux signaux émotionnels.

Être sensible et comprendre les autres.

Passion du service

Accroître la satisfaction et la fidélité des autres en comprenant leurs besoins.

Épouser le point de vue des autres et les conseiller, en leur offrant une assistance chaleureuse.

Enrichissement des autres

Savoir leur faire des critiques utiles, en discernant leurs insuffisances.

Savoir les guider et les conseiller à bon escient.

Reconnaître leurs atouts et savoir les récompenser.

Exploitation de la diversité

Accepter toutes les visions du monde, intégrer les différences culturelles.

Savoir établir des rapports harmonieux avec toutes les classes et races humaines en rejetant les préjugés et l'intolérance.

Sens politique

Savoir détecter les réseaux d'influence qui comptent.

Saisir les tenants et les aboutissants des problématiques des autres.

3.3.7.5. Aptitude Sociale

Influence

Savoir persuader les interlocuteurs, en adaptant son discours.

Mettre en œuvre des stratégies complexes et recourir à l'influence indirecte.

Savoir emporter une décision par un geste spectaculaire.

Communication

Savoir écouter avec bienveillance et envoyer des messages convaincants (***différence essentielle avec le potentiel de communication***)

Direction

Savoir inspirer et guider des individus et des groupes.

Savoir guider le travail des autres en les responsabilisant.

Savoir susciter et canaliser l'enthousiasme en faisant partager sa vision.

Sens de la médiation

Savoir négocier et résoudre les différends, envisager des échanges gagnants/gagnants.

Deviner les sources des conflits potentiels.

Cristalliser les changements

Savoir initier ou gérer les changements, leur donner la forme souhaitée par les autres.

Savoir faire reconnaître les besoins de changement et inciter les autres à les mettre en œuvre.

Nouer des liens

Savoir entretenir des relations utiles, cultiver les contacts sur un long terme. Cultiver et entretenir des réseaux informels.

Sens de la collaboration, coopération

Savoir établir des relations mutuellement bénéfiques.

Mobiliser une équipe

Savoir créer une synergie en se dirigeant vers des buts communs.

Aptitude à créer une identité de groupe où le sens du dévouement est présent.

3.3.8. Potentiels personnels

L'utilisation d'un système expert permet de déduire votre aptitude au regard de 15 « potentiels RH ».

3.3.9. Mode d'interaction avec l'environnement

Perceptuel

S'appuie sur son instinct, son « flair » et le fait coller à la réalité ou à son sens de l'anticipation. Fonctionne avec ses tripes et le fait savoir.

Conceptuel

Accorde une très grande valeur aux idées, aux innovations, concepts, théories.

Motivé par la réflexion et la mise en cause permanentes.

Affectif

Porte un grand intérêt aux interactions et relations humaines. Essaie de comprendre et d'analyser ses émotions et celles des autres. Très réceptif, son intérêt et sa compréhension des autres le rend capable de « lire entre les lignes ».

Rationnel

Accorde une grande importance à la logique, aux idées et aux interrogations systématiques. Évite d'avancer quand il n'est pas prêt ou disponible.

Affectif

S'efforce de faire avancer les choses au plus vite, de mettre en œuvre, sans discussion inutile. Valorise l'action, essentiellement orientée sur le présent en termes de résultats, pour lui comme pour les autres. A une manière de vivre qui s'exprime de façon directe, terre à terre et énergique.

3.3.10. Mode d'action sur l'environnement

Reproduction

Privilégie l'application des règles et des procédures, sans chercher à apporter une touche personnelle.

Adaptation

Améliore les systèmes, sans en changer les fondements.

Transformation

Modifie les systèmes, sans en changer les fondements.

Peut imaginer les changements, mais sans les appliquer.

Innovation

Change le système.

3.3.11. Type d'environnement

Formel

Préfère évoluer dans un cadre organisé, dont les règles sont connues.

Informel

S'épanouit dans un cadre non organisé.

Supporte difficilement les contraintes.

3.3.12. Fondamentaux du stress et de l'anxiété

Ces quelques valeurs vous permettent un rapide aperçu de vos niveaux de stress et d'anxiété.

Si vous bénéficiez également du bilan **BioStress** ou **BioFlow**, reportez-vous plutôt à ce dernier car ces informations seront beaucoup plus détaillées.

3.4. Bilan BioAlimentation : définitions et descriptions

Comment ajuster vos « Habitudes alimentaires »

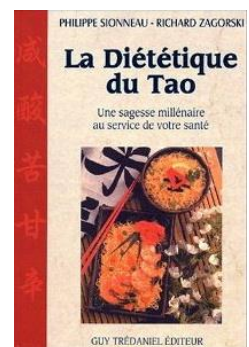
Que ce soit à travers les bilans **BioFlow** ou **Wellness** (30 principaux aliments) ou spécifiquement à travers le bilan **BioAlimentation** (150 aliments de base), la mesure de votre système énergétique nous permet de vous restituer les aliments que vous devez privilégier et ceux que vous devez réduire, afin d'amener votre corps dans un équilibre énergétique favorable à une bonne santé.

Le principe de la diététique chinoise (Tao) consiste à vous maintenir dans une forme vous éloignant le plus possible des maladies. Non seulement vous développez vos défenses immunitaires, mais aussi vous équilibrez le fonctionnement de **vos 5 principaux organes : Foie, Poumon, Cœur, Pancréas et Reins**.

Bibliographie : voir « La Diététique du TAO » (correspondance aliment / méridien.

C'est en rééquilibrant le fonctionnement de ces organes majeurs que vous vous éloignerez statistiquement de situation amenant à des maladies. Dans la Chine ancienne et traditionnelle, chacun voit son médecin régulièrement pour ne pas être malade. Le médecin prend les pouls de son patient pour identifier le fonctionnement de chacun de ces 5 organes et savoir quoi prescrire : plantes, aliments, etc... afin de ne pas développer de maladie. Le principe est même remarquable en termes de prévention, car on paie son médecin pour être en bonne santé et on ne le paie plus lorsqu'on est malade. Le médecin de l'Empereur était exécuté si ce dernier devenait malade et succombait à sa maladie.

D'autre part, l'esprit agissant sur le corps, certaines fatigues mentales ou épuisement lié au stress, peuvent apporter chez vous un déséquilibre biologique. Le fait d'adapter sa nourriture à



Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™ –

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

cette situation vous permet de retrouver plus facilement l'équilibre corps/esprit et de vous maintenir dans une forme idéale pour vous.

Cette approche ne constitue pas un régime alimentaire. Il s'agit de simples règles d'hygiène de vie. Si vous devez suivre un régime pour une raison de santé, ne changez rien à ce régime et consultez votre médecin avant de modifier vos habitudes alimentaires. Si vous êtes interrogatif sur le développement de certains aliments, n'hésitez pas à consulter un diététicien.

Attention :

- L'alcool fort est parfois utilisé en diététique chinoise pour retrouver de l'énergie / chaleur. Il est évident que c'est dans des doses raisonnables et surtout jamais avant de travailler ou de conduire. Rappel : la consommation d'alcool est interdite sur le lieu du travail et l'état d'ébriété est répréhensible par le droit du travail. Donc le mieux est d'éviter l'alcool lors du déjeuner, un jour de travail, sauf une fois rentré chez vous.
- Certains aliments comme le **gingembre** sont porteur d'**antioxydants**. Même s'ils sont déconseillés, par le bilan lui-même, il est préférable de trouver son équilibre biologique sur les autres aliments en continuant la consommation de ceux porteurs d'antioxydants car ils sont précieux pour réduire votre vitesse de vieillissement (au sens large : mémoire, ...) et lutter préventivement contre les maladies dégénératives

3.4.1. Aliments porteurs d'antioxydants

L'alimentation riche en antioxydants se perd dans notre société moderne de consommation (exemple la salade sous vide a été vidée de ses pouvoirs antioxydants pour améliorer sa conservation). Pourtant l'apport en antioxydants est indispensable pour venir compenser l'effet des radicaux libres provoqué par le stress quotidien, souvent trop fréquent.

Les 20 premiers végétaux les plus riches en antioxydants sont :

(le nombre qui suit représente l'activité antioxydante par portion, exprimée en micromoles de Trolox équivalents)

- **Petits haricots rouges** (secs) 13727, Haricot rouge (sec) 13259, Haricot Pinto 11864, Haricot Pinto 11864, Haricot noir (sec) 4181,
- **Artichaut** (cuit) 7904,
- Noix de pécan 5095,
- **Pomme de terre*** « Russet » (cuite, avec la peau, elle garde toutes ses propriétés antioxydantes) 4649
- **Myrtilles** sauvages 13427, Myrtilles cultivées 9019,
- Cranberry 8983,
- **Mûre** 7701,
- Pruneau 7291,
- **Framboise** 6058,

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.aloreem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.aloreem.ch - Canada www.aloreem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@aloreem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

- **Fraise** 5938,
- **Pomme** « Red Delicious » 5900 (avec la peau), Pomme "Granny Smith" 5381,
- Cerise 4873 (éviter si votre corps est trop acide),
- **Prune** noire 4844, Prune 4118,

Complément de liste :

- raisin sec, **raisin** noir,
- **kiwi**,
- pamplemousse rose,
- **ail**,
- chou frisé, chou de Bruxelles,
- **épinard**, **brocoli**,
- betterave,
- poivron rouge,
- **oignon** (cru)

Les épices :

- **gingembre**,
- curcuma,
- **poivre noir**,
- muscade,
- **vanille**

* Préparation :

- le fait d'éplucher une **pomme** réduit sensiblement sa capacité antioxydante. La peau est riche en vitamine C, mais elle renferme un autre antioxydant puissant, la quercétine, que l'on ne trouve pas dans la pulpe.
- La cuisson diminue aussi très souvent le potentiel antioxydant des aliments : la vitamine C est connue pour être très sensible à la chaleur et très soluble dans l'eau.
- Toutefois, les **pommes de terre** voient leur potentiel antioxydant pratiquement inchangé lors de la cuisson, alors que la **tomate** bénéficie même d'une activité antioxydante supérieure après cuisson.

Important : ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. L'erreur serait par exemple de se nourrir à l'excès de pruneaux et d'épinards tout en négligeant les autres aliments.

Malgré que les dernières études restent très imprécises, nous savons désormais que l'apport d'antioxydants, à des doses comparables à celles d'une alimentation saine, fait baisser de plus de 30 % le risque de cancer, ainsi que la mortalité en général.

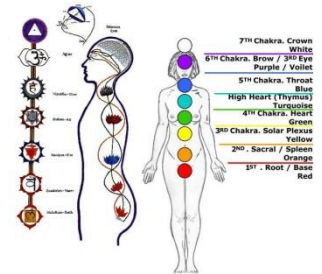
3.5. Bilan Bioénergétique

Ce bilan est spécifiquement centré sur la mesure de l'équilibre énergétique de vos centres énergétiques (chakras).

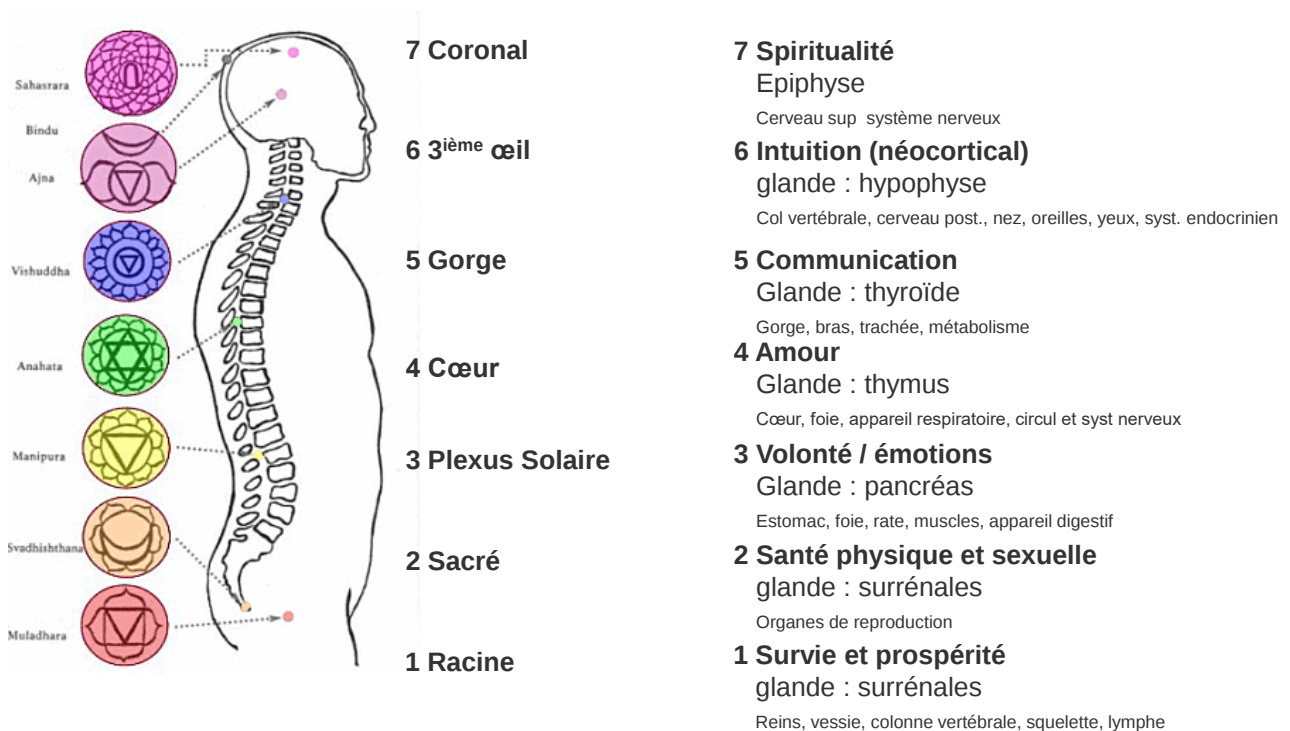
Le chakra (prononciation phonétique « tchakra » ; en chinois : 轮 ; tibétain : khorlo) est le nom sanskrit traditionnellement donné à des objets ayant la forme d'un disque, parmi lesquels le soleil, mais aussi pour désigner des « points de jonction de canaux d'énergie (naḍī) » issus d'une conception du Kundalinī yoga.

Selon cette théorie, le corps comporte sept chakras principaux et des milliers de chakras secondaires (premiers écrits au II^e siècle av. J.-C.).

Chaque centre énergétique a besoin d'être équilibré en énergie : ni trop actif ni trop faible.



Ce bilan vous permet d'identifier avec précision le niveau d'énergie de chacun de vos chakras et d'en déduire le type d'action à réaliser pour les rééquilibrer.



Plusieurs techniques permettent de corriger l'équilibre de chacun de ces centres énergétiques :

- L'application de cristaux (minéraux). Ce sont en général des pierres semi-précieuses sous forme de petites pierres très accessibles en prix
- L'apport d'une énergie humaine corrective, par exemple en séance de Reiki.

L'intérêt du bilan est de pouvoir remesurer l'effet des thérapies et de corriger les actions pour constater enfin l'équilibre.

Dans ce cas, vous avez intérêt à faire ce bilan toutes les 3 semaines.

3.5.1. Rééquilibrage par les cristaux : Lithothérapie

Avantages : l'énergie et la fréquence d'un cristal sont connues avec précision.

A l'instar des techniques énergétiques ou du magnétisme, où certains praticiens ne savent pas toujours quelle énergie il applique (sens, intensité).

Une certaine école puriste, branche du Reiki, annonce que leurs praticiens ne sont « que les canaux de l'énergie naturelle » que votre corps va naturellement accepter de recevoir pour s'équilibrer naturellement.

Dans ce cas, votre organisme se régulerait de lui-même pour accepter et recevoir le bon type d'énergie, au bon endroit et de la bonne intensité.

De ce fait, nous estimons qu'un programme de Recherche est nécessaire pour identifier si cette voie est objective et si cela se passe réellement ainsi...

Pratique de la Lithothérapie :

Les cristaux appropriés pour influencer énergétiquement chacun de vos chakras sont :

N°	Chakra	Renforce si trop faible	Réduit si trop fort
7	Récapitulation / orchestration	Gypse 	Quartz 
6	Intuition / discernement (3 ^{ième} œil)	Améthyste 	Susgillite 
5	Expression / communication (gorge)	Lapis-lazuli 	Calcédoine 
4	Empathie / charisme	Rubis 	Quartz Rose 
3	Ego / personnalité	Malachite 	Aigue-marine 
2	Actualisation / affection	Topaze impériale 	Quartz-rutile 
1	Assise / fondation	Tourmaline noire 	Hématite 

3.5.1.1. Réduction du Stress

Aigue-marine : réduit le stress émotionnel 

Quartz Rose : réduit le stress mental 



Staurolite : pierre vous permettant de recharger plus facilement votre énergie si votre nature est de soutenir trop souvent ceux qui en manquent (vous donnez votre énergie aux autres). Se protéger de l'environnement.

3.5.1.2. Pierres complémentaires



Jaspe Rouge : agit sur les maladies sanguines et les troubles immunitaires (en excès comme en insuffisance)

On ne traite jamais plus de 3 chakras à la fois

3.5.2. Principes de l'énergétique chinoise : les méridiens

L'homme, dans son volume et sa surface, est parcouru par un complexe réseau de lignes de forces, de canaux, que l'on nomme méridiens. L'ensemble peut être comparé à un circuit électronique conçu pour répartir l'énergie dans l'ensemble du réseau.

Les méridiens sont des lignes de forces électromagnétiques, supports de l'énergie vitale.

Il existe 12 méridiens principaux qui appartiennent chacun à un organe.

Chaque méridien agit sur le physique et sur le mental.

Méridiens	Problèmes physiques	Problèmes psychiques
Poumons	Affections pulmonaires, asthme.	Anxiété, dépression.
Estomac	Problèmes digestifs, anorexie, fatigue.	Boulimie, stress.
Gros intestin	Prédisposition aux diarrhées, phénomènes inflammatoires.	Peu autonome, dépression, possessivité.
Rate/Pancréas	Troubles digestifs, perte d'appétit.	Egocentrisme, têtu, rancuniers.
Cœur	Troubles cardiaques, fatigue chronique.	Angoisses mélancolie, dépression.
Intestin grêle	Digestion difficile, anémie, migraine.	Mélancolie, dépression, fatigue mentale.
Vessie	Troubles liés à la vessie ou à la prostate	Anxiété, nervosité, insomnie, mental confus.
Rein	Mauvaise circulation du sang, lombalgies	Fatigue chronique, hypersensibilité.
Maître du Cœur	Affections cardio-vasculaires, et circulatoires.	Emotivité excessive, insomnie.
Triple réchauffeur	Perte d'énergie, problèmes sanguins, digestifs et du système génito-urinaire.	Fatigue mentale, manque de stimulation.
Vésicule biliaire	Transpiration excessive, digestion difficile, constipation, aérophagie.	Emotivité, timidité, problèmes d'insomnie,
Foie	Maux de tête, digestion difficile, hyperglycémie, troubles hépatiques.	Colère, entêtement excessif, tendance à l'intolérance.
Vaisseau Gouverneur	Maux de tête, asthme, eczéma, système ORL défaillant.	Surexcitation mentale, dépression.
Vaisseau Conception	Fatigue générale, système digestif, génito-urinaire, pulmonaire.	Dépression, irresponsabilité, manque d'ancrage à la terre.

3.5.3. Rééquilibrage par l'énergétique du corps : Reiki

Ce type de séance doit être réalisée par un **praticien expérimenté**, car le type d'énergie que l'on vous apporte doit être maîtrisé à la fois en nature (Ying/ Yang) et en niveau (dose plus ou moins élevée). Le praticien doit donc avoir une grande maîtrise du type d'énergie qu'il vous apporte, de l'endroit exposé et du sens de l'énergie, ainsi que de la dose transmise lors de chaque séance... car l'effet pourrait être inverse à celui recherché si l'énergie apportée n'était pas la bonne.

Le fait de refaire une mesure toutes les 3 semaines pendant la période de traitement permettra d'en mesurer objectivement les bienfaits.

La technique peut donc être le Reiki, mais il faut constater que le praticien soit assez compétent pour suivre l'évolution de ce rééquilibrage. La technique de suivi la plus fiable et la plus rationnelle est de toute évidence celle de la mesure neurosciences (bilan Chakras).

3.6. Bilan BioMédical

La partie purement médicale de cet assessment est orienté vers une détection des anomalies biologiques, hormonales et des dysfonctionnements d'organes pouvant altérer l'employabilité ou freiner la performance professionnelle. Elle inclut également la détection des maladies les plus « risquées » (cancers, ...).

Ce bilan est réalisé par un médecin (soit généraliste soit spécialiste du type endocrinologue ou urologue) d'après un protocole spécifique étudié avec Aloreem.

3.6.1. Secret professionnel

Aucune information individuelle n'est restituée par le médecin qui est lui-aussi soumis au secret professionnel. Aloreem n'est informé d'aucune donnée personnelle.

Les éventuelles actions que le médecin vous inviterait à engager ne pourraient qu'être bénéfiques à votre santé et/ou à votre performance professionnelle. Son champ d'actions ne couvre pas à priori l'aspect psychologique.

3.6.2. Volontariat

Bien entendu, lorsque cette option vous est offerte par votre entreprise, vous avez l'entière liberté de la réaliser ou pas, selon votre simple volonté. Comme tout autre bilan et comme le veut la démarche de l'assessment GPI en général, vous avez intérêt personnellement à réaliser ce bilan car il vous permettra de mieux vous connaître et de détecter toute actions de prévention à faire le plus en amont possible d'un éventuel dysfonctionnement ou d'un problème de santé possible.

La démarche de votre employeur est de vous aider à protéger votre meilleure forme possible et votre bonne santé en général.

3.6.3. Prévention

Dans le cas où vous auriez des comportements à risque (alimentation, addiction, hygiène de vie...) ce bilan permettra de vous faire prendre conscience de ce que vous avez intérêt à corriger pour protéger votre santé.

4. CONFIDENTIALITE & DEONTOLOGIE

Ce document lorsqu'il contient vos données personnelles, est personnel et confidentiel – Il représente la synthèse de l'évaluation que vous avez décidé de faire, allant de votre profil professionnel, vos compétences et aptitude, à la gestion de vos émotions ou votre type de réaction face à une altération de la personnalité (fatigue, stress...). L'objectif étant de valoriser vos **Talents**, développer vos **Potentiels** et vous donner des **clefs de progrès** le cas échéant.

Notre pédagogie de restitution est primordiale dans le fait que vous preniez conscience des points importants, sans faire de fausses déductions, vous appropriant, pas à pas et en toute liberté, chaque point de votre éventuel **plan d'actions** afin d'être réellement très **motivé(e)** pour le dérouler avec efficacité.

4.1. Confidentialité

- Toute information personnelle reste totalement confidentielle et ne sera jamais communiquée à un tiers. Ce rapport de restitution est rédigé uniquement à titre d'aide-mémoire pour la personne évaluée.
- Seul un rapport d'assessment pourra, le cas échéant, être fourni à l'entreprise, mais ne contenant que des informations « professionnelles » et sera validé par la personne évaluée avant sa remise à l'entreprise.

4.2. Déontologie

Notre déontologie vise à donner des points de repère aussi bien aux professionnels qu'aux personnes ou organisations qui les font intervenir. Elle permet principalement de se recentrer en permanence sur l'intérêt et le respect de la personne évaluée, ainsi que de préciser les droits et devoirs de chaque partie. Ce code de conduite est l'expression d'une réflexion éthique entre évaluateurs (assesseurs), praticiens, psychologues et médecins.

Fortement attentifs au respect de la personne, de son individualité et de sa liberté de choix, notre déontologie s'exprime en 8 points :

1. Nous préservons la totale **confidentialité** des données personnelles. Elles sont protégées par le strict secret professionnel.
2. Nous respectons scrupuleusement l'intimité et la notion de la **personne privée**.
3. Nous respectons le **droit à la différence** de chacun et la reconnaissons autant comme un droit que comme une richesse de notre société.
4. Nous défendons les valeurs de l'éducation et du respect de l'autre. A ce titre, nous n'émettons **aucun jugement**.
5. Nous **rejetons toute dérive sectaire** et adhérons aux principes et fondamentaux de la Mivilude et à la Déclaration des Droits de l'Homme.
6. Nous veillons à ce que la personne évaluée reste à tout moment **libre de ses choix**.
7. Nous visons l'autonomie de la personne évaluée. Nous veillons à lui transmettre les compétences nécessaires afin qu'**aucune relation de dépendance** ne s'installe entre elle et nous.
8. Nous nous réservons le droit de refuser une prestation si elle ne correspond pas à notre **éthique et nos valeurs humanistes**.

5. PRESENTATION DE L'ASSESSMENT GLOBAL « GPI »

« Diagnostic GPI : identifiez vos leviers d'épanouissement »

GPI (Global Performance Inventory) est la méthode la plus efficace pour vous permettre de développer simultanément votre efficacité professionnelle et votre épanouissement personnel.

C'est par le croisement de tests de personnalité (psychométrie) et d'informations venant de votre corps (Neurosciences) que nous vous permettons de très bien vous connaître et de vous donner les moyens de faire les bons choix en matière de formation, de développement personnel, de coaching, éventuellement de psychothérapie, d'hygiène de vie et de techniques de bien-être.

Cabinet Alore & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

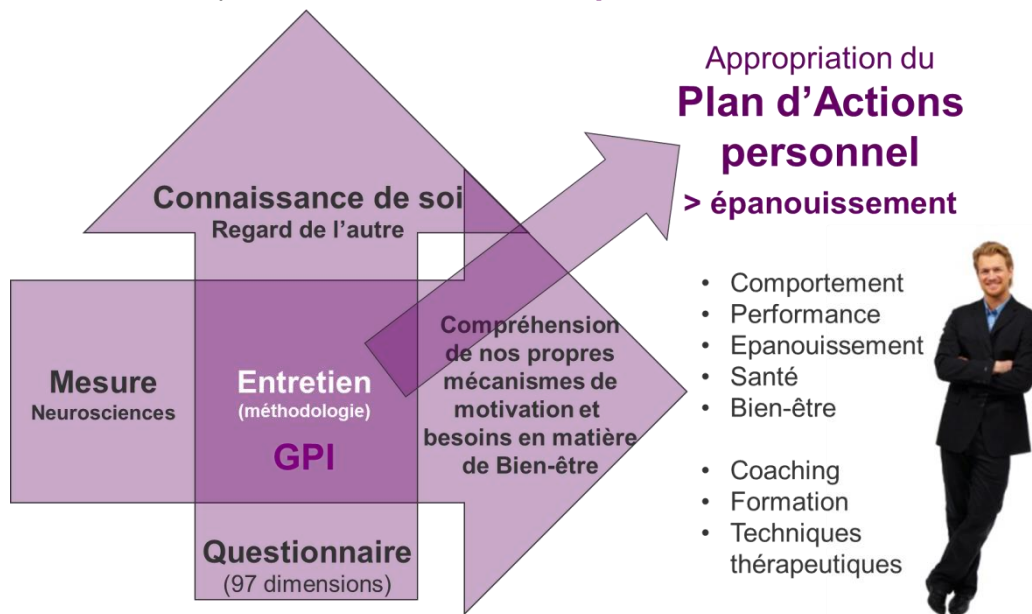
Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Alore 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

Alorem offre la solution la plus efficace simplement parce que notre processus est complet, objectif, scientifique et qu'il débouche sur des solutions concrètes, simples et personnalisées.

D'autre part, du fait que vous compreniez les écarts entre votre objectif et votre profil actuel, vous êtes à même de bien comprendre et bien décider des actions à mener pour atteindre votre objectif personnel de performance et de bien-être.

Notre méthode se déroule en 3 phases :

- Evaluation « **Globale** » issue du croisement de jusqu'à 300 données
- Restitution pédagogique, appropriation par vous de chaque action avec réelle **motivation**
- Identification des prestataires offrant les **compétences** dont vous avez besoin



5.1. Définition du Diagnostic GPI™

Le Diagnostic GPI™ est la solution **innovante** qui offre à la personne l'opportunité de développer simultanément sa **performance professionnelle** et son **épanouissement au travail**.

Comment ? Grâce à la mise en place d'une évaluation globale, bienveillante et confidentielle (assessment), lui permettant d'identifier ses points forts et les actions qu'elle peut entreprendre pour s'améliorer. En confiance, elle décide librement de son éventuel changement.

Le Diagnostic GPI™ est éthique, sociétal et multiculturel. Il consiste à faire le point sur ses **comportements professionnels** (managériaux et relationnels) et ses **aptitudes individuelles** (savoirs et savoir-faire attendus) dans des situations pratiques. La personne valide objectivement les éventuels écarts entre l'attente de son poste et son profil. Elle identifie la formation, l'accompagnement ou le coaching le mieux adapté à son besoin.

Cabinet Alorem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Alorem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

Le Diagnostic GPI™, intègre de multiples paramètres propres à chaque personne : personnalité, compétences, potentiels, talents, freins, valeurs, croyances, motivations, préférences comportementales, perception de l'environnement (360°). 15 années de Recherche et de Développement dans de nombreux secteurs d'activité ont été nécessaires pour le concevoir.

Ce bilan est fait dans une démarche **bienveillante** et de **valorisation** de la personne évaluée.

GPI est un méta-modèle comportemental dont les composantes sont validées scientifiquement à travers de 20 000 à 1 millions de tests.

Il est composé ainsi :



5.2. Méthodologie Alore

L'évaluation « Globale » d'une personne fait appel à plusieurs familles d'outils :

1. Déclaratif : questionnaires, avec pour certains une option 360°
2. Neurosciences (option) : informations issues d'une mesure de biorésistivité
3. Issues de l'entretien : déclarations lors des échanges et données comportementales

Soit au total jusqu'à 300 caractéristiques restituées

Puis un croisement de ces données permet à notre assesseur (expert Alore ou coach certifié) de vous aider à identifier les points remarquables, issus de « convergence » entre modèles et

constituant pour les actions d'évolution essentielles vous permettant d'améliorer simultanément votre épanouissement personnel et votre performance professionnelle.

5.3. Périmètre de L'évaluation

GPI signifie « **Global Performance Inventory** » : outil interculturel d'évaluation (psychométrie) bienveillante et de valorisation d'une personne dans son cadre professionnel. L'évaluation est « globale » car elle peut couvrir, si la personne le décide, tous les domaines concernés par l'activité professionnelle.

5.4. Puissance de GPI™

Cette **globalité** peut se représenter également par le fait que GPI™ évalue jusqu'à 50 dimensions personnelles issues de vos réponses au questionnaire, 30 données issues de l'option 360° et 220 données issues de l'option neurosciences.

Fort de ses 300 données, GPI est à ce jour le premier processus d'évaluation globale du marché et donc le plus complet et le plus efficace.

6. INVENTAIRE DES THERAPIES NATURELLES

Ce document permet de vous faire découvrir les principales thérapies naturelles que nous recommandons simplement parce que nous avons constaté objectivement et scientifiquement leur efficacité, suite à des cas concrets.

Il n'y a pas de secret, pour être efficace en matière de thérapie et d'accompagnement, il est indispensable d'avoir recours à une évaluation (assessment, voir ci-dessus), avant toute décision d'action. Un thérapeute ne connaît pas les thérapies de ses confrères et ne peut donc pas savoir si sa technique est plus adaptée à un cas précis ou si la personne a besoin d'une autre technique avant de pratiquer la sienne.

Nous avons 3 grandes familles d'évaluations en amont de tout plan d'actions :

- Les neurosciences : plusieurs bilans en fonction de l'objectif
- Des évaluations psychométrique (voir ci-dessus GPI ou même TMA), destinées à l'évaluation des Talents et des leviers d'épanouissement (et mécanismes d'altération de la personnalité, par exemple pour comprendre les mécanismes d'un burnout et éviter une récurrence)
- Une approche globaliste : par exemple du type diagnostic somato-émotionnel, ou une alliance opportune entre des thérapeutes et la médecine générale, ceci en fonction de votre situation de santé et votre objectif personnel.

Dans tous les cas, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant si vous avez un doute sur votre santé ou encore avant toute pratique d'une thérapie naturelle si vous avez un traitement en cours ou une pathologie identifiée. Bien que notre objectif soit de pratiquer une santé totalement naturelle, il s'avère parfois indispensable de conserver certains médicaments importants ou même « vitaux ». Par exemple, tout sevrage d'antidépresseur doit se faire avec l'accord et sous le contrôle de votre médecin traitant ou de votre psychiatre.

Les thérapies naturelles sont très nombreuses et évoluent parfois rapidement en fonction des récentes découvertes. Comme leur nombre croît aussi régulièrement il nous a semblé indispensable de créer un document interne d'inventaire et de notations de ces techniques.

Vous pouvez le consulter sur simple demande ou en demander un extrait sur la technique précise qui vous intéresse.

6.1. Le projet du Centre Tanagra

L'objectif de **Tanagra** est de vous éloigner du risque de santé tout en vous permettant de vous sentir épanoui. Le bien-être est notre première cible. La performance professionnelle ou sportive la seconde. Et la santé naturelle dans le plaisir notre troisième. Pas de frustration ou de régime drastique si cela peut être fait autrement : notre mode de vie est le plaisir de faire. Autant travailler dans le plaisir que de vivre tout simplement sa vie dans le confort et la sérénité.

Le **Centre Tanagra** vous évitera dans certains cas de petits maux une intoxication avec de trop nombreux médicaments qui vous font subir trop d'effets secondaires. C'est ainsi qu'est née notre activité de pratique des neurosciences et des thérapies naturelles.

Pour information, ci-dessous la liste des techniques que nous avons identifiées et que nous pratiquons nous-mêmes (mises à jour fréquentes) :

6.2. Liste des thérapies naturelles

Nous suivons pour vous la performance et l'évolution d'environ 120 techniques thérapeutiques naturelles (sans médicament) dont nous avons commencé depuis plusieurs années à évaluer scientifiquement leur réelle efficacité. Cette liste ainsi que les études sur leur performance sont détaillées dans les documents relatifs à l'exercice du « **Centre Tanagra** » (voir « La Bible de Tanagra »).

Voici quasi-totalité de la liste de ces techniques (cette liste évolue en permanence) :

1. Approche globale de l'Homme (Systémie)
2. Habitat et environnement sain
3. Hygiène de vie (et niveaux de conscience)
4. Sommeil

5. La course à pied (Footing), tout simplement
6. Gymnastiques Douces
7. Anti-Gym
8. Qi Gong
9. Alimentation – Nutrition
10. MTC - Médecine Traditionnelle Chinoise
11. Homéopathie
12. Médecine naturelle : le bon sens et les plantes
13. Phytothérapie
14. Acupuncture
15. Auriculothérapie
16. Réflexologie
17. Tuina
18. Relaxation Coréenne
19. Homéopathie
20. Luminothérapie & Eclairage naturel
21. Chromothérapie naturelle : lumière non cohérente
22. Psio : alliance Chromothérapie & Relaxothérapie
23. Chromothérapie quantique : lumière cohérente
24. Harmonial
25. Aromathérapie
26. Elixir floraux - Fleurs de Bach
27. Respirologie
28. Oxygénothérapie - Bol d'Air Jacquier
29. Cohérence cardiaque biologique
30. Neurofeedback – NFB
31. Gemmothérapie - Lithothérapie
32. Art-thérapies
33. Salles de bien-être en entreprise : architecture sur-mesure
34. Détente et after-Work : Se détendre après le travail
35. Matériels de bien-être
36. Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation - rTMS
37. ARC - Analyse de Réinformation Cellulaire
38. Morothérapie et Biorésonnance
39. Consommables et produits naturels de Bien-être
40. Relaxation-récupération
41. MBSR - Méditation en pleine conscience Mindfulness
42. Massage mécanique
43. Automassages
44. Massage à peau
45. Massage « Amma »
46. Massage « Shiro-Abbhyanha » : assis habillé

47. Réflexologie plantaire (pieds nus) : Padda-Bhyangha
48. Techniques corporelles ou psychocorporelles
49. Méthode Vittoz
50. Marche Morter
51. Kinésiologie
52. Myorelaxation
53. Méthode Grinberg (individuel ou petits groupes)
54. Ostéopathie, Chiropractie, Etiopathie
55. Rolfing et posture physique
56. Libération du Cœur Péricarde
57. LHCP - Libération Holographique du Cœur Péricarde – LHCP
58. Phosphénisme
59. Hypnose Ericksonienne
60. Hypnose Humaniste
61. Techniques Comportementale Cognitives (TCC)
62. EEFT - Emotional Freedom Techniques
63. IMO - Intégration Mouvements Oculaires
64. EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing
65. TIPI - Technique d'Identification des Peurs Inconscientes
66. Végétothérapie
67. Cohérence cardiaque par le Biofeedback
68. Sophrologie : ateliers de Gestion du Stress
69. Médiation et Résolution de Conflit
70. Formations, transmissions, prise de conscience (Enhanced Pedagogy by Davèze)
71. STAR – Situation Tâche Action Résultat (montée en conscience)
72. Coaching de Résolution
73. Coaching de Développement
74. Coaching de Stimulation
75. Coaching d'Intégration
76. Yoga
77. Méditation
78. Musicothérapie & Sonothérapie
79. Massages Sonores
80. Massage Samvahan
81. Techniques Ayurvédiques
82. Fauteuils et lits massants
83. Fascia-thérapie (spécialité de Kinésithérapie)
84. Art-thérapie
85. Réinformation Cellulaire
86. ARC - Analyse Réinformation Cellulaire
87. Physioscan
88. Relaxation (Techniques verbales)

89. Approche Stratégique Brève : Formation
90. Psychologie traditionnelle
91. Havening Technics
92. Energétique / magnétisme
93. Techniques énergétiques de base
94. Reiki
95. Shiatsu
96. Reconnexion
97. Pranic Healing
98. Watsu (en piscine)
99. I Ching Systems
100. Meditation, MBSR & EMD (Enhanced Meditation by Davèze)
101. Psycho-généalogie
102. Constellation familiale
103. M2P - Méthode des Deux Points
104. Méthode Grabovoï (techniques corporelles et mentales)
105. Posture mentale et hygiène mentale
106. Karma et poids des vies passées
107. Annales Akashiques ou Mémoires Akashiques
108. Etat modifié de Conscience
109. Etat Esdaile (Hypnose profonde)
110. Chamanisme et techniques associées
111. Thérapies ancestrales et Neuroplasticité
112. Macrothérapie (NTA: Natural Therapy Alliance - Méthode de Pierre Davèze)

Fin 2017, cette liste est passée à 250 techniques recensées, dont 140 ont été étudiées. Les plus efficaces ont été retenues pour le Centre Tanagra, dont 25 sont clairement centrales.

Toutes ces techniques sont étudiées avec neutralité et objectivité pour en identifier les parties efficaces ainsi que les conditions et les cas où elles le sont.

7. CONTACT

Si vous désirez réaliser un diagnostic individuel ou collectif (entreprise, service...), vous pouvez nous contacter

- Pour la France : 01 41 200 220 ou contact@alorem.fr
- Pour la Suisse : contact@alorem.ch

Sites de référence : www.alorem.fr - www.diagnostic-GPI.fr – www.stress-out.fr

Pour les Forces de Vente et la Relation Client : www.leferdelence.fr

Cabinet Aloreem & Centre Tanagra : Recherche en Thérapies Naturelles et en Macrothérapie™–

France : www.alorem.fr Tél : 01.41.200.220 - Suisse www.alorem.ch - Canada www.alorem.ca -

Auteur : pierre Davèze - Mobile : +33 6 09 56 56 09 – pierre.daveze@alorem.fr – Copyright Aloreem 2003-2017 – Reproduction interdite, même partielle

A l'international : www.alorem.ch ; www.alorem.ca

Pour les thérapies naturelles : www.centretanagra.com

Pour les innovations : www.cantoliberato.com

Valorisons l'Humain !