

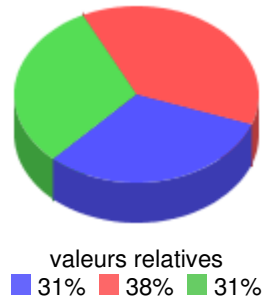
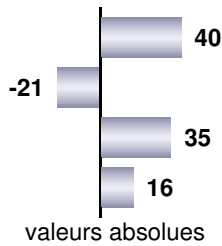
CERVEAUX ET COMPORTEMENTS

Recherche de la nouveauté

Attitude face à l'épreuve

Besoin de récompense

Stabilité biophysique



Facteurs de comportement

RN=/+: Le niveau de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est dans une forme mentale plutôt haute. Il en résulte qu'il recherche la nouveauté plus souvent qu'il ne l'évite car il est naturellement attiré par les choses nouvelles.

AE=/+: Selon le niveau de ce facteur si <-25 le sujet est préoccupé si >-24 ou a été préoccupé par un ou plusieurs causes. Dans les deux cas, il est dans la voie de la remontée. Il recommence à pouvoir faire face de plus en plus facilement aux situations nouvelles. Sa recherche de la nouveauté est également en remontée.

BR+: Le niveau élevé de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est une personne très sociable et affective qui est aussi motivée par un besoin de récompense et de reconnaissance important. Le stress et l'anxiété sont présents.

STABILITE BIOPHYSIQUE : Actuellement le sujet dispose d'une excellente énergie physique qui peut même devenir trop importante. Il doit surveiller son alimentation et s'obliger à faire de l'exercice physique pour éliminer son excès d'énergie et les toxines.

NIVEAUX DE FORME ET FACTEUR COGNITIF DU STRESS

NIVEAUX DE FORME :

PHYSIQUE

NF - Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Un excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée. Une énergie basse peut être reliée au manque de sommeil, à une carence alimentaire, à la prise de certains médicaments



Très bon. Capacité d'efficacité et de bien-être optimal, à corréler au niveau mental et émotionnel.

MENTAL:

NF2 - Niveau de forme mentale : il indique la propension à voir les choses en positif ou en négatif, la capacité à rechercher du ressort en soi, à s'automotiver ou à se démotiver.



Bon. La forme mentale peut influencer de manière positive l'efficacité et le bien-être.

FACTEUR COGNITIF DU STRESS:

NF4 - Influence de la pensée sur le stress et sa perception:



Peu présente.

LES REPONSES AU STRESS

LES REPONSES AUX STRESS

PHASE 1 (ALARME OU FUITE/LUTTE)

RS1 - Réponse au stress de type fuite:



Peu présente.

RS2 - Réponse au stress de type lutte:



Forte.

PHASE 2 (RESISTANCE)

RS3 - Réponse au stress de type résistance:



Forte.






PHASE 3 (EPUISEMENT)







RS4 - Réponse au stress de type épuisement:



Faible.





LES DIFFERENTS STRESS ET ANXIÉTÉS

LE STRESS:		
NIVEAU DE STRESS: DS1 - Il mesure le niveau global d'énergie permettant de s'adapter plus ou moins bien à une modification de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.	 2	Stress assez présent. La réponse de l'organisme dépendra de la nature du stress généré.
STRESS POSITIF DS2 - Il indique le niveau d'adaptation optimale. C'est celui qui permet de potentialiser ses ressources. Il est présent quand on maîtrise la situation à laquelle on doit faire face. Il se manifeste par la satisfaction, la joie, le plaisir, le sentiment d'efficacité personnelle.	 3	Bien présent. Vous maîtrisez bien les situations stressantes.
STRESS PERTURBANT DS3 - Il survient quand on se sent dépassé par la situation, impuissant à y faire face. Il génère une réponse inadaptée qui se traduit par de l'agitation, du désordre, de l'irritabilité, de l'anxiété.	 3	Souvent manifesté. Certaines situations stressantes peuvent vous rendre anxieux (se), agité (e)
STRESS SITUATIONNEL: DS4 - Stress se manifestant toujours en rapport avec la même condition environnementale:	 3	Manifestation peu présente.
REPONSE AU STRESS DS5 - C'est le corps qui réagit automatiquement. L'organisme se mobilise pour répondre au mieux et réagir de manière adaptée à la situation. Trois modes de réaction possible : la fuite ou évitement, la lutte ou encore l'inhibition.	 5	Réponse au stress présente, de nature alternée.



LES ANXIETES:		
ANXIETE SITUATIONNELLE: DS6 - Etat émotionnel immédiat par lequel la personne manifeste son inquiétude, son appréhension, son malaise, un sentiment subjectif d'insécurité, de danger face à un péril de nature indéterminée. Elle va se traduire par une certaine tension et par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).	 3	 Trop présente malgré une bonne induction de l'éveil. Vous pensez trop aux événements négatifs qui pourraient survenir.
ANXIETE COGNITIVE DS7 - Composante mentale de l'anxiété qui se traduit par des préoccupations négatives relatives à la performance et à la compétence induite par une peur de l'échec, du jugement social, la perte de l'estime de soi.	 3	 Parfois présente. Soyez moins attaché à l'opinion des autres et fixez vous des objectifs plus facilement réalisables.
ANXIETE SOMATIQUE DS8 - Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état (souffle court, mains moites, douleurs abdominales ou lombaires, perturbation du sommeil...).	 2	Présente. L'organisme montre souvent une somatisation de l'anxiété.
ANXIETE CHRONIQUE DS9 - Prédisposition à percevoir comme menaçantes certaines situations et à développer d'une manière chronique des états anxieux pour des raisons multiples et variées. Le conditionnement familial et éducatif est souvent à l'origine de cet état	 2	Disposition présente.

LES STRESSEURS














LES STRESSEURS PROFESSIONNELS

LA TACHE FES1 - Il peut survenir quand les moyens à dispositions et les conditions nécessaires pour accomplir la tâche sont adaptés ou insuffisants quand la charge de travail excède les ressources humaines et le temps disponible.	 2	Très présente.
L'ORGANISATION DU TRAVAIL FES2 - Il peut survenir quand l'organisation (horaires, procédures, méthodes...) est rigide, contraignante, laisse peu de marge de manoeuvre et d'autonomie ou quand elle est inadaptée.	 3	Faible.
LES RELATIONS DE TRAVAIL FES3 - Il peut survenir quand les relations et les contacts (clients, collègues, hiérarchie...) deviennent source de difficulté, de tension, de conflit ou de rapport de force ou quand on manque de soutien.	 2	Assez forte.
SENSIBILITE A L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE FES4 - Le stress peut survenir quand les conditions physiques (bruit, température, lumière, ergonomie...) dépassent ce qui est supportable pour l'individu.	 4	Faible

STRATEGIES D' ADAPTATION AU STRESS




ASPECT EVEIL, STRESS, ANXIETE		
STRATEGIES D'ADAPTATION (COPING)		
SAS1 - Stratégies d'adaptation centrées sur les émotions:	 3	Présentes.
SAS2 - Stratégies d'adaptation centrées sur les solutions:	 3	Assez bonnes.

LES ZONES CORPORELLES EN STRESS














ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
ETAT DES ZONES PHYSIQUES		
ZCS1 - ZONE DE LA TETE	 5	Zone non prioritaire.
ZCS2 - ZONE DE LA GORGE	 4	Zone peu prioritaire.
ZCS3 - ZONE CERVICALE	 5	Zone non prioritaire.
ZCS4 - ZONE DORSALE	 3	▲ Zone importante.
ZCS5 - ZONE THORACIQUE	 3	Zone importante.
ZCS6 - ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE	 3	Zone importante.
ZCS7 - ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT	 3	▲ Zone importante.
ZCS8 - ZONE LOMBAIRE	 3	Zone importante.
ZCS9 - ZONE ABDOMINALE HAUTE	 1	▲ Zone prioritaire.
ZCS10 - ZONE ABDOMINALE BASSE	 3	▲ Zone importante.
ZCS11 - ZONE PELVIENNE	 3	Zone importante.
ZCS12 - ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT	 4	Zone peu prioritaire.
ZCS13 - ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE	 4	Zone peu prioritaire.

MANAGEMENT DU STRESS





ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
MGS14 - Exercices de force : Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.	 4	Exercice peu important.

MGS15 - Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)	 2	Exercice très important. Votre corps a besoin d'être plongé dans l'eau. Natation et gymnastique aquatique vous ferons du bien
MGS16 - Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. (Ces exercices sont liés aux besoins de chaleur du corps soit pour le réchauffer soit pour accélérer l'élimination. Selon les cas et selon l'état du corps du sujet ces exercices pourront être massage aux pierres chaudes, sauna, hammam, bains chauds...)	 5	Exercice possible.
MGS17 - Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...).	 2	Exercice très important. Vous devez travailler les étirements musculaires

MANAGEMENT ET GESTION DU STRESS

TECHNIQUES HUMAINES		
MGS1 - Aromathérapie	 5	Indication inexistante.
MGS2 - EMDR	 4	Indication très faible.
MGS3 - Elixirs floraux	 0	Indication majeure.
MGS4 - Lithothérapie	 3	Indication faible.
MGS5 - Modelage	 2	Indication forte sur zones définies.
MGS6 - Relaxation progressive de Jacobson	 1	Indication forte.
MGS7 - Training autogène de Schultz	 5	Indication inexistante.
MGS8 - Respiration ventrale (libération du para sympathique)	 5	Indication inexistante.
TECHNIQUES MECANIQUES		
MGS9 - Cohérence cardiaque	 1	Indication forte.
MGS10 - Modelage mécanique	 3	Indication possible.
MGS11 - Relaxation musicale guidée	 1	Indication forte.
MGS12 - Harmonial (stimulation sonore et visuelle colorée):	 1	Indication forte.
MGS13 - Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie)	 1	Indication forte.

MOTIVATIONS

MOTIVATIONS		
GLOBALE ET ORIENTATION MOTIVATIONNELLE		
M1 - Challenge personnel:	 5	Challenge personnel très fort.
M2 - Motivation de type globale, influant sur les autres composantes des motivations:	 3	Assez bonne.
MOTIVATIONS INTRINSEQUES		
M3 - Motivation intrinsèque à la connaissance(mentale): Motivation autonome, auto-déterminée. L'activité est guidée par l'intérêt qu'on y trouve et le plaisir que l'on ressent sans attendre forcément de récompense externe. C'est l'accroissement des connaissances, l'apprentissage qui est le moteur principal.	 3	▲ Cherche parfois à apprendre pour améliorer se performances, doit être plus constant.
M4 - Motivation intrinsèque d'accomplissement (émotionnelle). Motivation autonome, auto-déterminée. L'activité est guidée par l'intérêt qu'on y trouve et le plaisir que l'on ressent sans attendre forcément de	 5	Excellente. Le challenge personnel est au maximum, la performance est

récompense externe. Le dépassement de soi et le rapport à l'autre sont les moteurs principaux.

majorée par celui-ci.

M5 - Motivation intrinsèque de stimulation (physique, sensorielle). Motivation autonome, auto-déterminée. L'activité est guidée par le plaisir que l'on ressent sans attendre forcément de récompense externe. La qualité des sensations éprouvées est au cœur de cette motivation.

Excellente. Elle doit sans difficulté permettre au sportif d'améliorer sa performance.

MOTIVATIONS EXTRINSEQUES

M6 - Motivation extrinsèque identifiée. Elle est activée par des éléments externes. L'action est guidée par le but, la finalité. La tâche n'est pas nécessairement intéressante, mais elle permet d'atteindre des buts et des objectifs qui comptent, qui ont de la valeur pour soi.

5 Très présente.

M7 - Motivation extrinsèque sociale. L'action est considérée comme un moyen d'être accepté. Elle définit le besoin de sociabilité, de reconnaissance, d'approbation et la crainte de l'échec et du jugement.

5 Excellente. La performance peut s'appuyer sans excès sur cette motivation.

M8 - Motivation extrinsèque intégrée. Elle est activée par l'appropriation de valeurs externes en cohérence avec ses valeurs propres. On peut y trouver des sources complémentaires d'automotivation.

5 Majeure.

PRECONISATIONS QPM

PRECONISATIONS MEDECINES DOUCES		
HUILES ESSENTIELLES		
Basilic (stress corporel)	1	Indication très forte.
Lavendula Vera (ou Augustifolia) (anxiolytique, sédative)	0	Indication majeure
Mandarine (sédation mentale, régulation du système nerveux)	3	Indication possible.
CRISTAUX		
Aigue Marine (stress émotionnel)	0	Indication majeure.
Quartz rose (stress mental)	0	Indication majeure.
Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement)	3	Indication possible.
ELIXIRS FLORAUX		
Agrimony (hypersensibilité, stress intériorisé)	5	Indication inexistante.
Aspen (peurs, inquiétude)	4	Indication faible.
Impatiens (nervosité extériorisée, stress avec agitation)	2	Indication forte.
Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent)	3	Indication possible.
Vervein (anxieux, agité)	3	Indication possible.
NEURO FEED-BACK		
Mise en oeuvre de la technologie du Neuro Feed-Back	3	L'indication de la pratique du neuro feed-back, peut être utile pour obtenir une humeur stable.