

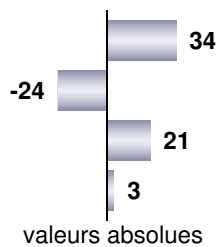
3 CERVEAUX

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 moyen haut de ce facteur indique que le sujet est d'abord sociable et qu'il peut aussi être motivé normalement par le besoin de récompense et de reconnaissance.

STABILITE BIOPHYSIQUE : Si entre -9 et 0 : actuellement le sujet est un peu fatigué. Il doit faire attention à son sommeil et à son alimentation. Entre +1 et +15, actuellement le sujet a une bonne énergie physique qui lui permet de faire face et d'entreprendre.

NIVEAUX DE FORME

NIVEAUX DE FORME :

PHYSIQUE

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



Bon. Etat physique satisfaisant

EMOTIONNEL:

Niveau de forme émotionnelle : Il mesure la sensibilité, la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Il est également significatif du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.



Bon. Le niveau mesuré est à prendre en compte de manière positive dans l'efficacité et le bien-être.

MENTAL:

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.



Faible. Le niveau de forme mental peut être un frein à l'efficacité et au bien-être.

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

FACTEURS DE MATURITE EMOTIONNELLE





DEPASSEMENT DES EMOTIONS NEGATIVES





Capacité à effacer et/ou dépasser les émotions négatives de la conscience, à en tirer des leçons ou avoir tendance à ruminer.







Bonne capacité à effacer les émotions négatives de la conscience.

MAITRISE DES PULSIONS






<p>Critère significatif de la capacité à poursuivre ses buts et ses engagements, à différer ses envies et vivre ses frustrations, marqueur de réussite personnelle ou professionnelle. Trop importante, elle génère une consommation excessive d'énergie qui se fait au détriment de l'efficacité.</p>		5	Excellente maîtrise des pulsions.
<p>GESTION DE L' ANXIETE Capacité à s'automotiver pour dépasser ses inquiétudes, à sortir des ruminations pour passer à l'action. Son niveau est fonction de l'énergie dont on dispose.</p>		2	Capacité à s'exalter pour lever l'anxiété faible.
<p>CONFIANCE DANS LE FUTUR Capacité à garder l'espoir dans la durée, malgré les difficultés et oppositions du présent. Elle est différente de l'optimisme.</p>		5	Systématiquement la capacité à garder l'espoir est présente.
<p>FLUIDITE Capacité à jouer des ses compétences, à harmoniser ses forces et faiblesses sans heurts, à être dans l'efficacité maximale et l'état de "flow".</p>		5	Efficacité neurobiologique maximale excellente.

EXTRAVERSION / INTROVERSION			
<p>E- EXTRAVERSION Extraversion du moi profond. Ce que l'on a envie de montrer de soi.</p>		4	Extraversion du moi profond présent.
<p>Extraversion du moi social. Le "Moi Image", ce que l'on s'autorise à montrer de soi dans un contexte ou un moment donné. C'est à la fois un Moi contraignant ou protecteur.</p>		2	Extraversion du moi social assez faible.
<p>I- INTROVERSION Introversion du moi profond. Le "Moi Intime", sa réalité intérieure. Ce que l'on est, ce que l'on pense réellement.</p>		2	Introversion du moi profond présent.
<p>Introversion du moi social. C'est le "Moi Contraignant et Culpabilisant", ce que l'on doit être, ce que l'on doit penser. C'est le Moi des injonctions sociales et de la conformité.</p>		2	Introversion du moi social présent.

STRESS/ANXIÉTÉ
















LE STRESS:			
<p>NIVEAU DE STRESS: 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.</p>		3	Peu de stress. La réactivité de l'organisme est bonne, le type de réponse est à corrélérer aux niveaux relatifs des stress positifs et négatifs.
<p>STRESS POSITIF 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.</p>		3	Bien présent. Vous maîtrisez bien les situations stressantes.
<p>STRESS PERTURBANT 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.</p>		3	Assez souvent manifesté.
<p>REPONSE AU STRESS 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.</p>		5	Réponse au stress présente, de nature alternée.

LES ANXIETES:

ANXIETE SITUATIONNELLE: 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).		5	Bien présente avec bonne induction de l'éveil et de la vigilance.
ANXIETE COGNITIVE 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 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...)		3	Parfois présente.L'organisme pouvant dans certaines circonstances somatiser l'anxiété.
ANXIETE CHRONIQUE 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.







ZONES DU CORPS ET ZONES DE RISQUES

ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE









ETAT DES ZONES PHYSIQUES		
ZONE DE LA TETE		5 Zone non prioritaire.
ZONE DE LA GORGE		3 Zone importante.
ZONE CERVICALE		3 Zone importante.
ZONE DE L'EPAULE DROITE		5 Zone non prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE		5 Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT		4 Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE		4 Zone peu prioritaire.
ZONE THORACIQUE		3 Zone importante.
ZONE ABDOMINALE HAUTE		3 Zone importante.
ZONE ABDOMINALE BASSE		5 Zone non prioritaire.
ZONE PELVIENNE		4 Zone peu prioritaire.
ZONE DORSALE		5 Zone non prioritaire.
ZONE LOMBAIRE		5 Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT		3 Zone importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE		5 Zone non prioritaire.






ZONES DE FRAGILITE CORPORELLE







FRAGILITE CORPORELLE GLOBALE		
RISQUE GLOBAL CORPOREL		4 Risque global faible.

LES DIFFERENTES ZONES CORPORELLES		
Zone de fragilité cervicale:		4 Faible.
Zone de fragilité dorso-lombaire:		3 Présente.
Zone de fragilité du membre inférieur droit		4 Faible.
Zone de fragilité du membre inférieur gauche:		4 Peu présente.
zone de fragilité du membre supérieur droit:		3 Présente.
Zone de fragilité du membre supérieur gauche:		2 Existante.









MOTIVATIONS, CONFIANCE, PRÉCONISATIONS




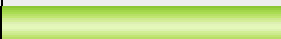

















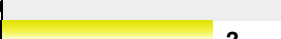





MOTIVATION GLOBALE:		
INHERENTE A L'INDIVIDU (DURABLE):		
Motivation dont la source est située dans le sujet lui même:		4 Très bonne. Cette motivation est à même d'améliorer la performance.
SOCIALE (EPHEMERE):		
Motivation de type extérieure, de nature éphémère, définit le besoin de socialité du sujet :		5 Excellente. La performance peut s'appuyer sans excès sur cette motivation.
DEPENDANCE A LA RECOMPENSE (EPHEMERE):		
Motivation extérieure, éphémère, impliquant dépendance trop forte à la récompense-gratification:		5 Excellente. Cette motivation peut augmenter de manière ponctuelle et forte la performance.
CONFIANCE EN SOI:		
GLOBALE:		
Assurance qui vient de la conviction que l'on a de sa valeur et de sa chance		2 Présente. Elle peut être utilisée pour majorer la confiance spécifique et la motivation.
ORIENTATIONS MOTIVATIONNELLES:		
VERS LA TACHE (ORIENTATION VERS LA MAITRISE):		
Motivation par la compétence. L'habilité démontrée est le moteur. On veut exceller dans sa tâche et fournir des efforts constructifs et solides. Elle favorise l'adaptation et la responsabilisation.		4 Très bonne. Elle semble être prépondérante dans l'orientation motivationnelle du sujet.
VERS L'EGO (ORIENTATION VERS LA PERFORMANCE):		
Motivation par la compétition. Être meilleur est le moteur...meilleur que l'autre, que soi-même ou que la norme. Peut-être altérée par la peur de l'échec possible et le doute.		3 Assez bonne. L'égo n'est pas sur le devant de l'orientation motivationnelle.
ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
Exercices de force : Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.		5 Exercice sans importance.
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)		5 Exercice sans importance.

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.
Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).		4	Exercice peu important.
PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES			
Activités de stimulation mentale : leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.		4	Activité peu importance
Activités mentales de détente relaxation : leur objectif est d'apaiser l'excitation mentale à travers la mise en oeuvre de différentes techniques.		3	Vous devez travailler votre relaxation. Par exemple exercices de respiration abdominale.
Activités mentales de concentration : leur objectif est de sortir de la rumination mentale pour se focaliser à nouveau sur du positif.		3	Les exercices de concentration sont importants pour vous. Vous devez pratiquer des techniques de concentration pour obliger votre esprit à rester fixer sur un même sujet.







SPA EXPERT			
ACTIVITES PHYSIQUES			
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidé par un coach		0	Indication majeure.
Le cardio-training		0	Indication majeure.
Le stretching et le travail postural		4	Indication inexistante.
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)		1	Indication forte.
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates		2	Indication possible.
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan		0	Indication majeure.
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air)		0	Indication majeure.
Les techniques de travail de la respiration		3	Indication indifférente.

ALIMENTATION ANTIOXYDANTE

ADJUVANTS ALIMENTAIRES			
FRUITS			
Canneberge		3	Consommation indifférente.
Fraise		3	Consommation indifférente.
Litchi		3	Consommation indifférente.
Mûre		3	Consommation indifférente.
Myrtille		3	Consommation indifférente.
Noix de pécan		3	Consommation indifférente.
Pomme Gala		3	Consommation indifférente.
Pomme Granny Smith		3	Consommation indifférente.

Pomme Red Délicious	 3	Consommation indifférente.
Prune, pruneaux	 4	Consommation conseillée.
Raisin frais et sec	 2	Consommation à éviter.
LEGUMES		
Artichaut (cuit)	 4	Consommation conseillée.
Brocoli	 3	Consommation indifférente.
Epinard	 3	Consommation indifférente.
Haricot noir	 3	Consommation indifférente.
oignon	 2	Consommation à éviter
Petit haricot rouge	 2	Consommation à éviter.
Poivron rouge	 3	Consommation indifférente.
EPICES, CONDIMENTS (TISANES SI EXISTANTES)		
Basilic	 3	Consommation indifférente.
Curcuma	 3	Consommation indifférente.
Gingembre	 2	Consommation à éviter.
Origan	 3	Consommation indifférente.
Persil	 3	Consommation indifférente.
Poivre	 3	Consommation indifférente.
Romarin	 4	Consommation conseillée.
Sauge	 3	Consommation indifférente.
Serpolet	 3	Consommation indifférente.
Thym	 3	Consommation indifférente.
TISANES		
Bluet	 3	Consommation indifférente.
Fleur d'acacia	 4	Consommation conseillée.
Mélisse	 3	Consommation indifférente.
Menthe	 3	Consommation indifférente.
Rooibos (thé rouge)	 3	Consommation indifférente.
thé vert	 4	Consommation conseillée.
Vanille	 3	Consommation indifférente.

PRÉCONISATIONS ANTI STRESS

PRECONISATIONS MEDECINES DOUCES		
HUILES ESSENTIELLES		
Basilic (stress corporel)	 5	Indication inexistante.
Lavendula Vera (ou Augustifolia) (anxiolytique, sédative)	 1	Indication forte.
Mandarine (sédation mentale, régulation du système nerveux)	 3	Indication possible.
ELIXIRS FLORAUX		
Agrimony (hypersensibilité, stress intériorisé)	 5	Indication inexistante.
Aspen (peurs, inquiétude)	 2	Indication forte.
Impatiens (nervosité extériorisée, stress avec agitation)	 3	Indication possible.

Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent)



Indication inexistante.

Vervein (anxieux, agité)



Indication possible.

MANAGEMENT ET GESTION DU STRESS

TECHNIQUES MECANIQUES

Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie)



Indication forte.

Cohérence cardiaque



Indication possible.

Relaxation musicale guidée



Indication possible.