



# Formations J'AIME LA NATURE

Dirigées par Germaine Llodra Marcon et Laurence Le Stir

**La boîte à outils du futur praticien naturopathe  
hygiéniste**

**Partie 1**

**POSTURE DU PRATICIEN  
ET INTRODUCTION AUX BILANS**

Cursus 2 sur 2 de naturopathie

[contact@jaimelanature.fr](mailto:contact@jaimelanature.fr)

*Toute reproduction partielle ou totale est interdite*

**École J'AIME LA NATURE N° SIRET : 498.992.189.000.23 N° DA : 84430342543**

***Les approches holistiques enseignées ne remplacent ni les remèdes,  
ni les traitements médicaux***



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION

## La Posture du Praticien Naturopathe Hygiéniste

*L'objet de cette formation est de faire pour commencer un retour sur votre cursus 1 et la mise en place des outils de gestion des émotions que vous avez pu mettre en place ou identifier.*

*Il ne s'agit pas d'une analyse psychologique juste de la mise à disposition d'outils complémentaires pour vous aider dans votre future mission et pour commencer dans les exercices du bilan de vitalité en cours idoine.*

*Dans un second temps, nous vous proposerons des exercices et jeux de rôles pour vous permettre de visualiser vos cadres de références, vos attentes, analyser votre posture et mettre en évidence les points forts ou difficultés à travailler pour vous assurer d'un quotidien en conscience dans l'empathie, l'écoute le conseil avisés et respectueux de votre mission, dans le respect de la législation et des personnes sans JAMAIS JAMAIS aller à l'encontre de la médecine conventionnelle, qui à ce jour sauve des vies à toute légitimité et ne doit jamais être remise en cause.*

*La mission d'un praticien naturopathe en France :*

*La naturopathie désigne une action préventive et éducative visant à entretenir et préserver le bien-être par des méthodes naturelles de façon intègre et durable, par des réformes d'hygiène de vie, qui prend en compte l'humain dans sa globalité (physique, émotionnel/psychologique, et énergétique).*

*Le travail du naturopathe est de redonner au corps ses forces d'auto-réparation. Le terme de naturopathie vient de l'anglais Nature's path donc le chemin de la nature en français, selon la vision de Benedict Lust qui a créé le premier College de naturopathie aux Etats Unis.*



## SOMMAIRE

<i>Vu avec vous en classe</i> .....	<b>4</b>
<i>Outils pour gérer le Stress en rendez-vous</i> .....	<b>9</b>
<i>Et maintenant... Le bilan en pratique et ses éléments clés de posture</i> ..... <i>Erreur ! Signet non défini.</i>	
<i>Le Bilan de vitalité</i> .....	<b>13</b>
<i>Organisation des bilans notés</i> .....	<b>14</b>
<i>Grille d'évaluation bilans</i> .....	<b>15</b>

## Vu avec vous en classe

**1 | Retour sur la boîte à outils 1**

**2 | Un chemin vers soi... La boîte à outils de cursus 1, un document que vous allez conserver et ressortir souvent...**

**3 | Définition de la naturopathie**

**4 | Texte du roi et son jardin, les mots constructifs**

**7 | Les cadres de références**

**8 | Réflexions « ok/ok »**

**10 | La posture lors du RDV, jeux de rôle**

## Les Accords Toltèques

À force de conditionnements culturels et éducatifs (*sur ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, beau ou laid*) et de projections personnelles (« *Je dois être gentil* », « *Je dois réussir* »...), nous avons intégré une image fautive de nous-même et du monde. Les Accords Toltèques permettent d'intégrer des règles de vie qui permettent une bonne communication, être en accord avec soi et s'ouvrir aux autres.

**LES 5 ACCORDS TOLTÈQUES**  
*"La voie de la liberté personnelle"*  
Don Miguel Ruiz

La parole te permet d'exprimer ton pouvoir créateur. Parle avec intégrité, ne dis que ce que tu penses. N'utilise pas la parole contre toi-même, ni pour médire d'autrui.

**AIE UNE PAROLE IMPECCABLE**

**1**

**2 NE PRENDS RIEN PERSONNELLEMENT**  
Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité et de leur rêve personnel. Lorsque tu es immunisé contre cela, tu n'es plus victime de souffrances inutiles.

**3 NE FAIS PAS DE SUPPOSITIONS**  
Aie le courage de poser des questions et d'exprimer tes vrais désirs et tes vrais besoins. Communique clairement avec les autres pour éviter la tristesse, les malentendus et les drames.

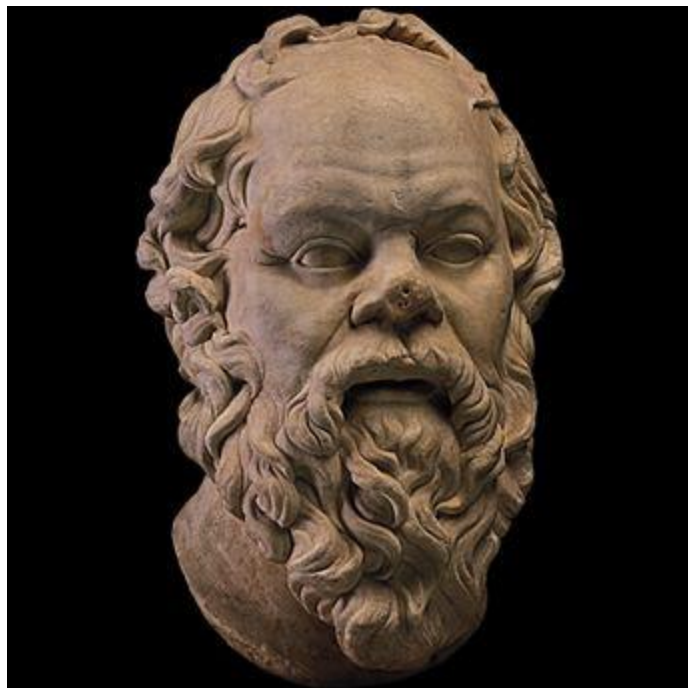
**4 FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX**  
La perfection est une illusion mentale. À chaque instant, quelles que soient les circonstances, fais de ton mieux. Ainsi tu éviteras le jugement, la culpabilité et les regrets, et tu atteindras un sentiment d'accomplissement inégalé.

**5 SOIS SCEPTIQUE MAIS APPRENDS À ÉCOUTER**  
Questionne la véracité de ce que tu vis et expérimente. Apprends à stopper ton dialogue intérieur, à écouter l'Univers, et à créer du silence en toi. Ce silence permet de laisser autant de place à la vérité de l'autre qu'à la sienne.

Chloé Keric-Eli, 2014

**« Tout ce que je sais c'est que je ne sais rien »**

*Socrate*



## LE ROI ET SON JARDIN

Il y avait un jour un roi qui avait planté près de son château toutes sortes d'arbres, de plantes et son jardin était d'une grande beauté. Chaque jour, il s'y promenait : c'était pour lui une joie et une détente. Un jour, il dû partir en voyage.

A son retour, il s'empressa d'aller marcher dans le jardin. Il fût surpris en constatant que les plantes et les arbres étaient en train de se dessécher.

Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui s'était passé. Le pin lui répondit : *« J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne produirais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »*

Le roi alla trouver le pommier : lui aussi se desséchait... Il l'interrogea et il dit : *« En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable et je me suis mis à sécher. »*

Comme la rose elle-même était en train de dépérir il alla lui parler et elle lui dit : *« Comme c'est dommage que je n'aie pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs ? Je me suis donc mise à dessécher. »*

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur. Elle était toute épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante. Elle lui répondit : *« J'ai failli me dessécher, car au début je me désolais. Jamais je n'aurais la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année ; ni le raffinement et le parfum de la rose. Et j'ai commencé à mourir mais j'ai réfléchi et je me suis dit : « Si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc, il m'a plantée, c'est qu'il me voulait, moi, telle que je suis et, à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible ! »*



## QUAND J'UTILISE DES MOTS BIENVEILLANTS, CONSTRUCTIFS ET ENGAGÉS DANS MON QUOTIDIEN ...

### Voici quelques expressions alternatives :

Il faut, je dois	J'ai besoin, j'ai envie, je décide, je choisis
Mais	Et
Je pense	Mon cerveau me raconte
Je suis anxieux	Je ressens de l'anxiété
Je suis stressé	Je suis éprouvé, je dois m'adapter, je me sens
inconfortable	
Si seulement	La prochaine fois
La vie est un combat	La vie est une aventure
C'est affreux	C'est une bonne leçon
Un échec	Un essai
Une erreur	Une leçon
Un obstacle	Un défi
Une difficulté	Une opportunité
Ça m'étonnerait que cela marche	Avec un peu de chance
J'aimerais ça	Je veux
Je veux	Je peux
Je suis trop vieux	J'ai de l'expérience
Je vais échouer	Je me donne une autre chance
Je suis incapable de faire ça	Comment je vais réussir Je vais essayer Je vais réussir
C'est trop difficile	C'est formateur
Il n'y a pas de problèmes	C'est parti
C'est stressant	C'est stimulant
Ce n'est pas mal	C'est bien
Avoir de la chance	Être tenace Jean

*Christophe Seznec©*

## Outils pour gérer le Stress en rendez-vous

C'est le jour « J » et vous n'êtes plus qu'à quelques heures de ce rendez-vous tant attendu. Les questions se bousculent dans votre cerveau au lieu d'être concentré et déterminé.

« *Plus il y a d'enjeux, plus le stress est important* ». Cette réaction est une réponse naturelle du corps. Le métabolisme se met en "état d'alerte" pour gagner en vigilance et trouver les moyens de se battre ou de fuir»,

### ► **Gestion du stress**

#### Accepter ses émotions

Sans excès, le stress a du bon . Si l'on est dans le déni et que l'on se dit "ce n'est rien", on manquera d'adrénaline, indispensable pour assurer. Être dans le déni de ses ressentis n'est pas une solution : Il faut accepter le fait que ce rendez-vous est très important, ne pas refouler ou minimiser ses émotions.

#### Apprendre à se connaître :

Pour cela il est nécessaire de se poser les bonnes questions. Quelles sont mes peurs, mes angoisses, les craintes de mon image ? Identifier les attentes et les peurs permet de comprendre les causes. Posez par écrit vos ressentis.

L'objectif est de prendre de la distance vis à vis de ce qu'il va se passer et ainsi de faire des projections de scénarios catastrophes. Rappelez-vous vos qualités en les posant par écrit aussi (vous êtes déjà arrivé jusque-là dans la formation !).

Si cela ne marche pas ? Posez-vous les bonnes questions : Quelle est la pire chose qui puisse arriver en entretien ? Et quelle est la meilleure chose ?» En pesant le pour et le contre, cela vous permettra

« d'effectuer un point » et de trouver des arguments qui contredisent vos scénarios négatifs.

L'alternative sera de vous poser une autre question : Quelles sont les leçons à tirer de mon expérience ? Je peux ainsi améliorer mon expérience et ma pratique au fur et à mesure des rendez-vous. Cet exercice est destiné à vous rassurer avant l'entretien avec le client.

Pour résumer, dès qu'une sensation désagréable apparaît, une montée d'angoisse, il convient de trouver une alternative. L'objectif étant « de ne pas tourner en rond en regardant de face une situation, mais plutôt de se demander quelle serait la meilleure chose à faire et comment on pourrait l'améliorer ».

*Après le rendez-vous, réaliser un petit compte rendu sur vous : « quels seront les points que je peux améliorer ? »*

**Se préparer, s'entraîner** pour diminuer l'effet de stress (*voir annexe ainsi que nos cours*)

**Exercices de respiration** (*cohérence cardiaque*)

- cohérence cardiaque inspirer en 5 secondes puis expirez en 5 secondes pendant 5 minutes.  
- Autre exercice de respiration : respiration + apnée : inspirer puis bloquer la respiration quelques secondes et soufflez (5 fois de suite).

Il est conseillé d'effectuer les exercices avant votre rendez-vous.

Les exercices vous permettront de ralentir votre rythme cardiaque, de pallier au manque d'oxygène dû au stress, mais aussi de relâcher vos muscles pour désactiver l'état d'alerte, source de stress, de perte d'énergie et de concentration.

**Méditer, s'étirer, boire de l'eau :**

L'apnée permet d'apprendre à se relaxer et se recentrer. On apprend à se concentrer sur ce que l'on ressent, à décoder et maîtriser des sensations. Tout cela contribue à un lâcher-prise dont les effets perdurent au-delà de la séance.

S'étirer, faire quelques exercices active *une protéine du muscle qui apporte un effet énergisant, permet de gagner en concentration, de se recentrer sur nous-même, et de retrouver le dynamisme.*

En cas de peurs dû l'installation (démarrer son activité, l'étude de marché, le statut juridique, trouver sa clientèle, par où commencer, l'aspect juridique, faire sa communication...) ne restez pas seul, des professionnels seront à votre écoute (chambre des métiers, pôle emploi...).

*« Celui qui déplace une montagne commence par déplacer une petite pierre. (Confucius)*

**► Peur de ne pas être à la hauteur**

**Qu'est-ce que la peur ?**

La peur est une émotion. Elle apparaît lorsqu'un évènement inattendu, auquel nous n'étions pas préparés, surgit. C'est une réaction face au danger perçu ou dans le cas actuel, une peur anticipée.

Cette émotion a donc un rôle : celui de nous informer sur ce qu'il se passe au moment présent et ainsi nous permettre d'être lus vigilant.

Se poser les bonnes questions, (idem paragraphe précédent) :

- De quoi ai-je peur ?
- Est-ce grave ?

Si vous répondez oui à ces 2 questions alors vous pourrez vous poser une dernière question :

- Que puis-je faire d'adapté à la situation ?

Attention n'allez pas trop loin dans le questionnaire, si la personne est mal à l'aise avec certaines questions, vous les aborderez lors d'un autre rendez-vous, lorsqu'elle vous connaîtra un peu mieux.

Vous avez tout préparé, votre client vous semble compliqué ? Surtout **garder votre posture** (*parfois les mots de votre interlocuteur pourraient bien résonner au plus profond de nous-même, avec votre vie personnelle.*)

Le but d'un accompagnement en naturopathie est d'aider la personne à améliorer **dans sa qualité de vie vers un mieux-être.**

Pour cela il est important de rester centré. Cela signifie d'être en équilibre soi-même sur les plans physiques, psychiques et énergétiques. Cela demande de pratiquer vos conseils - au mieux - et adapté à ce que vous aimez (respiration, alimentation, activité, état d'esprit...)

Une des intentions donc du praticien pourrait donc être d'**être alignée** sur l'**écoute**, présence, la **bienveillance**, l'enracinement...

Pensez que le naturopathe doit se sentir prêt, **disponible** pour chaque personne qu'il va accompagner.

Pour être à l'aise lors du rendez-vous, préparez-vous à l'avance (voir annexe).

Le but est de vous détacher de vos peurs, à reprendre confiance en vous, et surtout à trouver vos propres stratégies, cela s'apprend avec l'expérience...

*« La vie est comme une bicyclette, pour garder l'équilibre il faut avancer (A. Einstein) »*

## ► Confiance en Soi

Les premières séances seront peut-être pour vous les plus stressantes, mais veillez à les conduire avec sourire et assurance. La formation suivie vous y prépare pleinement. Faites-vous confiance ! Vous êtes/serez prêt !

Ne laissez pas l'appréhension gâcher la première impression que vos clients pourraient avoir. Vous avez bien suivi et intégré tous les cours, rédigé des fiches peut-être pour retenir les connaissances principales, et si tout au long de votre cursus vous avez pratiqué un minimum, vous êtes en mesure de démarrer votre activité.

Ne cherchez pas à être parfait (*vous aurez toujours un sentiment d'échec et de frustration*) mais faites de votre mieux, donnez le meilleur de vous-même.

Vous pouvez augmenter votre confiance en vous, en prenant des mesures concrètes qui améliorent vos compétences (organisation, gratitude, bienveillance envers vous-même).

- Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour la confiance en soi : se concentrer sur les solutions plutôt que sur des problèmes.

*Exemple "Je suis n'ai pas le temps !" Alors, comment pouvez-vous résoudre ce problème ? "Mais je ne peux pas me motiver !" Alors, comment pouvez-vous résoudre ce problème ? "Mais je n'ai pas d'énergie !" Alors, quelle est la solution ?*

*« Croyez en vos rêves il se réaliseront peut-être, croyez en vous il se réaliseront sûrement »  
(Martin Luther King)*

## Le Bilan de vitalité

**Le rôle du naturopathe est de restaurer ou de maintenir la force vitale, ce que l'on appelle le vitalisme.**

Cette force vitale est restaurée ou maintenue en respectant certaines lois (*nutrition, assimilation, élimination des déchets...*).

**Cette capacité de l'organisme à maintenir des constantes biologiques s'appelle l'homéostasie qui est liée à la force vitale. Pour aider le corps à maintenir cet équilibre, le naturopathe doit connaître le terrain de son client pour ensuite le conseiller. Cela passe par un bilan vital.**

**Qu'est-ce que questionnaire préalable ( ex anamnèse) ?**

C'est un temps d'échange pendant lequel le naturopathe pose des questions et le client y répond. Ce moment n'est pas un interrogatoire, mais bien un temps d'écoute qui permet un recueil d'informations permettant d'établir, le programme d'hygiène vital.

**Qu'est-ce que le bilan ?**

Le contenu global du questionnaire préalable + observation du clients (tempéraments)

**Les cours d'homéostasie et de bilan de vitalité :**

En cours d'homéostasie, une quinzaine d'études de cas seront étudiées de la manière qui suit :

- des cas à travailler en devoirs à faire et corrigés en cours, sous forme de jeux de rôle pour vous inviter à vous pencher aussi sur la posture du praticien, en vue de la notation finale du bilan.
- les cas non travaillées seront accessibles en visio via l'espace élèves JLN.

**Puis viendra le bilan évalué :**

-

## **Organisation des bilans notés**

### **Bilan de vitalité noté**

A la fin de votre cursus, chaque élève mènera un entretien de bilan de vitalité en visio en avec un client cobaye sous la supervision d'un jury composé de 2 intervenants. La note minimum attendue est de 12 sur 20, coefficient 2. En dessous de cette note de 12 sur 20, note obtenue grâce au cumul et à la moyenne des notes des 2 jurés, il faudra représenter cet examen afin d'obtenir le certifiacat idoine.

Des consignes précises concernant l'organisation vous seront données en temps et en heure, notamment dans le cours de boîte à outils 2, mais aussi au travers de réunion préparatoire en visio conférence environ un mois et demi avant la date du bilan de vitalité noté.

En cas d'échec à ce bilan final noté, les élèves pourront à nouveau passer un bilan de vitalité noté en contrepartie d'une participation financière de 150 euros (pour la supervision et correction du bilan à renoter)

Vous trouverez ci-dessous la grille de notation du bilan supervisé : [espace-eleves-jln.fr](http://espace-eleves-jln.fr)

### **Les mots d'ordre sont :**

- **Posture / respect de la vie privée / écoute/ bienveillance**
- **Préconisations / nombre de compléments / respect des interactions médicamenteuses / personnalisation des conseils**
- **Prise en compte des impératifs et emploi du temps du clients pour établir les conseils**
- **Lisibilité / compréhension du programme d'hygiène vital**
- **Respect de la législation, le corps du mail.**

## Grille d'évaluation bilans

Points évalués : BILAN VITALITE	Points	Note
<b>Respect de la législation : /10 ou éliminatoire</b>		
Echanges et conseils : vocabulaire, affichage des documents, mentions en-tête et pied de page, présentation des documents administratifs indispensables : contrat...) <b>minimum attendu 7/10 sinon ELIMINATOIRE</b>	/10	
Proposition de remplacement de traitement médicaux...ou posture d'exercice illégal de la médecine	<b>Eliminatoire</b>	
<b>Echange : /50</b>		
<b>Présentation et définition de la naturopathie, explication du déroulement de la séance et du questionnement durant la séance</b> (qualité des questions en lien avec le motif de rdv), l'importance d'expliquer si besoin le pourquoi de plusieurs rendez-vous.	30	
<b>Formulation / Reformulation</b> Poser des questions qui n'orientent pas la réponse, politesse (pas de tutoiement...). Attention à l'utilisation de mot parasite (ex : « du coup » à répétition) Reformuler afin de s'assurer que le client valide et qu'il a compris les demandes, questions, le vocabulaire (au besoin s'adapter. Ex : forme galénique c'est...)	10	
<b>Posture / respect de la vie privée /Écoute/ bienveillance/gestion du temps</b> Qualité d'écoute, ne pas couper la parole, ne pas anticiper les réponses Gestion du temps du rdv, aisance pour maintien en tête du motif de rdv, compréhension du motif de rdv	10	
<b>Conseils, partie rédigée par l'élève suite à l'entretien en visio , note sur 60</b>		
Pertinence du nombre de compléments ou de produits ou actions conseillés	10	
Respect des interactions médicamenteuses	15	
Prise en compte des impératifs et emploi du temps du client pour établir les conseils Prise en compte des besoins et capacités propres au client	5	
Personnalisation des conseils (planification, priorisation : ex : plusieurs rdv si nécessaire, choix en fonction du besoin)... Conseils portant sur l'aspect physique (émonctoires et hygiénisme....) sphère émotionnelle sans verser dans la psychologie Conseils rédigés dans une démarche holistique en prenant en compte : Notions de causalisme et approche conforme aux piliers Utilisation de techniques manuelles proposées	30	
<b>Lisibilité/compréhension du programme d'hygiène vital :</b> <b>Pourquoi ces conseils</b> <b>Quelles sont vos déductions personnalisées en fonction des informations recueillies lors de l'entretien en matière de vitalité, tempéraments, toxémie et fonctionnement des émonctoires</b> <b>De là les conseils qui en découlent selon l'élève</b>		

Rédaction conseils : 3 pages maximum – taille de police 12, marge mini 2 cm, interlignage simple etc... et annexe 2 pages maxi, (recettes,...). Lisibilité des conseils : faciles à lire et explicites (ni trop, ni pas assez). Conseils spécifiques (explication précisément pourquoi le conseil est adapté au client (pas de conseils généraux). (Voir indications fiches conseils)  
Pas de plagia ni de nos cours ni d'autres sources

**Total**

**120**