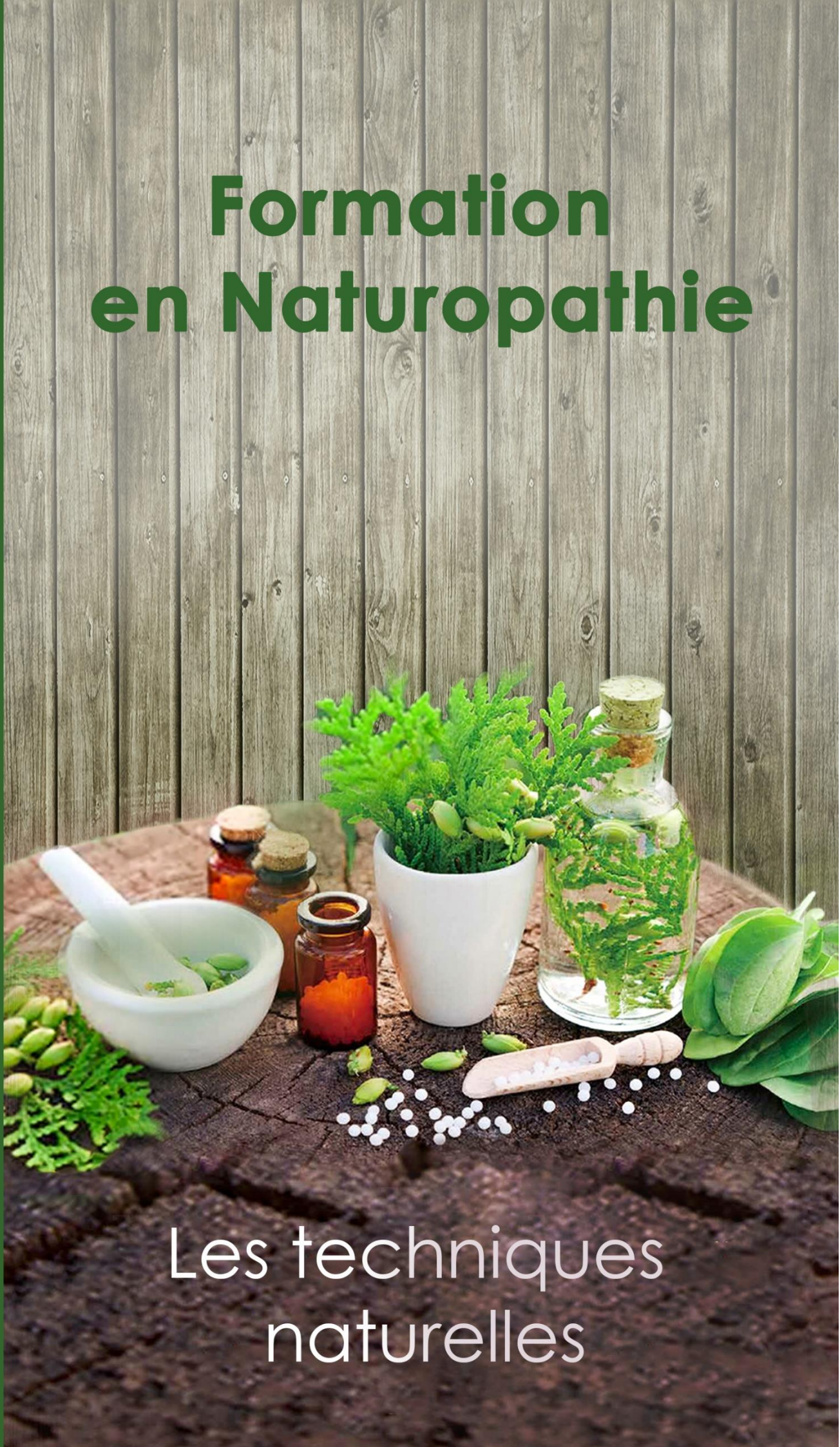
Formation en Naturopathie

MODULE 8



Les techniques naturelles

FORMALIS
ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS

Formation en Naturopathie

Sommaire

Introduction 2

Les principes de l'homéopathie 3

- L'homéopathie & la naturopathie 5
- Conseils naturopathiques : bien prendre l'homéopathie 5

L'actinologie 6

L'héliothérapie 6

- Les bienfaits du soleil 6
- Cure d'héliothérapie 6

La chromothérapie 7

- La chromothérapie se pratique selon différentes techniques 7
- Les actions des couleurs 7

L'hydrologie 9

L'eau de boisson (du robinet ou en bouteille) 9

- Comparaison des apports et de l'élimination de l'eau par jour 9
- Comment choisir son eau de boisson ? 10

L'eau en usage externe 11

- Les bienfaits de l'eau chaude 12
- Les bienfaits de l'eau froide 12
- Que choisir : eau chaude ou eau froide ? 13
- Conseils naturopathiques 13

La méditation 14

La méditation repose sur quatre principes 15

- L'immobilité 15
- Le contrôle de la respiration 15
- Le vide psychique 15
- La concentration 15
- Rôle du naturopathe 16

La sophrologie 17

Les champs d'applications de la sophrologie 18

Les principes de la sophrologie 19

- La sophrologie compte 4 grands principes 19
- Comment pratiquer une séance de relaxation en sophrologie ? 20

Conclusion 21

Testez vos connaissances 21

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Introduction

Bienvenue dans le huitième module de la formation de naturopathie !

Dans le module 7, nous avons abordé les techniques de soins énergétiques. Nous allons étudier dans le module 8 l'homéopathie et les techniques naturelles. Ces techniques utilisent les éléments de la nature, de notre environnement qui nous font du bien et que l'on trouve partout.

Nous verrons aussi que se sentir bien dans son corps passe énormément par la force de l'esprit et que des techniques naturelles reconnectant le corps et l'esprit permettent de prévenir et de soulager les maux.

Comme nous l'avons déjà vu dans les modules précédents, la médecine allopathique marque une différence entre le corps et l'esprit ; elle soigne les symptômes, ne s'attaquant que plus tard à la cause. La naturopathie, quant à elle, s'attelle d'abord à éradiquer la cause pour supprimer les symptômes qui en résultent.

Plus nous avançons dans cette formation, plus nous découvrons que la naturopathie regroupe un ensemble de techniques et de base d'hygiène de vie pour vivre en pleine forme. Mais malgré tous nos efforts pour vivre sainement, les maladies ne disparaissent pas totalement. Entre les brusques changements de températures, les microbes véhiculés par notre entourage, l'hérédité et les moments de faiblesse dus à notre rythme de vie ou les événements qui interviennent, le corps est tout de même mis à mal.

La seule méthode naturopathique qui ne prévient pas les maladies mais les soulage, c'est l'homéopathie. C'est ce qui se rapproche le plus de l'utilisation de médicaments, avec la différence que l'homéopathie n'ajoute aucun produit chimique dans la composition des solutions.

Tout comme la phytothérapie, elle utilise le pouvoir des plantes et leurs principes actifs. Leur concentration ou leur dilution les rendent plus efficaces que les plantes elles-mêmes et soignent les maux avec le même côté pratique que la pharmacopée.

Nous allons maintenant étudier cette forme de soins, ainsi que celle utilisant les ressources de la nature, de notre environnement et de notre esprit.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Tout ce que vous allez découvrir n'est pas destiné à se substituer aux conseils, traitements ou décisions d'un médecin.

Les principes de l'homéopathie

L'homéopathie est la forme naturelle la plus proche des médicaments pharmaceutiques. Leur utilisation est tout aussi facile et pratique, leur efficacité s'en rapproche énormément et, pour certains, n'est plus à démontrer.

Seules les posologies sont différentes : l'homéopathie s'utilise en dehors des repas sous forme de granules, de solutions liquides ou en une seule prise sous forme de dose.

Le grand principe de l'homéopathie est que ce qui rend malade soigne à faible dose. Autrement dit, si une substance engendre des symptômes chez quelqu'un en bonne santé, à plus faible dose, elle peut soigner ces mêmes symptômes chez un sujet malade.

Pour exemple :

L'ipéca est une plante vomitive. Son ingestion provoque des spasmes de l'estomac induisant ensuite des vomissements et une forte diarrhée. En homéopathie, l'écorce d'ipéca combat la diarrhée et les vomissements.

Pour soigner, une substance doit :

- ☑ engendrer les mêmes symptômes que la maladie
- ☑ être diluée pour ne plus être toxique
- ☑ être dynamisée (par secousses).

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Le principe de la dilution fait partie intégrante de toute expérience mettant en jeu la mémoire de l'eau, principe découvert par Jacques Benveniste en 1988. L'homéopathie n'utilise pas uniquement les principes des plantes. Elle utilise également des substances minérales, comme le calcium, le magnésium, animales, par exemple le venin ou l'encre de seiche, voire chimiques telles que le soufre et l'arsenic. Les substances sont appelées des « souches ». Ces souches font l'objet d'une préparation avant de devenir utilisables en homéopathie :

Les souches végétales (issues des plantes) sont mises à macérer dans de l'alcool à 95° durant une à deux semaines pour obtenir une teinture mère.

Les souches animales peuvent provenir de l'animal entier, par exemple l'abeille qui donne l'*apis mellifica,* d'un extrait, telle la coquille d'huître qui donne le *calcarea carbonica,* ou d'un produit animal, comme le venin du lachesis, qui donne *lachesis mutus*. Elles sont mises à macérer, tout comme les plantes. Les souches minérales, c'est-à-dire issues des pierres ne peuvent être mises à macérer, elles sont donc réduites en poudre.

La seconde étape consiste à diluer et dynamiser la souche préparée dans de l'eau, de l'alcool ou encore de la poudre de lactose pour les minéraux.

La dilution en homéopathie se quantifie en CH :

- ☑ 1CH correspond à une goutte de souche préparée de teinture mère ou de poudre dans 99 gouttes de solvant, eau ou alcool. Cette solution va ensuite être brutalement secouée plus de cent fois pour la faire se cogner contre les parois de son contenant.
- ☑ 2CH correspond à une goutte de 1CH avec 99 gouttes de solvant.
- ☑ 3CH correspond à une goutte de 2CH avec 99 gouttes de solvant.

Et ainsi de suite…

En France, la dilution maximale est de 30CH.

La dilution CH est la plus utilisée en France et celle qui est remboursée par les mutuelles.

Mais il en existe d'autres comme la dilution DH ou K, qui sont plus complexes et beaucoup moins utilisées.

Les solutions obtenues peuvent être prises sous formes liquides après préparation, dilution et dynamisation. On les utilisera alors en gouttes.

Mais pour obtenir d'autres formes galéniques, comme les comprimés ou les granules, il y aura une dernière étape : l'imprégnation.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Pour cela, on utilisera des comprimés vierges, comme pour l'aromathérapie, ou, ce qui est le plus courant, des granules, c'est-à-dire une poudre de lactose chauffée et compressée comme les dragées de mariage, sur lesquels on versera la solution pour être absorbée.

➤ L'homéopathie & la naturopathie

L'homéopathie agit directement sur le terrain et non directement sur le symptôme, ce qui explique son efficacité. Rappelez-vous, le terrain est la capacité à lutter contre les maladies et est influencé par l'hérédité, l'environnement, l'alimentation et l'hygiène de vie.

➤ Conseils naturopathiques : bien prendre l'homéopathie

Ne pas toucher les granules : les granules sont vierges et stériles lorsqu'ils sont imprégnés. En les touchant, on ôte une partie de la substance active et les contamine de nos germes, microbes, etc.

Les laisser fondre sur les muqueuses de la bouche (sous la langue) ou dans un petit verre d'eau, de lait ou de jus pour les enfants.

Les prendre en dehors des repas, du tabac, de l'alcool et de la menthe. La fraîcheur ressentie grâce à la menthe est due à l'effet vasoconstricteur de la plante. En resserrant les vaisseaux, elle diminue les capacités d'absorption des muqueuses.

Nous développerons quel type de granules est à conseiller dans *le module 10* traitant des troubles de l'organisme.

Si vous ne comptez pas effectuer une formation complémentaire d'homéopathe, votre rôle de naturopathe sera de renvoyer votre client vers un homéopathe qualifié et plus à même de trouver les solutions les plus adaptées pour le bien du client.

La prescription concernant l'homéopathie :

« Les médicaments homéopathiques **sont prescrits uniquement** *par des professionnels de santé formés à cette pratique : le médecin généraliste ou le spécialiste. Le pharmacien peut également les conseiller. Depuis octobre 2011, en France, une sage-femme a le droit de prescrire des médicaments homéopathiques pour les pathologies liées à la grossesse. »*

En effet, l'exercice médical de l'homéopathie est reconnu depuis 1974 par le conseil de l'Ordre des médecins. Même si depuis 2018, le Conseil national de l'Ordre des médecins a pris position contre l'homéopathie, et en 2019, 28 juin la Haute Autorité de la Santé a rendu publique sa décision pour le déremboursement des produits homéopathiques, il faut toujours être médecin pour pratiquer l'homéopathie.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Passons maintenant aux techniques naturelles de prévention et de soin.

L'actinologie

L'actinologie est une technique de soin par les rayons irradiant le corps. Dans cette partie, nous allons développer deux pratiques de l'actinologie utilisée en naturopathie :

- L'héliothérapie : utilisant les rayons du soleil,
- La chromothérapie : utilisant les rayons de la lumière colorée.

L'héliothérapie

Le soleil fournit lumière et énergie. Toutes ses radiations n'atteignent pas la Terre, mais parmi celles qui atteignent le sol, on retrouve :

- les rayons infrarouges,
- la lumière,
- les ultraviolets.

Les ultraviolets A sont les seuls qui ont une longueur d'onde assez longue pour nous atteindre et pénétrer les tissus du corps. Leur action est à la fois indispensable et dangereuse à haute dose.

Les bienfaits du soleil

La chaleur du soleil augmente la température corporelle et donc active la sudation. Les mouvements respiratoires s'accélèrent, favorisant ainsi l'oxygénation.

Les rayons solaires permettent de synthétiser la vitamine D, utile à l'organisme pour mieux assimiler le calcium et le phosphore.

Il aide aussi à produire plus de globules rouges et blancs.

Il stimule le système nerveux.

Il aide à la cicatrisation des plaies et traite toutes les formes de tuberculoses.

Il redynamise les personnes fatiguées et réduit la dépression.

Les rayons infrarouges permettent de libérer les surcharges colloïdales (les colles, toxines évacuées par le sébum et le mucus).

Les rayons ultraviolets soignent aussi certaines affections de la peau comme le psoriasis, l'eczéma, etc.

Cure d'héliothérapie

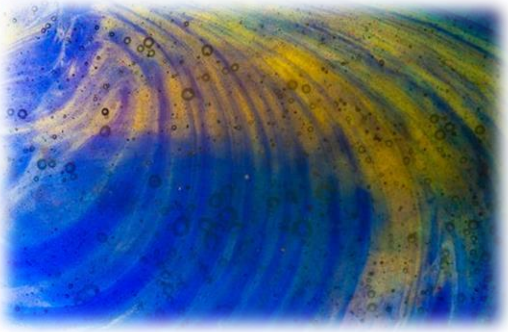
L'héliothérapie s'effectue sous forme de cure. Le principe est de s'exposer 10 minutes au début (de préférence le matin lors des premières cures), puis

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

d'augmenter progressivement la durée jusqu'à atteindre 40 minutes. Il faut veiller à protéger les yeux et les grains de beauté dangereux.

Ce type de cure peut s'effectuer seul chez soi ou en centre spécialisé. Le naturopathe peut conseiller ce soin en cas d'affection de la peau, de dépression, de tuberculose **diagnostiquée par un médecin** et en cas de faiblesse du système immunitaire. Pour pallier le manque de soleil en automne et la moins bonne résistance du système immunitaire en hiver, le naturopathe peut aussi recommander une cure de 2 à 3 mois.

La chromothérapie



La chromothérapie utilise les rayons de la lumière colorée et leur énergie pour favoriser l'auto-guérison.

Les couleurs sont perçues par l'œil et par la peau. Leur longueur d'onde a une influence sur les cellules d'un point de vue chimique. En effet, la lumière des couleurs est une vibration électromagnétique qui régule la communication entre les cellules et dans les cellules elles-mêmes : on dit « extracellulaire » et « intracellulaire ».

Chaque couleur véhicule un message différent par la fréquence de ses vibrations. Ce message est intercepté par la peau, qui le reçoit et va le transmettre aux cellules voisines, lesquelles vont le véhiculer à leur tour et ainsi de suite. Un seul message va imprégner l'ensemble de l'organisme.

➢ La chromothérapie se pratique selon différentes techniques

- ✧ La chromopuncture : la lumière va être projetée sur les points qu'utilise un acupuncteur, c'est-à-dire ceux correspondant aux méridiens que l'on souhaite activer et stimuler.
- ✧ La projection locale : la lumière est projetée directement sur la zone du corps à traiter.
- ✧ La projection globale : la lumière sera sous forme d'ambiance, projetée sur tout le corps, dans toute la pièce, et perçue par les yeux qui la transmettent au cerveau pour sécréter des substances en réaction, comme des endorphines ou de la mélatonine, par exemple.

➢ Les actions des couleurs

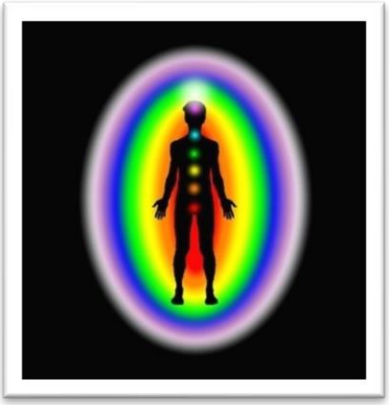
- ✧ Le rouge rassure, stimule les émotions et donne envie d'agir positivement. Cette couleur combat l'anxiété et, en cas de dépression, redonne de la détermination. Sur le plan physique, elle augmente le nombre de globules rouges et blancs et favorise la circulation sanguine.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- L'orange donne bonne humeur. Il stimule la créativité, la communication, l'estime de soi et la libido. Cette couleur combat les tensions et est à conseiller aux couples qui souhaitent se redécouvrir. Elle réveille les défenses immunitaires et les sens, favorise la digestion et accélère le rythme cardiaque.
- Le jaune développe la spontanéité, la concentration et la mémoire. Il donne envie de se dépenser physiquement. Cette couleur stimule le système lymphatique et soigne le cœur, le foie, la rate et l'estomac.
- Le vert pomme améliore la coordination, la créativité et les capacités à relativiser, aidant ainsi à prendre les bonnes décisions, plus rapidement, et avec recul.
- Le vert apaise, ressource, invite à la communication, aux échanges sociaux et à la création de liens. Il réconforte et évacue le stress et la fatigue. Cette couleur permet de lutter contre les troubles émotionnels et traite la bronchite et la toux.
- Le turquoise est la couleur la plus apaisante. Il purifie le corps et l'esprit, les détoxifie. Une cure de turquoise peut intervenir dans les moments de faiblesse physique et/ou mentale ou en cas d'excès alimentaires.
- Le cyan aspire au calme et à la paix intérieure.
- Le bleu favorise le lâcher-prise, la créativité. Il est efficace contre les troubles du sommeil, les douleurs, notamment les maux de tête. Cette couleur est antiseptique et reposante pour les yeux.
- L'azur invite au changement progressif et à la concentration. Cette couleur donne confiance, sentiment de sécurité et favorise les échanges sociaux.
- Le violet aide aussi pour la créativité et la mémoire. Il calme les angoisses et les colères et relâche les muscles. Cette couleur aide à vivre dans le moment présent, à développer l'intellect et donne des envies d'exploration. Elle a une action purifiante contre les toxines et prévient le cancer.
- Le magenta donne aussi bonne humeur. Il régule les besoins affectifs, le besoin d'aimer et d'être aimé. Il développe le romantisme, la créativité et les liens amicaux et amoureux.
- Le fuchsia apaise les états agressifs et aide à panser les blessures affectives. C'est un bon allié dans la recherche de spiritualité et de vérité sur soi. Cette couleur permet de se réinventer, de chercher de nouveaux objectifs, des projets constructifs et créatifs.

La signification des couleurs ne vous rappelle-t-elle rien ?

Eh oui ! Les couleurs ont une action qui se rapproche de celle des chakras et des nuances de couleur qui leur correspondent. L'énergie des couleurs va activer, stimuler et harmoniser le chakra correspondant à la couleur. Pensez-y lors de vos travaux de décoration d'intérieur et n'hésitez pas à utiliser une lampe de chromothérapie pour appuyer les effets de vos soins énergétiques.



Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

La chromothérapie s'utilise en centre et en cabinet spécialisé avec un matériel adapté. Il est possible de l'utiliser chez soi ou dans l'exercice de la naturopathie grâce à de petites lampes de chromothérapie ; comptez une centaine d'euros à l'achat.

Il existe aussi, pour un coût moindre, des lunettes de chromothérapie à porter quand on en ressent le besoin, de 10 minutes à une heure, voire davantage en fonction de la couleur.

L'hydrologie

L'hydrologie est la technique de soin par l'eau.

Les différents principes de l'hydrologie sont utilisés durant chaque cure naturopathique.

Pour rappel, il s'agit des cures détoxifiante, revitalisante et de stabilisation.

L'eau est un élément indispensable à la vie et augmente la force vitale.

Elle améliore les échanges extracellulaires et intracellulaires en stimulant les humeurs, c'est-à-dire le sang, la lymphe et les autres liquides circulant entre les cellules.

Elle permet également de mieux répartir les nutriments dans l'organisme en fluidifiant le sang.

L'eau de boisson (du robinet ou en bouteille)

L'eau représente environ 65 % du poids total d'un individu. Ce pourcentage varie en fonction de l'âge et de la quantité que l'on boit chaque jour. Le corps produit une très petite quantité d'eau par jour, bien insuffisante pour combler les besoins du corps.

En revanche, l'eau est éliminée par tous les émonctoires : poumons, peau, rein, intestins.

Pour apporter la quantité suffisante, les apports hydriques doivent être d'au moins 1 à 1,5 litre par jour en dehors des repas, en plus de l'eau apportée par la nourriture.

- **Comparaison des apports et de l'élimination de l'eau par jour**

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Élimination	Quantité du jour
Les urines	1 à 1,3 kg
Les selles	80 à 100 g
La sueur	500 à 600 g
Les poumons	370 à 400 g

Soit au total une élimination de 2 à 2,4 kg d'eau par jour

Apports	Quantité du jour
Alimentation	500 à 800 g
Métabolisme	300 à 500 g

Soit au total un apport de 800 g à 1,3 kg.

Il manque donc bien entre 1 et 1,2 kg d'eau par jour, correspondant à 1 ou 1,5 litre d'eau par jour, que nous devons apporter à l'organisme.

Un apport insuffisant en eau entraîne une déshydratation, un épaississement des liquides, des troubles rénaux, des céphalées, etc. Et cette liste est loin d'être exhaustive.

Un apport plus important en eau que les besoins minimaux entraîne un meilleur fonctionnement de l'organisme, un effet drainant et diurétique, une peau en meilleure forme, une meilleure absorption des nutriments... Il est donc évident qu'il faut boire suffisamment d'eau tous les jours et inciter non seulement son entourage, mais ses clients à boire quotidiennement.

➤ Comment choisir son eau de boisson ?

L'eau que l'on boit tous les jours doit contenir un taux de :

- ⇨ minéraux durs inférieur à 30 mg/l ;
- ⇨ chlorures et sulfates inférieur à 250 mg/l ;
- ⇨ fluor inférieur à 1 mg/l.

L'eau doit être faiblement minéralisée pour le quotidien en ne contenant que 500 mg/l ou moins de minéraux. Plus l'eau sera chargée en minéraux, moins elle sera capable de véhiculer les déchets vers les émonctoires. Imaginez l'eau comme un train qui passe dans l'organisme. Si le train arrive avec beaucoup de passagers, les minéraux, dès le départ, il n'y aura très vite plus de place pour les nouveaux

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

arrivants, les déchets, et devra refuser d'en prendre de nouveaux qui seront obligés d'attendre le prochain train.

En revanche, les personnes ayant une perte hydrique plus importante que la normale, par exemple les sportifs, ceux qui travaillent dans de fortes températures ou qui ont un travail très physique, ceux qui pratiquent régulièrement des saunas et hammams, devront boire une eau plus minéralisée. Leurs toxines sont éliminées par la sudation importante, mais les minéraux aussi, et il leur faut alors un apport plus important.

Lorsqu'on est en bonne santé, avec une activité physique peu ou pas intense, on préférera les eaux telles que la Mont Roucous© ou la Volvic©. Pour un terrain acide, on privilégiera les eaux alcalines comme Vichy©, Badoit© ou l'eau du robinet.

Ponctuellement, on peut utiliser une eau plus minéralisée pour soulager un trouble :

- L'eau bicarbonatée (contenant plus de 600 mg/l de bicarbonate) soulage la digestion et les douleurs gastriques si elle est bue avant le repas. Elle favorise le travail des muscles de l'estomac si elle est bue après le repas.
- L'eau magnésienne (contenant plus de 50 mg/l de magnésium) est recommandée pour les sportifs, en cas de période de forte croissance, durant un régime hypocalorique, en cas d'asthénie et pour les femmes enceintes. À forte dose, cette eau est laxative.
- L'eau calcite (contenant plus de 150 mg/l de calcium) est également recommandée aux sportifs, en cas de forte croissance et aux femmes enceintes.
- L'eau chlorurée (riche en chlorure de sodium, en sulfates et en bicarbonate) stimule la vésicule biliaire et la production de bile et régule la flore intestinale.
- L'eau contenant moins de 20 mg/l de sodium est idéale dans le cas d'un régime pauvre en sel.

L'eau de boisson est à elle seule un soin pour le bien-être intérieur.

Le naturopathe se doit de conseiller ses clients sur le choix de l'eau qui leur convient, car très peu de personnes sont à même de différencier les eaux commercialisées sur d'autres critères que leur goût. La quantité et le taux de minéraux de l'eau sont deux facteurs importants pour développer la force vitale, se sentir et être en bonne santé.

Voyons maintenant comment utiliser l'eau pour favoriser l'autoguérison en usage externe.

L'eau en usage externe

L'eau en usage externe est utilisée sous forme de douche, de bain, de sauna ou de hammam.

Nous utilisons tous chaque jour l'eau pour nous hydrater ou nous laver, mais nous pouvons profiter de ses différents bienfaits en variant la température.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

➤ Les bienfaits de l'eau chaude

L'eau combinée à la chaleur nettoie plus efficacement la peau et ouvre les pores. L'ouverture des pores favorise le pouvoir d'absorption de la peau, rendant les soins corporels appliqués ensuite d'autant plus efficaces.

L'eau chaude est vasodilatatrice : elle augmente la taille des vaisseaux sanguins.

Le sang peut donc circuler avec un flux plus important. Le système immunitaire est renforcé et le cœur est fortifié.

La chaleur atténue les douleurs et diminue les gonflements.

En cas de stress ou de tensions, le corps traduit le mal-être psychologique par des courbatures, des tensions musculaires, de la fatigue et des céphalées, c'est-à-dire des maux de tête. L'eau chaude aide à relâcher les muscles et soulage les articulations. Le corps se détend, peut ensuite mieux se reposer et récupérer pour vaincre la fatigue.

Les douches chaudes sont un bon moyen de détente, mais peu économique au quotidien. Le bain chaud ou bouillonnant reste une meilleure option. Il est également possible de s'offrir de temps à autre une séance de spa, une activité physique dans l'eau ou encore un sauna ou un hammam.

Pour résumer, l'eau chaude permet d'aider à se détendre, de fortifier le cœur, relâcher les muscles, mieux respirer par le flux sanguin important transportant donc plus d'oxygène, et de soulager la douleur. Mais l'eau froide possède bien plus de vertus.

➤ Les bienfaits de l'eau froide

L'eau froide entraîne une réaction immédiate du corps qui va stimuler le système immunitaire de manière considérable et favoriser la cicatrisation. En effet, le corps libère des endorphines, une hormone du bien-être et un analgésique naturel, pour pouvoir supporter la température ressentie comme une agression. Les effets de l'endorphine perdurent au-delà de la douche et apportent une sensation de bien-être et d'optimisme. C'est un bon remède pour lutter contre la dépression, le stress et l'anxiété.

L'eau froide favorise également la circulation sanguine. Bien qu'elle ait un effet vasoconstricteur, son action sur le flux sanguin est bien plus importante. De plus, cette action de rétractation des vaisseaux limite l'apparition de varices.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

L'effet décongestionnant de l'eau froide aide les organes internes à mieux éliminer les déchets et les toxines. Elle a aussi un effet diurétique.

L'eau froide est stimulante, elle réveille l'organisme et diminue la fatigue. Elle permet de mieux récupérer après le sport.

L'eau froide est un bon atout beauté, notamment pour les cheveux. Un filet d'eau froide sur la chevelure empêche sa déshydratation et de devenir terne en refermant les écailles du cheveu. L'eau chaude quant à elle les ouvre, ce qui est idéal avant un soin.

L'eau froide permet de garder le contrôle de son poids. Le corps doit fournir beaucoup d'effort pour rétablir la température à 37°C. Il va donc brûler les graisses pour produire de la chaleur.

L'eau froide a un effet anti-inflammatoire, ce qui permet de soulager les affections du type eczéma.

➤ Que choisir : eau chaude ou eau froide ?

L'eau chaude est plus agréable et l'eau froide possède plus de vertus. Que faire ?!

Dans l'idéal, au quotidien, on préférera la douche froide et on optera pour l'eau chaude en application locale (exemple : compresse ou gant pour soulager une douleur, serviette humide et chaude sur les cheveux lors des soins à laisser poser).

L'eau chaude en bain peut être utilisée en soin, pour se détendre, avant l'application d'un soin corporel ou lors de séances de relaxation (avant ou après). On peut ajouter dans le bain des sels riches en minéraux ou une huile essentielle relaxante de type lavande, par exemple.

La douche froide peut être utilisée au quotidien pour se sentir plus actif, stimuler sa force vitale, être de meilleure humeur et plus endurant.

➤ Conseils naturopathiques

Comment prendre une douche froide ?

La douche froide demande une adaptation. Bien que les bienfaits soient immédiats et très positifs sur la santé, ce n'est pas toujours agréable. Lorsqu'on est habitué à l'eau chaude pour se laver, la tâche peut se révéler ardue.

Pour cela, vous pourrez conseiller à vos clients de procéder de la manière suivante :

Commencer par se laver à l'eau tiède et diminuer progressivement la température.

Au fur et à mesure des douches, la résistance au froid augmente et vous pourrez descendre un peu plus la température à chaque fois.

Ne pas baisser la température trop rapidement. Il ne faut pas trembler. L'adaptation doit être très progressive. L'objectif n'est pas de terminer en hypothermie.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Durant l'hiver, on peut remonter la température et prendre sa douche légèrement moins froide qu'en été.

Vous ferez aussi des économies d'eau, car bien souvent, on passe moins de temps dans une douche froide que chaude !

La méditation

Comme nous avons pu le voir au fil de cette formation, beaucoup de troubles proviennent d'états psychologiques mal gérés, refoulés ou perturbant l'équilibre émotionnel.

Si le psychisme n'est pas à la base de tous les maux, il peut aussi aggraver ceux déjà présents, ou réduire la force vitale et rendre moins résistant face aux maladies.

La méditation a démontré ses bienfaits sur le stress et l'anxiété, mais également sur sa relation avec l'environnement et aux autres.

La méditation est une forme de concentration profonde permettant de se détendre, de prendre du recul, d'aborder le quotidien avec plus de sérénité, mais aussi de développer certaines capacités intellectuelles comme la concentration, l'attention et la mémoire. À l'instar du reste de l'organisme, le cerveau fonctionne en permanence, mais il a plus d'influence sur notre façon d'agir dans sa globalité. Lorsqu'on est empreint aux émotions négatives, au stress ou rongé par un souci, il est difficile de se concentrer sur une chose et d'oublier le reste, ne serait-ce qu'un moment.

Le ressassement, en plus de parasiter les pensées, va se répercuter sur le corps ; d'abord par une fatigue mentale, puis physique. Résultat : les muscles vont être sous tension par le manque de relaxation engendrant des courbatures. La fatigue importante empêche d'avoir un vrai sommeil réparateur et c'est un cercle vicieux qui s'installe. La digestion va être perturbée, les pensées négatives vont rendre les aliments digérés chargés de toxines, et leur surcharge se fera sentir sur le corps tout entier.

C'est pour cela qu'en naturopathie, en plus des nombreuses techniques de soin au naturel, on explore aussi différentes techniques de relaxation permettant de libérer l'esprit et donc le corps de ces cercles infernaux qui en parasitent le bon fonctionnement.

La méditation peut être utilisée comme outil de développement personnel et permettre un vrai travail sur soi, mais cette démarche est personnelle. Pour le mieux-être au quotidien, vous pourrez conseiller et expliquer à vos clients, la comment procéder pour pratiquer la méditation.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

L'avantage de la méditation est que l'on peut la pratiquer seul chez soi. C'est une technique bien adaptée pour ceux qui cherchent à se détendre en y consacrant que peu de temps et de moyen. Par la suite, lorsque l'on est capable de se détendre profondément grâce à la méditation, on peut pousser l'exercice pour ceux qui sont en quête de spiritualité, de réponses sur soi et sur les autres, mais également pour ceux qui veulent entreprendre un changement profond.

Les pratiquants de la méditation sont :

- plus calmes
- plus doux
- plus soucieux et à l'écoute des autres
- moins stressés
- moins sujets à la dépression
- plus résistants face aux maladies
- ils ont un taux de mauvais cholestérol et une tension artérielle plus proches de la normale.

La méditation repose sur quatre principes

L'immobilité

Apprendre à garder la station immobile dans une position stable, allongé ou de préférence assis. La position doit pouvoir être conservée au moins 15 minutes sans être gênée par les mouvements réflexes tels que des spasmes, la déglutition...

Le contrôle de la respiration

La respiration doit être naturellement contrôlée, elle ne doit pas être forcée. On inspire et on expire en retenant quelques secondes la respiration en passant de l'un à l'autre. On inspire, on retient ; on expire, on retient.

Le vide psychique

Sûrement l'étape la plus difficile. Il faut parvenir à ne plus penser, à garder son esprit libre de toute idée, pensée ou tension, de tout souci. On apaise son esprit, on fait taire la petite voix intérieure, on ne formule plus mentalement. Ce n'est pas toujours évident. Pour essayer d'y parvenir, on peut imaginer que les pensées qui vous parviennent sont des nuages.

Les mots sont emprisonnés dans ce nuage qui passe sans vous laisser lire ce qu'il y a à l'intérieur. Vous le regardez passer, mais vous ne cherchez pas à savoir ce qu'il contient. Plus vous pratiquerez, plus l'exercice sera facile.

La concentration

Lorsque l'esprit est apaisé, que le flux de pensées a disparu, on peut commencer à se concentrer. On peut fixer une image mentale, ressentir à nouveau une

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

perception ou simplement laisser les réponses que l'on attend émerger d'elles-mêmes ou simplement maintenir le vide psychique, le calme intérieur.

Si le vide psychique est difficile à atteindre, choisissez un élément qui vous « hypnotise », quelque chose qui attire votre attention et que vous pouvez observer sans vous lasser.

Il peut s'agir d'un feu dans la cheminée, d'un paysage, d'une plante ou d'un animal, par exemple. Chacun pourra choisir l'élément qui l'apaise.

Observez-le sans penser à autre chose, vous pouvez décrire mentalement ce que vous voyez au début pour vous concentrer dessus puis observez les détails sans penser.

Au fil du temps votre regard va s'évader, la notion du temps s'effacer. Laissez-vous faire, lâchez prise.

Quand vous parvenez à atteindre le calme mental et que vous arrivez à ne plus penser, ressayer l'exercice en fermant les yeux, comme si vous vous observiez de l'intérieur.

Laissez votre inconscient s'adresser à vous.

Ne reprenez pas le contrôle de votre conscience, laissez-vous aller.

Si l'objectif de la méditation est un travail sur soi, apprendre à mieux se connaître ou chercher des réponses, il se peut que l'inconscient ne réponde pas immédiatement durant la séance.

Ce que vous attendiez peut vous apparaître plus tard, comme une idée qui apparaît au bon moment ou lorsque vous n'y pensez plus.

Cela peut aussi se manifester dans vos rêves. Ne cherchez pas à interpréter vos pensées et vos rêves. Lorsqu'une réponse vous parviendra, vous en serez sûr. Elle sera claire, il n'y aura aucun besoin d'interpréter.

Le plus souvent, cela arrivera lorsque vous serez passé à autre chose, que votre inconscient travaillera le plus.

➤ Votre rôle

Vous n'allez pas pratiquer de séance de méditation avec votre client. Mais vous pouvez simplement lui expliquer comment pratiquer et les bienfaits que cela va lui apporter.

Pour pratiquer la méditation, vous allez lui conseiller de s'installer confortablement, assis ou allongé, dans un endroit calme et de préférence seul.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Les précautions seront prises pour ne pas être dérangé ; il s'agit par exemple de couper l'interphone, le téléphone, l'ordinateur. Puis il lui expliquera la séance que nous venons de décrire.

Rappelons que la naturopathie est une hygiène de vie visant à prévenir et soigner naturellement l'individu. Elle prend donc en compte le corps, mais aussi l'esprit. Si le naturopathe peut enseigner le fonctionnement du corps et comment remédier au trouble, il ne peut que conseiller la méditation pour permettre au client de se connaître lui-même et parvenir à gérer les émotions qui ont un impact négatif sur l'organisme tout entier.

En revanche, il existe une technique de méditation guidée combinée à d'autres formes de relaxation provenant du monde entier. Celle-ci, le naturopathe peut l'utiliser dans le cadre des soins et conseils naturopathiques. Cette technique est la sophrologie.

La sophrologie

La sophrologie est à la fois une technique de soin, de relaxation et de développement personnel. Elle allie le corps et l'esprit.

Son fondateur, le Docteur Caycedo, a réuni dans cette pratique diverses méthodes de relaxation et de reconnexion du corps et de l'esprit qu'il a pu découvrir lors de ses voyages ; citons la PNL, l'hypnose, la méditation, le yoga et bien d'autres.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

La sophrologie consiste à plonger son client dans un état à la limite entre la veille et le sommeil. Cette relaxation profonde permet d'avoir accès à son inconscient et d'agir sur le corps par la pensée, la visualisation et la perception (sensations éveillées par les sens).

C'est une forme de méditation guidée permettant d'atteindre une certaine harmonie, voire une paix intérieure.

Elle permet aussi de prendre conscience du lien entre le corps et l'esprit pour parvenir à favoriser l'autoguérison, réduire la douleur, gérer ses émotions et troubles psychologiques.

Le processus sophrologique se base sur des prises de conscience successives pour aider le client à évoluer dans sa vie, son quotidien, sa relation avec les autres, sa connaissance de lui-même et sa perception de son environnement.

Les champs d'applications de la sophrologie

Santé		
traitement des acouphènes	troubles du sommeil	fibromyalgie : douleurs musculaires & articulaires chronique entraînantdes troubles de l'humeur, du sommeil & cognitifs

Quotidien						
gestion du stress	image de soi	maîtrise des émotions	concen-tration	angoisse	phobie	addictions

Éducation et préparation à la parentalité. Pour les enfants, amélioration de la concentration et de la mémoire, renforcement des mécanismes d'apprentissage

Sport, préparation mentale et physique, renforcement de la motivation

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Développement personnel		
augmentation du potentiel & des capacités personnelles	renforcement du positif	Développement de l'épanouissement personnel

Pour pratiquer la sophrologie, il est nécessaire de suivre une formation adaptée. La sophrologie regroupe un grand nombre d'exercices mettant le corps en mouvement, ce qu'on appelle relaxation dynamique, ainsi que des sophronisations, c'est-à-dire des méditations guidées, qui sont définies dans des buts bien précis.

Nous ne pouvons pas détailler ici l'intégralité de cette pratique. Un sophrologue bien formé est à même de sélectionner les exercices correspondant aux besoins de son client et créer un protocole adapté à chacun. En revanche, comme pour les autres techniques que nous avons vues dans cette formation, nous allons voir comment utiliser celle-ci à des fins de relaxation. Pour améliorer la santé physique et psychique avec la sophrologie, nous vous conseillons de compléter vos connaissances et compétences par une formation de coach en sophrologie.

Les principes de la sophrologie

- **La sophrologie compte 4 grands principes**

Intégration du schéma corporel : le schéma corporel est l'image de notre corps dans le temps et l'espace associé aux émotions et au psychisme. Détendre le corps détend l'esprit. Détendre l'esprit détend le corps, d'où l'importance de travailler sur les deux en même temps.

La pensée positive : apprendre à penser de manière positive offre un nouvel angle de perception de la réalité, une vision de son environnement dans laquelle les solutions sont plus nombreuses que les problèmes, où le bien-être se trouve dans les petits détails plutôt que dans les grands événements.

Le principe d'adaptabilité : étroitement liée à la pensée positive, l'adaptabilité permet d'ajuster son comportement en fonction des situations et des autres afin de réagir le plus sereinement possible.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

La réalité objective **:** elle permet de percevoir l'environnement, les gens et soi-même tels qu'ils sont et de les accepter sans jugement et avec bienveillance. Ce principe s'applique au client comme au praticien.

➤ Comment pratiquer une séance de relaxation en sophrologie ?

Une séance de relaxation en sophrologie correspond à la séance de base d'un protocole. C'est la première séance durant laquelle le client expérimente l'état sophronique, qui est un état de semi-conscience entre la veille et le sommeil. Cette séance sera toujours la première étape avec un client.

Si vous optez pour une formation complète de sophrologue, les séances suivantes devront faire l'objet d'un protocole pour parvenir à débloquer les problématiques du client. Mais il est tout à fait possible d'effectuer cette séance développée ci-dessous de temps à autre sans protocole pour aider le client à se détendre et à lâcher prise.

Pour cela, commencez par choisir 3 exercices de relaxation dynamique pour détendre le corps par le mouvement :

⇨ Le chauffage corporel

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèles, genoux fléchis, tête et dos droit, une main sur le ventre, l'autre dans le bas du dos, les yeux sont fermés.

☑ 1er enchaînement : tête bien droite à répéter 3 fois

Inspiration (nez) profonde en gonflant le ventre

Expiration (bouche) profonde en rentrant le ventre

☑ 2e enchaînement : tête penchée en arrière à répéter 3 fois

Inspiration (nez) profonde en gonflant le ventre

Expiration (bouche) profonde en rentrant le ventre

☑ 3e enchaînement : tête penchée en avant à répéter 3 fois

Inspiration (nez) profonde en gonflant le ventre

Expiration (bouche) profonde en rentrant le ventre

⇨ Exercice du cou

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèles, genoux fléchis, tête et dos droits, bras et épaules relâchés, les yeux sont fermés.

- ☑ 1er enchaînement à répéter 3 fois

Inspiration (nez)

Rétention et tourner la tête de gauche à droite

Expiration (bouche), position initiale

- ☑ 2e enchaînement à répéter 3 fois

Inspiration (nez)

Rétention, tête de haut en bas

Expiration (bouche), position initiale

- ☑ 3e enchaînement à répéter 3 fois

Inspiration (nez)

Rétention, cercle avec la tête

Expiration (bouche), position initiale

- ☑ 4e enchaînement à répéter 3 fois

Inspiration (nez)

Rétention, contraction des muscles du cou

Expiration (bouche), relâchement

⇨ Le pompage des épaules

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèles, genoux fléchis, tête et dos droits, bras et épaules relâchés, les yeux sont fermés.

Répéter 3 fois

1. Inspiration (nez), rétention

2. Hausser les épaules plusieurs fois

3. Relâcher, expirer fortement (bouche).

⇨ Hémicorps

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèles, genoux fléchis, tête et dos droits, bras et épaules relâchés, les yeux sont fermés.

- ☑ 1er enchaînement à répéter 3 fois

Mettre tout son poids sur le pied droit

Inspirer (nez), lever le bras droit

Pousser sur la main et tendre la jambe (côté gauche relâché)

Relâcher, expirer (bouche)

Position initiale

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

☑ 2e enchaînement à répéter 3 fois

Reprendre le 1er enchaînement avec le côté gauche

☑ 3e enchaînement, une seule fois

Appui sur les deux pieds, inspirez (nez), levez les bras

Rétention

Tendre les jambes, pousser sur les bras pour étirer

Relâcher, expirer (bouche)

⇨ Polichinelle

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèle, genoux fléchis, tête et dos droit, bras et épaules relâchés, les yeux sont fermés.

Relâcher le haut du corps et rebondir sur place

Le haut est bien relâché, le bas est contracté pour rester bien en appui sur les jambes. Arrêter lorsque l'exercice devient inconfortable.

⇨ La rotation axiale

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèles, genoux fléchis, tête et dos droits, bras et épaules relâchés, les yeux sont fermés.

Inspirer (nez), gainer le bas du corps

Rétention

Rotations du bassin (tête et bras bien souples)

Position initiale, expirer (bouche)

Répéter 3 fois

⇨ Le soufflet thoracique

Position : debout, pieds écartés largeur du bassin et parallèles, genoux fléchis, tête et dos droit, bras et épaules relâchés, les yeux sont fermés.

Inspirer profondément (nez) en gonflant la poitrine

Expiration lente (bouche) en dégonflant complètement la poitrine

Répéter 3 fois

L'étape suivante est la sophronisation.

Voici le script, appelé *terpnos logos* en sophrologie, d'une séance de relaxation de base :

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- Asseyez-vous confortablement
- Les yeux fermés, vous sentez chaque point d'appui qui entre en contact avec le fauteuil… Votre corps est lourd.
- Respirez profondément, inspirez… expirez… inspirez… expirez, chaque respiration rend votre corps plus lourd.
- Inspirez doucement en soulevant le ventre, l'air envahit vos poumons.
- Expirez en relâchant vos muscles, sentez l'affaissement de tout votre corps.
- De nouveau inspirez en observant les mouvements de votre corps et souffler doucement, la relaxation se fait plus intense à chaque expiration.
- Respirez normalement en portant attention aux sensations, aux perceptions qui ont changé durant l'exercice de respiration.
- Votre tête est soutenue, les paupières sont fermées, mais détendues, le front est relâché, la mâchoire se décrispe.
- Les bras sont relâchés, ressentez la pesanteur qui les envahit, le relâchement gagne les poignets, puis les mains.
- Visitez votre corps. Les épaules sont relaxées, la détente se diffuse dans le dos : les omoplates sont bien ancrées dans le fauteuil, la colonne est souple, chaque vertèbre se dépose délicatement pour entrer en contact avec le fauteuil et les reins sont bien à plat, détendus, le bassin est relâché.
- Inspirez… expirez, sentez les mouvements de votre ventre qui se relâche, les organes bien à leur place occupent tout l'espace. Observez les mouvements calmes et tranquilles que la respiration entraîne.
- Sentez le bien-être envahir les jambes et se diffuser dans votre corps, vous vous sentez bien… calme… détendu.
- Imaginez les muscles de vos cuisses, de vos mollets s'endormir et devenir lourds de détente.
- À présent, relâchez vos chevilles, puis les pieds.
- Savourez la détente de votre corps et voyez comme elle gagne votre esprit.
- Maintenant, votre corps devient chaud, vous ressentez une douce chaleur dans vos bras… vos mains… et vos doigts.
- La sensation de chaleur s'étend dans votre torse… dans votre ventre.
- Cette chaleur est douce et rassurante, elle vous apaise et vous apporte calme et sérénité.
- La chaleur se propage maintenant dans vos jambes… jusque dans vos pieds.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

- Tout votre corps est chaud et lourd, comme engourdi dans une sensation de douceur.
- Inspirez… expirez… diffusez ce sentiment de calme et de sérénité dans tout votre corps à chaque respiration. Inspirez… expirez.
- Visualisez-vous chaque matin, vous réveillant facilement après une bonne nuit de repos, après un sommeil bien réparateur.
- Visualisez-vous avec une bulle vous entourant. La bulle vous protège de la méchanceté et des ondes négatives, seul le positif peut passer la barrière de la bulle et vous atteindre.
- Prenez conscience que le bien-être que vous ressentez maintenant peut se prolonger dans votre quotidien, au travail, à la maison…
- Maintenant, nous allons revenir au monde qui nous entoure.
- Votre corps commence à retrouver sa légèreté.
- Doucement vos bras s'allègent, l'engourdissement disparaît peu à peu.
- Votre poitrine et votre ventre s'allègent également.
- Puis c'est au tour de vos jambes, la sensation de chaleur diminue et la lourdeur disparaît.
- Votre corps tout entier s'allège de plus en plus jusqu'à devenir aussi léger qu'une plume.
- Doucement vous pouvez commencer à bouger les mains et les pieds.
- Continuez à reprendre tonus, vitalité et énergie en bougeant doucement vos bras et vos jambes.
- Lorsque vous vous sentirez prêt, ouvrez les yeux, revenez parmi nous.

Ce texte est à lire doucement, calmement avec une voix douce et posée. Vous pouvez l'adapter à votre guise pour qu'il soit plus parlant pour votre client et que vous puissiez le réciter de manière naturelle.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Conclusion

Vous êtes arrivés au terme de ce huitième module de la formation. Vos connaissances des techniques complémentaires de la naturopathie continuent de s'étoffer encore un peu plus. Le prochain module traitera des techniques naturelles plus axées sur le corps, comme les massages, l'utilisation de la respiration et l'exercice physique.

Dans ce module, vous avez pu découvrir comment l'homéopathie utilise le pouvoir des plantes pour soigner les maux du quotidien. Son utilisation est la forme naturelle la plus proche des médicaments pharmaceutiques tout en restant exempte de substances toxiques pour l'organisme et notamment pour le foie.

L'homéopathie, bien que très efficace et pratique, reste un produit transformé par l'homme. La fabrication des granules à base de poudre de lactose les rend inutilisables pour ceux manifestant une allergie à cette substance. Et rappelons-le, les plantes sont des éléments naturels, mais pas forcément sans danger en cas de fortes doses ou d'associations. De plus, chacun possède sa sensibilité à leur action – en fonction du terrain par exemple. Donc à moins de suivre une formation complète dans ce domaine, il est préférable pour vous de renvoyer votre client vers un homéopathe qualifié plutôt que de conseiller ce type de soin.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

En revanche, les autres soins que nous venons de détailler dans ce module peuvent parfaitement être conseillés, voire même pratiqués auprès de vos futurs clients ou de votre entourage, car ils sont sans danger. Dans le pire des cas, cela ne fonctionnera pas, mais aucun effet indésirable ne sera à déplorer. Pour ce qui est de l'héliothérapie, il faudra tout de même conseiller avec prudence pour que la cure reste inoffensive : bien s'exposer progressivement en évitant les heures les plus chaudes de la journée, soit de midi à 16 heures, et uniquement pour les individus qui ne sont pas photosensibles, c'est-à-dire très sensibles à la lumière du soleil. Mais avec une anamnèse bien menée, vous posséderez cette information avant même de faire la moindre recommandation.

Dans le cas de la sophrologie, vous pouvez aisément adapter et pratiquer la séance de relaxation que vous venez de découvrir. Pour aller plus loin dans le processus sophrologique, il est préférable de suivre une formation complémentaire. Cette technique étant très protocolaire et bien aboutie, les résultats ne pourront être à la hauteur qu'à cette condition.

Avant de passer au module suivant, nous vous proposons à nouveau de tester vos connaissances sur les techniques naturelles que vous pouvez utiliser.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Testez vos connaissances

Questions

1. Sur quel postulat de base se réfère l'homéopathie pour soigner ?
2. Quelles sont les souches utilisables en homéopathie ?
3. Quels conseils pourriez-vous donner à vos clients concernant l'homéopathie ?
4. Comment appelle-t-on la cure utilisant les rayons du soleil ?
5. Quelle vitamine est synthétisée grâce à la lumière solaire ?
6. A votre avis, dans quel cas conseiller ce type de cure ?
7. Qu'est-ce que la chromothérapie ?
8. Comment agit-elle sur le corps ?
9. Pourquoi est-il si important de boire au moins un litre d'eau par jour ?
10. L'eau peut-elle soigner ? Précisez votre réponse.
11. Citez trois bienfaits de l'eau chaude

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

12. Citez 3 bienfaits de l'eau froide.

13. Comment utiliser l'eau chaude ? l'eau froide ?

14. Le naturopathe pratique la méditation avec ses clients ?

Vrai □ Faux □

15. Pourquoi méditer ?

16. Quels sont les 4 principes de la sophrologie ?

17. La naturopathe peut pratiquer la sophrologie auprès de ses clients

Vrai □ Faux □

18. Quelle(s) technique(s) auriez-vous envie d'ajouter à votre exercice de la naturopathie ?

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

Réponses

1. Sur quel postulat de base se réfère l'homéopathie pour soigner ?

   Ce qui rend malade soigne à faible dose. Autrement dit, si une substance engendre des symptômes chez quelqu'un en bonne santé, à plus faible dose elle peut soigner ces mêmes symptômes chez un sujet malade. Pour soigner, une substance doit donc :

   ⇨ engendrer les mêmes symptômes que la maladie

   ⇨ être diluée pour ne plus être toxique

   ⇨ être dynamisée (par secousses)

2. Quelles sont les souches utilisables en homéopathie ?

   Les types de souches utilisables en naturopathie sont les souches :

   ⇨ végétales,

   ⇨ animales,

   ⇨ minérales.

3. Quels conseils pourriez-vous donner à vos clients concernant l'homéopathie ?

   Ne pas toucher les granules : ils sont vierges et stériles lorsqu'ils sont imprégnés. En les touchant, on ôte une partie de la substance active et les contamine de nos germes, microbes, etc.

   Les laisser fondre sur les muqueuses de la bouche (sous la langue) ou dans un petit verre d'eau, de lait ou de jus pour les enfants.

   Les prendre en dehors des repas, du tabac, de l'alcool et de la menthe. La fraîcheur ressentie grâce à la menthe est due à l'effet vasoconstricteur de la plante. En resserrant les vaisseaux, elle diminue les capacités d'absorption des muqueuses.

4. Comment appelle-t-on la cure utilisant les rayons du soleil ?

   La cure utilisant les rayons du soleil s'appelle l'héliothérapie.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

5. Quelle vitamine est synthétisée grâce à la lumière solaire ?

La vitamine synthétisée grâce aux rayons du soleil est la vitamine D, qui permet au calcium et au phosphore de mieux se fixer sur les os pour les renforcer et les consolider.

6. A votre avis, dans quel cas conseiller ce type de cure ?

L'héliothérapie est à conseiller dans les cas d'ostéoporose et problèmes osseux, de dépression et d'anxiété, de rachitisme, de fatigue, d'affections cutanées, de tuberculose, de plaies à cicatriser ou dans le cadre de cures naturopathiques.

7. Qu'est-ce que la chromothérapie ?

La chromothérapie est une technique de relaxation et de soin utilisant les rayons de la lumière colorée et leur énergie pour favoriser l'auto guérison.

8. Comment agit-elle sur le corps ?

La couleur émet une vibration (une longueur d'onde) perçue par les cellules et décryptée comme un message qui va se transmettre aux cellules voisines et se répandre ainsi dans tout l'organisme. Chaque couleur ayant une longueur d'onde qui lui est propre, le message sera différent selon la lumière colorée utilisée.

9. Pourquoi est-il si important de boire au moins un litre d'eau par jour ?

Il est important de boire au moins un litre d'eau par jour pour permettre à l'organisme de combler les pertes hydriques (via la sueur, les urines, etc.) et lui permettre de continuer à fonctionner correctement.

10. L'eau peut-elle soigner ? Précisez votre réponse.

Oui, l'eau peut soigner. On choisira une eau de boisson contenant plus ou moins certains minéraux pour soulager un trouble et on appliquera de l'eau (compresse, douche, bain, sauna, etc.) pour profiter de ses bienfaits. Selon la température de l'eau, les effets produits sur la santé ne seront pas les mêmes.

11. Citez trois bienfaits de l'eau chaude

L'eau chaude nettoie plus efficacement la peau et ouvre les pores.

L'eau chaude est vasodilatatrice.

L'eau chaude aide à relâcher les muscles et soulage les articulations.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

12. Citez 3 bienfaits de l'eau froide.

L'eau froide stimule le système immunitaire de manière considérable, favorise la cicatrisation et permet la libération d'endorphine.

L'eau froide favorise la circulation sanguine.

L'eau froide a un effet diurétique et purifiant pour l'organisme.

L'eau froide est stimulante et permet de mieux récupérer après le sport.

Un filet d'eau froide sur la chevelure empêche sa déshydratation et de devenir terne en refermant les écailles du cheveu.

L'eau froide permet de garder le contrôle de son poids.

L'eau froide a un effet anti-inflammatoire, ce qui permet de soulager les affections du type eczéma.

13. Comment utiliser l'eau chaude ? l'eau froide ?

L'eau froide peut être utilisée pour renforcer et stimuler la force vitale au quotidien durant la douche.

L'eau chaude est à utiliser régulièrement comme un soin pour se détendre et se relaxer dans un bain, sauna ou hammam.

14. Le naturopathe pratique la méditation avec ses clients ?

Vrai ☐ Faux ■

La méditation est une pratique personnelle, il peut conseiller et expliquer comment débuter, mais il n'ira pas plus loin dans le suivi.

15. Pourquoi méditer ?

La méditation permet de lâcher prise, prendre du recul, percevoir son environnement avec plus d'objectivité et sans jugement. Méditer élargit la conscience, rend plus flexible et permet de mieux s'adapter. Elle a aussi une incidence sur la gestion des émotions qui permet de nouer des liens sociaux plus facilement. Elle améliorer certaines capacités comme la mémoire, la concentration, l'attention et l'écoute. Elle réduit le stress et combat la dépression.

16. Quels sont les 4 principes de la sophrologie ?

Intégration du schéma corporel : le schéma corporel est l'image de notre corps dans le temps et l'espace associé aux émotions et au psychisme. Détendre le corps détend l'esprit. Détendre l'esprit détend le corps, d'où l'importance de travailler sur les deux en même temps.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr

La pensée positive : apprendre à penser de manière positive offre un nouvel angle de perception de la réalité, une vision de son environnement dans laquelle les solutions sont plus nombreuses que les problèmes, où le bien-être se trouve dans les petits détails plutôt que dans les grands événements.

Le principe d'adaptabilité : étroitement liée à la pensée positive, l'adaptabilité permet d'ajuster son comportement en fonction des situations et des autres afin de réagir le plus sereinement possible.

La réalité objective : elle permet de percevoir l'environnement, les gens et soi-même tels qu'ils sont et de les accepter sans jugement et avec bienveillance. Ce principe s'applique au client comme au praticien.

17. Le naturopathe peut pratiquer la sophrologie auprès de ses clients ?

Vrai ■ Faux □

Le naturopathe peut tout à fait pratiquer la sophrologie auprès de ses clients. Il est tout de même préférable qu'il suive une formation adaptée afin de véritablement maîtriser cette technique et l'utiliser pour soigner en plus de relaxer.

18. Quelle(s) technique(s) auriez-vous envie d'ajouter à votre exercice de la naturopathie ?

N'hésitez pas à vous renseigner sur les formations complémentaires pour parfaire votre exercice de la naturopathie.

Copyright © Formalis
https://elearningformalis.fr