

## Déroulement de la consultation naturopathique

Il peut se décrire en 3 étapes :

- Le Bilan Vital
- L'Analyse des relations de cause à effet
- Le Plan D'Hygiène Vital (Plan ou Programme) ou PHV



### 1. Le Bilan Vital

Il va permettre au naturopathe de comprendre le plus complètement possible la personne qui le consulte. Pour cela, le thérapeute va pouvoir utiliser toute une batterie d'examens et de tests méthodologiques dont il a la maîtrise.

Concrètement cela consiste à :

- Prendre connaissance de la demande précise et des motivations réelles de la personne
- Observer :
  - La morpho-physiologie générale (corps, allure, postures, typologie de Hannemann..)
  - les signes particuliers (mains, ongles, visages, pouces, examen iridologique..)
  - la vitalité (pulsologie chinoise, tests réflexologiques, appendice xyphoïde..)
- Déterminer ainsi : la constitution de naissance (héritage, capital génétique), le tempérament acquis au cours de la vie ( adaptation, hygiène de vie), les particularités de moment en matière de vitalité, de carences, de surcharges.
- Poser diverses questions permettant de mieux appréhender les facteurs héréditaires, l'histoire de la personne, les comportements, la psychologie, le relationnel, l'environnement.

S'il l'estime nécessaire, le naturopathe peut s'appuyer sur divers examens complémentaires : bilan sanguin Augusti, cristallisation sensibles, photo Kirlian, Bioélectronique de Vincent...



### 2. Analyse des relations de cause à effet

Tous les éléments du bilan vont permettre d'évaluer précisément :

- L'état du terrain humoral avec ses surcharges et ses carences
- Les points forts et les points faibles
- L'équilibre entre les «entrées» et les «sorties» (fonctionnement des émonctoires : peau, rein, foie, intestin, poumon, VB)
- L'état de la flore intestinale
- La répartition de la force vitale dans l'organisme
- les potentiels disponibles (psychologiques et physiologiques)

De cette synthèse vont se dégager les lignes directrices des stratégies préventives ou correctives à mettre en place.

Cette étape donne aussi au thérapeute l'opportunité de sensibiliser son client sur les différents liens de cause à effet qui occasionnent ou pourraient à la longue générer des dysfonctionnements.



### 3. Le Plan d'Hygiène Vitale

En fonction de l'ensemble des éléments précédemment recueillis, le naturopathe va développer, en partenariat avec son client, un plan d'action individualisé, concret et détaillé.

Différents axes stratégiques peuvent être envisagés selon le cas :

#### ■ Priorité à la Désintoxication :

- Assèchement de la source des surcharges (suppression ou limitation des éléments provoquant des surcharges, notamment sur le plan alimentaire)
- Stimulation des émonctoires (en soutenant le fonctionnement des organes d'élimination)
- Libération des tensions psycho-nerveuses (en favorisant les phases de relaxation et de détente)

#### ■ Priorité à la Revitalisation :

- Mise en place d'un fond nutritionnel correct
- Réduction des éléments dévitalisants
- Prise d'aliments vitalisants
- Pratique d'activités dynamisant la vitalité
- Prise de compléments alimentaires

#### ■ Combinaison de désintoxication et de revitalisation

#### ■ Lutte anti-radicaux libres (afin de ralentir le vieillissement cellulaire)

#### ■ Stabilisation de l'état de bonne santé obtenue

Dans la rédaction du PHV, 3 éléments fondamentaux, incontournables, nommés techniques majeures, font l'objet de conseils très précis :

- L'Alimentation
- La Psyché
- Les activités physiques

Mais si cela est utile, le naturopathe peut aussi s'appuyer ponctuellement sur des techniques dites mineures :

- L'hydrothérapie (interne et externe)
- Les différentes relaxations (Jacobson, Schultz, Vittoz...)
- Les plantes (infusion, décoctions, macérations..)
- L'aromathérapie (utilisation d'huiles essentielles)
- Les techniques manuelles (onctions aux huiles..)
- Les réflexologies (podo-réflexologie, auriculothérapie, acupressure, sympathico-thérapie..)
- L'Actinologie (soleil, colorthérapie, éléments naturels..)
- Les compléments alimentaires

Ces techniques secondaires permettent essentiellement de faciliter le déblocage de certains émonctoires et de soutenir quelques fonctions défaillantes. Malgré leurs aspects attractifs, elles ne doivent, en aucun cas, se substituer aux 3 techniques majeures ni être utilisées à des fins anti-symptomatiques !



## Conclusion :

La naturopathie, par une étude détaillée des différentes composantes qui influencent l'état de santé d'un individu donné, permet :

- De rechercher l'ensemble des origines du ou des troubles
- D'établir le rapport entre la force vitale et les surcharges
- De définir les priorités et la stratégie globale à mettre en place
- D'établir dans le détail, en partenariat avec la personne qui consulte, les modalités pratiques d'un plan d'hygiène vitale.

Lors de la consultation chez un naturopathe, chacun peut ainsi bénéficier de clés concrètes lui permettant :

- De mieux connaître sa constitution, sa vitalité et ses fonctionnements
- D'assainir son terrain humoral en équilibrant les «entrées» et les «sorties»
- De repérer les blocages qui peuvent exister sur différents plans
- D'apporter les corrections utiles pour améliorer son état de santé.
- Et donc de prendre en main son état de santé.

