

Cas pratique 3 : La femme au foyer fatiguée, épuisée avec des douleurs chroniques

Sophie, femme au foyer, se sent **fatiguée** et même **épuisée**, elle souffre de nombreuses **douleurs musculaires et articulaires** depuis 1 an.



QUESTIONS :

- 1a) Sans avoir fait l'enquête-delta, à quel **type de stress** cela vous fait déjà penser ?
- 1b) À quel **équivalent-stress** pensez-vous que Sophie peut être confrontée ?
et vers quelle **pathologie** ce stress peut éventuellement la conduire ?
- 2) Par rapport au profil de Sophie, que devez vous lui demander dès le début ?
- 3) Après vous être assuré que Sophie est en mesure de suivre votre accompagnement, combien de **séances** lui proposez-vous ? et pourquoi ?
- 4a) Quels **outils-delta** ou **respiration** pouvez-vous lui proposer pour l'aider dans la gestion de ses douleurs physiques ?
- 4b) Que lui conseillez-vous comme **respiration**, pour qu'elle soit plus concentrée dans ses tâches quotidiennes et puisse retrouver un regain d'énergie ?
- 5) Face au type de stress de Sophie, quel autre **facteur du vivant** est-il indispensable de travailler ?
Quel **outil-delta** lui proposez-vous ?

Correction cas pratique 3

1a

À un stress **chronique** certainement **passif / abattu** (car elle est épuisée).

1b

- À l'équivalent-stress **physique**.
- La **fibromyalgie** avec des douleurs chroniques, articulaires, musculaires, etc...

2

On lui demande si elle a bien un **suivi médical**, et également si elle a un **éventuel traitement**.

(afin de savoir si l'origine de ses douleurs, et de sa grande fatigue a été éventuellement identifiée, par des analyses, radios, scanner, IRM, etc...).

Si ce n'est pas le cas, l'inciter impérativement à consulter son médecin traitant, afin de déceler d'éventuelles pathologies. Et seulement ensuite, on pourra travailler en équipe pluridisciplinaire.

3

Une **dizaine** de séances **le temps d'installer et transmettre les outils de neurosciences** (à revoir dans le temps suivant son évolution, son investissement personnel et ses progrès...):

En effet, il va certainement falloir aller récupérer de l'énergie par la **transmutation***

*attention : avoir acquis de l'expérience avec des bêta-testeurs depuis plusieurs mois avant de le proposer.

Correction cas pratique 3

- **La respiration en carré** (inspirer 5' - rétention 5" poumons pleins - expirer 5" avec contraction abdominaux - bloquer 5" poumons vides, avec relâchement des abdominaux).

Lors de l'apnée poumons vides, le cerveau passe en mode "survie", gardant l'énergie uniquement pour les fonctions vitales. Il éteint alors les zones de souffrance du corps **en déconnectant ponctuellement les boucles de douleur**.

4a

- **Le body scan** (IMG : imagerie mentale guidée) : consiste à explorer et prendre conscience de chaque partie de son corps (des pieds à la tête) en répétant une phrase mantra ciblée pour rester concentré, et avec un rythme de respiration codifié.

Il s'agit d'outil d'harmonisation et de réparation du schéma corporel qui génère de la confiance, et fait lâcher le mental.

Visualiser chaque partie de son propre corps en associant un mantra ciblé produit un effet apaisant au niveau des zones douloureuses et favorise autorégénération et autoguérison.

En effet, l'esprit bien guidé peut réellement agir **positivement** sur le corps.

4b

La delta-respiration au moins 3 fois/jour va l'aider à s'ancrer dans le présent, se sentir en pleine-présence et pleine-conscience, c'est-à-dire à être plus concentrée, mais aussi plus sereine, avec plus de vitalité, et son sommeil sera amélioré.

Correction cas pratique 3

(1'SB2 + 3' CC + 1' SB2) + phrase mantra adaptée à la situation de Sophie à établir ensemble (intention émise ayant un impact puissant sur son inconscient, sur tout son être et ses cellules).

4b

Par exemple : J'inspire et je me sens de plus en plus sereine, j'expire et je me sens de mieux en mieux.

OU

Plus j'inspire, plus je me sens bien; plus j'expire plus je me sens bien. (pas de phrase de type "plus j'inspire, moins j'ai mal; car le cerveau retiendra "mal")

- La gestion des émotions avec des outils émotionnels, car il s'agit d'un équivalent-stress physique.
- Le scénario émotionnel inverse (ou "machine à laver les émotions"), à pratiquer 3 mn juste avant de dormir afin de se libérer du stress ainsi que des tensions et émotions négatives accumulés dans la journée.

5

Cela permet :

- de se focaliser sur le positif en renforçant les événements gratifiants de la journée (gratitude).
- d'éviter aux émotions négatives de s'enkyster durablement dans l'inconscient (apaise le mental et l'anxiété).
- un lâcher prise afin de laisser s'échapper les pensées parasites ou en boucle, de prendre de la distance avec l'extérieur, et de se détendre pour s'endormir plus facilement.

(cf mind map du module 1)