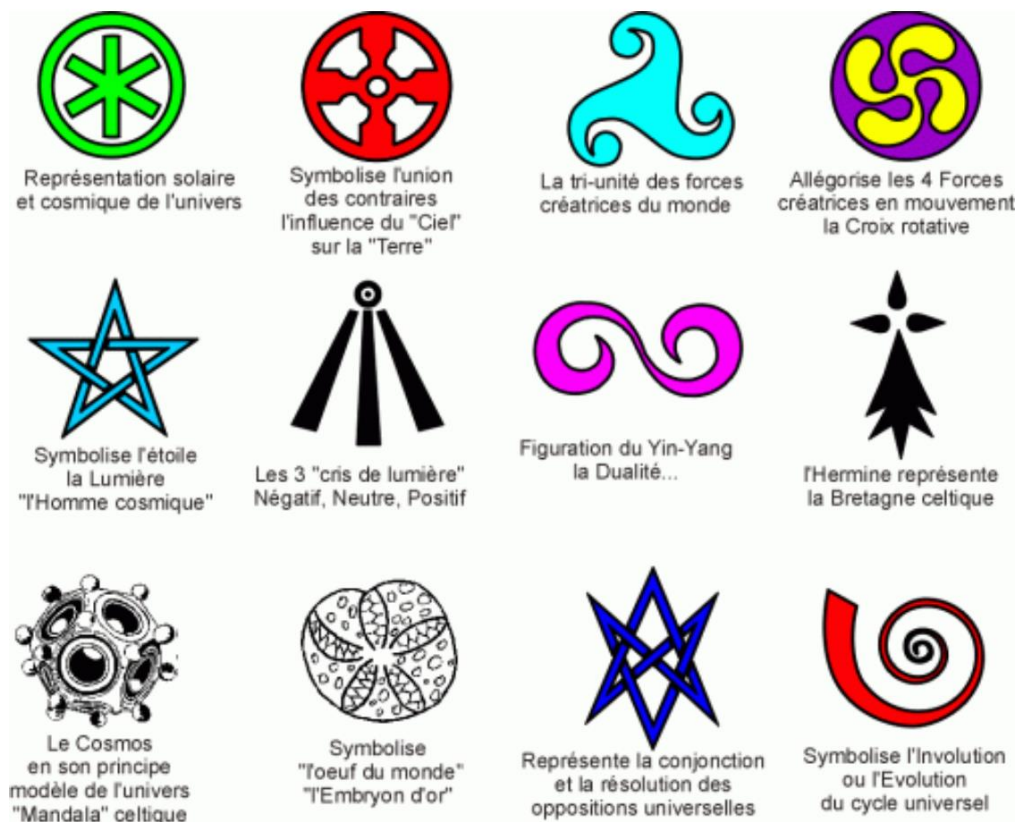


DE LA CHIMIE A L'ALCHIMIE



Lynda Merlo



Fédération Française de Neuro-training

Juin 2018

Remerciements

Un grand merci à José, qui en tant que formateur m'a permis d'acquérir un champ de compétences et de connaissances énormes, même s'il me reste encore beaucoup à apprendre.

Ton enseignement va bien au-delà, puisque ton implication personnelle, riche de générosité et d'expériences, me permet d'être sur mon chemin.

Merci à mon mari, qui pendant les deux années d'études m'a soutenue et accompagnée avec toute sa patience et son amour.

Merci à mon fils Tom, qui, sans le savoir, m'a donné l'envie et le courage de reprendre deux années d'études pour trouver des réponses plus adaptées dans notre relation.

Merci à ma mère de m'avoir donné cette niaque qui l'a caractérise, et de m'avoir soutenue et encouragée à évoluer, d'une part, et en association avec ma tante et mon ami Marie, à elle trois des pros du clavier et de l'informatique, sans elles mon devoir n'aurait pu être finalisé.

Merci à Chouchou pour toutes ses années d'études passées ensemble, ainsi que ces moments d'amitié sincère dans une relation fraternelle.

Merci au groupe neuro-training pour toute cette énergie échangée, et à mes ami(s) et (ies) qui eux aussi m'ont soutenue et encouragée tout au long de ces deux années.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
1. L'INFIRMIERE DIPLOMEE D'ETAT	6
1.1. Son rôle.....	6
1.2 . Expériences et pratique	6
2. MON PARCOURS	11
2.1. Des limites au cheminement.....	11
3. LE NEURO-TRAINEUR	13
3.1. Les Grands principes.....	13
3.2. La Démarche.....	14
3.3. Le Neuro-Training en pratique.....	16
CONCLUSION	17
ANNEXES	18
BIBLIOGRAPHIE	26

INTRODUCTION

Il est toujours difficile de poser en quelques lignes plus de 40 ans d'existence et de cheminement.

C'est toujours hier qui fait aujourd'hui et qui présage demain.

Du plus loin que je me souviens, je dirai que j'ai toujours avancé sur deux chemins parallèles.

J'ai toujours désiré être infirmière et je remercie la vie de m'avoir permis de réaliser ce souhait.

J'étais habitée à l'époque d'une colère qui m'a mise en échec scolaire, mais dans laquelle j'ai puisé toute mon énergie pour atteindre mon objectif.

J'ai poursuivi ma route sur ce sentier parallèle, mais avec le recul, je réalise que j'avançais, malgré tout, dans la bonne direction.

Agent de service hospitalier, par non choix, mes lectures se tournaient déjà vers le développement personnel.

De Michel ODOUL à Elisabeth Hubler Ross, j'ai toujours ressenti ce désir d'aller vers l'autre, d'aider, de comprendre les parcours de vie.

Devenue aide-soignante, les métiers d'empathie, de proximité, d'intimité m'ont enrichie un peu plus de cette humanité à laquelle j'aspirais.

Puis cette route m'a permis d'arriver enfin vers ce qui était depuis toujours mon seul objectif.

L'infirmière que je suis devenue m'a apporté des connaissances supplémentaires sur la physiologie, me rapprochant un peu plus du comment sans satisfaire ma quête du pourquoi.

J'ai pu être au contact, bien évidemment des patients, mais aussi de leurs proches, tout en évoluant dans un cadre très structuré, où la réponse thérapeutique est très standardisée.

Puis, il y a eu la « croisée des chemins » le point d'intersection, le lien qui allait me permettre de poursuivre ma route, ma quête.

Le neuro training m'est apparu comme « évident hasard ».

Einstein disait que le « hasard était le chemin que Dieu empruntait quand il voulait voyager incognito.

En ce qui me concerne, je n'y associerai rien de divin, juste remercier l'univers.

C'est ainsi que j'ai découvert le neuro training dans ses grandes lignes au cours d'une conversation qui m'a donné envie d'en savoir un peu plus.

Ma curiosité en tant que soignante m'a amenée sur internet et sur le contenu de la formation.

Tout au long de ma lecture, je me suis aperçue que tout correspondait à mes critères de valeurs en tant que personne mais aussi en tant que soignante.

Tout au long de ma carrière, je me suis posée de nombreuses questions qui sont au centre même du neuro training.

Ce que j'avais lu dans cette formation me semblait correspondre à la dimension du soin que je recherchais.

On dit « que lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît »

1. L'INFIRMIERE DIPLOMEE D'ETAT

1.1. Son rôle

Il faut d'abord bien comprendre que le rôle de l'IDE est de mettre en application les prescriptions du médecin dans un cadre défini et légal.

Au-delà de ce rôle prescrit, mon rôle propre d'infirmière m'a donné le bon sens, l'observation, l'empathie et les valeurs intrinsèques permettent de développer des relations humaines personnelles adaptées au métier.

Dans la pratique de mon exercice, j'ai toujours considéré la relation avec le patient comme étant prioritaire dans le soin.

1.2. Expériences et pratique

Après 20 ans passés en structure hospitalière, ce besoin d'aller vers l'autre m'est apparu évident avec le sentiment que je passais à côté de l'essence même de mon métier.

Déjà intéressée par le développement personnel, l'ouvrage de Michel ODOUL a été pour moi une révélation dans le concept du soin (le mal a dit).

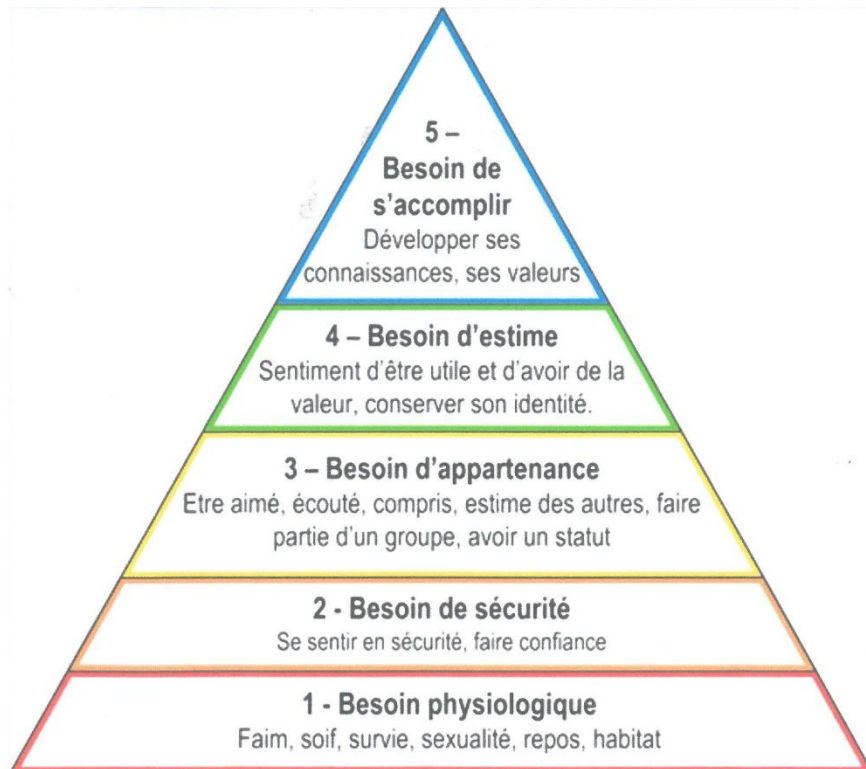
C'est sans doute cette prise de conscience qui m'a poussée vers le métier d'infirmière dans le cadre de l'activité libérale, car cela répondait davantage à mon besoin de soin individualisé.

La possibilité de planifier et d'organiser les soins avec une notion liée au temps différente.

Par ailleurs, le soin à domicile permet de rentrer dans l'environnement du patient et sa cellule familiale. La relation s'équilibre déjà dans l'approche.

J'allais enfin pouvoir utiliser les outils qui existent dans ma pratique d'IDE, trop souvent négligés en institution par manque de temps et aussi et trop souvent par une charge de travail de plus en plus lourde :

- La pyramide de Maslow dont la mise en pratique n'atteint que le niveau 1 en institution et correspond au besoin physiologique.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

- Le recueil de données qui doit être complété pour toute personne qui entre en institution de soins. Cet outil s'appuie sur de nombreuses questions concernant le patient (identité, âge, famille et antécédents médicaux, habitudes de vie, personne ressource).
- Les 14 besoins fondamentaux de Virginia Handerson : (cf annexe)
 - Besoin de respirer
 - Besoin de boire et manger
 - Eliminer
 - Se mouvoir et maintenir une bonne posture
 - Dormir et se reposer

- Se vêtir et se dévêtir
- Maintenir sa température
- Etre propre, protéger ses téguments
- Eviter les dangers
- Communiquer
- Pratiquer sa religion et agir selon ses croyances et ses valeurs
- S’occuper en vue de se réaliser
- Besoin de se récréer, se divertir
- Besoin d’apprendre

Nous retrouvons ces 14 besoins dans le neuro-training non seulement au travers des outils utilisés mais aussi et surtout au travers de l’ensemble des techniques qui permettent d’identifier l’origine, les déséquilibres et les liens afin de libérer son potentiel pour mieux s’exprimer.

Pour mettre en lien l’interdépendance de l’état mental et physiologique, le neuro training s’appuie sur des bases d’équilibres fondamentales.

Il faut souligner que toutes les fonctions physiologiques par rapport aux fonctions hormonales procèdent par antagonisme (yin et le yang).



- Le yin représente la force négative et passive, de nature féminine, obscure basse contro-active descendante et est symbolisé par l’eau.
- Le yin a besoin de se sentir protégé par le yang.

- Le yang symbolise la force active et positive. De nature masculine, lumineuse, élevée, expansive, ascendante et symbolisé par le feu.
- Le yang a besoin de sentir fort pour protéger le yin.
- Le yin et le yang sont 2 forces interdépendantes, l'une ne pouvant exister sans l'autre.

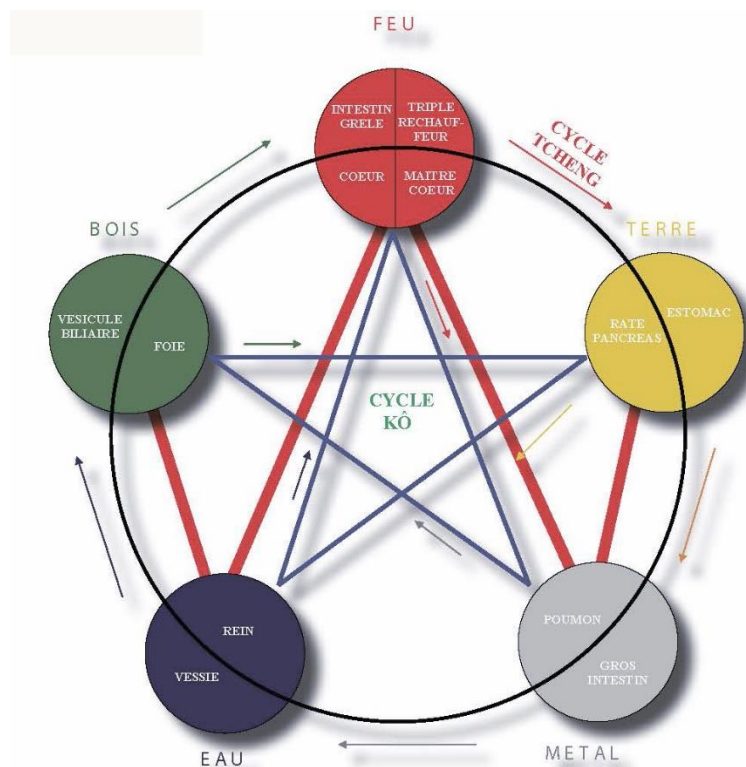
Dans le baromètre des 5 éléments (bois, feu, eau, terre, métal) les organes de l'intérieur sont Yin et ceux de l'extérieur sont yang.

Dans l'idéal de la nature, y compris la santé, c'est un équilibre entre les deux. Son symbole est mondialement connu et reconnu. L'état de bonne santé dépend de cette homéostasie.

En partant du principe que le cerveau en est le capteur opérant comme un système de régulation entre le physique, l'émotionnel, l'énergétique et la génétique.

Tout ceci nous amène à une synergie essentielle entre toutes ces fonctions.

Les 5 éléments représentent le cycle des saisons.



Chaque élément du baromètre correspond à un ou plusieurs organes précis qui eux-mêmes renseignent sur une ou plusieurs émotions qui lui correspondent. (cf. annexe - baromètre des 5 éléments fonctionnels)

L'homéostasie est un système de régulation permanent dans les différents échanges de l'organisme afin d'en assurer l'équilibre nécessaire à son fonctionnement.

S'il y a échange, il y a un mouvement donc énergie. Cette énergie que les chinois nomment Qi est présent partout dans l'univers. Tout ce qui appartient à la création est défini par son Qi ou, plus exactement, par la nature de son Qi.

Les planètes ont un Qi propre, tout comme les pierres, les aliments, les végétaux, les animaux et bien sûr, notre corps.

Ce qui circule dans notre organisme « nourrit » les organes et assure notre fonction. Mais pour cela, encore faut-il que cette énergie se mesure librement et de manière harmonieuse. Si elle est bloquée ou ralentie dans une zone du corps, elle s'y accumule et vient à manquer dans une autre. Si elle s'accélère exagérément, elle devient tout aussi déséquilibrante.

Chaque localisation d'un symptôme est révélatrice d'un déséquilibre énergétique particulier. C'est la relation entre la manifestation symptomatique et l'harmonie du corps tout entier qui nous intéresse.

2. MON PARCOURS

2.1. *Des limites au cheminement*

Au-delà de mon expérience d'IDE en institution et en libéral, au-delà de mon intuition et de mes compétences, il me manquait des éléments (apport de connaissances nécessaires, utiles et complémentaires) afin de potentialiser mes soins et perfectionner la relation au sens large.

Au-delà du comment, essayer de comprendre pourquoi les choses arrivent et comment établir des liens.

Il est vrai que la médecine générale (allopathie) à l'origine de ma formation initiale, nous apprend à soigner le symptôme (le comment) mais aussi pour notre fonction en tant qu'infirmier à prendre en compte la prévention au travers de l'histoire de la vie de la personne.

Par ailleurs, notre médecine occidentale n'a pas réussi à séparer les soins du corps (médecine générale) et les soins du psyché (psychiatre).

Elle a dissocié, catégorisé et créer 2 disciplines distinctes :

- Les généralistes
- Les psychiatres.

Le neuro-training, lui, prend en compte toutes les dimensions.

Dans les mémoires familiales (cf. feuilles jaunes en annexe), la naissance d'un enfant éveille les mémoires de naissance de l'arbre plus précisément en relation avec les numéros de la fratrie. Nous recherchons donc la bonne place dans la fratrie, les secrets de famille, les croyances, le projet sens....

Dans l'expérience de vie, il y a bien sûr tout ce qui touche la famille mais s'ajoute aussi le choc négatif (situation mal vécue qui pré-conditionne la capacité ou non à s'adapter), les situations de première fois, les réveils de stress (un stress réveille tous les stress), l'organogénèse qui concerne tout ce qui a été vécu, perçu, entendu, senti avant ou pendant la période de construction intra utérine.

La naissance comprend de nombreuses étapes à prendre en compte (vie intra utérine, choix de naître, les contractions, le passage, la sortie, la ,ses défenses, la survie, le transfert...et nous permet ensemble de faire les liens indispensables pour la neurologie

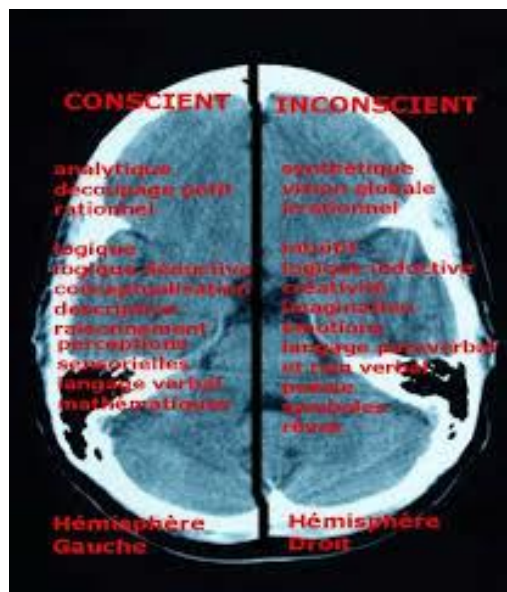
3. LE NEURO-TRAINEUR

3.1. Les Grands principes

José CHOURAQUI a dit « le neuro-training comprend différents processus d'éducation, de récupération, d'expression pour s'entraîner à avoir de meilleures réponses aux défis de la vie ».

Il dit aussi que le neuro training est une discipline qui permet d'entraîner notre système nerveux à récupérer des difficultés et blessures du passé et à développer des compétences qui permettent de mieux vivre le présent et le futur.

C'est un système de reprogrammation qui amène à la conscience nos expériences passées ou héritées dans le but d'atteindre l'harmonie entre nos comportements (liés à nos expériences) et à la génétique (liée à notre héritage familial).



3.2. La Démarche

Lorsqu'on écoute un être humain nous raconter les grandes lignes de sa vie, il y a bien sûr ce qu'il dit (le conscient 16%) mais aussi ce qu'il ne dit pas (l'inconscient 84%).

C'est bien là que le neuro training prend tout son sens et son utilité car il crée un pont entre le conscient et l'inconscient.

Qu'est-ce que la conscience ?

C'est la faculté mentale de concevoir sa propre existence.

En biologie, la conscience regroupe le sens de l'éveil, la connaissance du soi et la perception de l'environnement.

Qu'est-ce que l'inconscience ?

Ce qui est inaccessible à la conscience. Selon la psychanalyse, l'inconscience a une influence sur le comportement, les sentiments, le jugement d'un individu ainsi que sur les raisons rationnelles de choix ou de décision.

Pour moi, cette définition est le précepte de la pratique du neuro training : aller interroger l'inconscient qui se manifeste par la gestuelle (je croise les bras, je me ronge les ongles) et le langage du corps (messages inconscients).

Si je prends le dos, par exemple, il représente nos structures profondes de vie, nos croyances intimes, notre soutien.

On sait que les vertèbres dorsales sont au nombre de 12, que chacune d'entre elles est porteuse d'un message : ex D9 = peur d'être abandonné, peur d'être piégé, tendance à blâmer les autres, sentiment d'être victime.

Les membres supérieurs sont reliés au père au ciel.

Ils permettent de toucher, de prendre, de saisir, serrer, embrasser, repousser, se protéger, agir, faire, choisir, réaliser.....

Les membres inférieurs sont reliés à la mère, à la terre. Ils permettent de se déplacer, d'aller de l'avant, vers les autres, de garder le contact, de rencontrer, de reculer, renoncer.

Chaque partie du corps comporte son ou ses propres messages, la gauche parle de soi, la droite de l'extérieur par rapport à soi.

En effet, le NT est un travail de raisonnement et d'investigation qui s'appuie sur la lecture du symptôme pour comprendre le pourquoi et prendre en compte le comment afin de préserver de la récurrence.

Alors que le métier d'infirmière est un métier d'exécution sur ordonnance, le NT apporte par sa pratique une dimension psychologique, une dimension d'investigation mais aussi une dimension de raisonnement.

Il permet alors de faire des liens pour dénouer..... !

Je crois aussi qu'il permet d'apporter une contribution humaine et intuitive qui fait écho et qui fait aussi appel au potentiel de la personne elle-même pour maintenir au mieux et le plus longtemps possible un état de santé qui retarde ou évite le recours à la chimie.

En lien par exemple avec le carré magique de la fratrie.

Il permet à tout un chacun de connaître sa place exacte (empreinte utérine) et donc d'être en accord avec sa mission.

- 1-4-7 se comporte comme des aînés
- 2-5-8 se comporte comme des seconds
- 3-6-9 se comporte comme des troisièmes

LA FRATRIE

- ☞ Aîné = créer la famille, poids familial plus important, réunit (unit la famille) si séparation, c'est sa faute, échec de.....
- ☞ Le second = c'est la structure, si séparation, il la vit dans sa propre structure.
- ☞ Le troisième = stabilisation de la fratrie, si séparation, déstabilisation
- ☞ Le quatrième prend la place de l'aîné, le cinquième celui du second et le troisième celui du sixième....

Prénom = fruit du désir de l'enfant = 30% du choix vient du père et 30% de la mère (60% à tous les deux)

10% vient des 4 grands parents (40%)

Ce qui nous fait 100% de ces 6 personnes

3.3. Le Neuro-Training en pratique

La personne vient avec une demande consciente (problématique, objectif à atteindre, peur etc...)

- 1) Lecture aux fascias ce qu'elle est prête à déposer pendant la séance qui est en lien avec sa problématique consciente, mais qui est la partie cachée de l'iceberg, la partie inconsciente.
- 2) Lecture de la C1 pour voir qu'est-ce qui l'empêche de lâcher tout ce qui est sorti à fascia, contre quoi elle est en défense.
- 3) Etalonnage du muscle indicateur (pré-test, 9 références génétiques et 9 phases de tests, pour parler le même langage que le corps, montrer au cerveau que l'on s'intéresse à TOUT ce qu'il a à nous dire).
- 4) Séance en tapant aux portes de l'énergétique, du génétique, du temps et de l'espace, des états profonds.
- 5) Toujours prendre en considération les permissions, ce qui est objectif et prioritaire pour la personne. Ne jamais prendre sur soi d'équilibrer, le corps du patient est celui qui sait ce qui est le mieux pour lui ici et maintenant. Le neuro-trainer est un « facilitateur » il permet l'autorégulation.
- 6) Tout peut être équilibré par tout : un symptôme physique peut avoir une cause mentale et être équilibré par de l'émotionnel.

CONCLUSION

Finally, I think there is a close link between the two practices since in a different order we take, or rather we must take into account the same parameters.

In nursing practice, the symptom predominates to which one adapts a treatment.

The principle is for the same symptom, same treatment.

Allopathy is a uniformization of care.

The practice of NT puts at the center the person in what she is and what she lives, her problem, her environment, her genetics, her potential for reaction, her desires, her emotions.

NT brings a dimension of individuality whether it is associated or not with a treatment,

The person feels heard and is an actress in her care. !!

Nothing is done without her permission, where medicine imposes itself from a savoir.

We observe more and more the recourse to parallel medicines when chemistry confronts its own limits.

The real question would be why we do not have recourse before chemistry ?

There is an evolution of society that leads us towards a search for self, personal development, an evolution of consciences.....getting closer to self leads us towards the other....

ANNEXES

MERE DE MERE et ses FRERES et SŒURS Si décès : + âge, cause	MERE DE MERE	PERE DE MERE	PERE DE MERE et ses FRERES et SŒURS Si décès : + âge, cause	MERE DE PERE et ses FRERES et SŒURS Si décès : + âge, cause	MERE DE PERE	PERE DE PERE	PERE DE PERE et ses FRERES et SŒURS Si décès : + âge, cause
1° _____	Prénom/s	Prénom/s	1° _____	1° _____	Prénom/s	Prénom/s	1° _____
2° _____	Nom	Nom	2° _____	2° _____	Nom	Nom	2° _____
3° _____	Date naiss.	Date naiss.	3° _____	3° _____	Date naiss.	Date naiss.	3° _____
4° _____	Lieu naiss.	Lieu naiss.	4° _____	4° _____	Lieu naiss.	Lieu naiss.	4° _____
5° _____	Profession/s	Profession/s	5° _____	5° _____	Profession/s	Profession/s	5° _____
6° _____	Maladies	Maladies	6° _____	6° _____	Maladies	Maladies	6° _____
7° _____	Faits marquants	Faits marquants	7° _____	7° _____	Faits marquants	Faits marquants	7° _____
8° _____	Décès, âge Cause	Décès, âge Cause	8° _____	8° _____	Décès, âge	Décès, âge Cause	8° _____

MERE et ses FRERES et SŒURS
Si décès : + âge, cause

1° _____

2° _____

3° _____

4° _____

5° _____

6° _____

7° _____

8° _____

MERE PATIENT

Prénom/s

Nom

Date naiss.
Lieu naiss.

Profession/s

Maladies

Faits marquants

Décès, âge
Cause

PERE PATIENT

Prénom/s

Nom

Date naiss.
Lieu naiss.

Profession/s

Maladies

Faits marquants

Décès, âge
Cause

PERE et ses FRERES et SŒURS
Si décès : + âge, cause

1° _____

2° _____

3° _____

4° _____

5° _____

6° _____

7° _____

8° _____

**POUR CHACUN,
Noter le maximum d'infos**

- Prénom
- nom
- date de naissance
- lieu de naissance
- profession /s
- maladies
- petite histoire
- faits marquants
- si décès : +
- âge et cause

1	2	3
4	5	6
7	8	9

CLIENT et ses FRERES et SOEURS

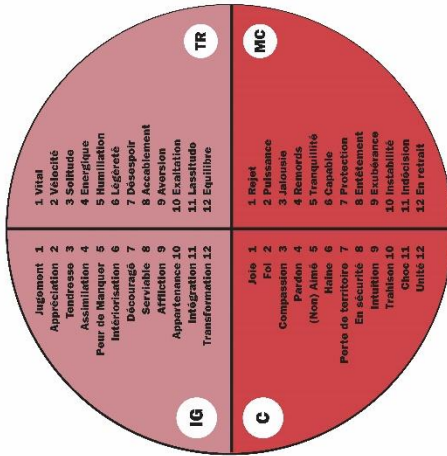
Chacun dans le bon numéro de fratrie

Enfant décédé
Fausse couche
IVG

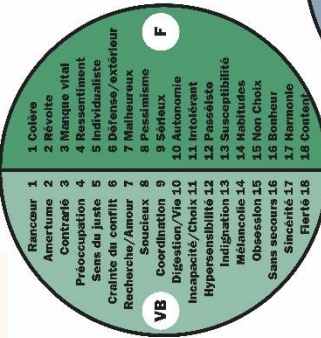
compte pour un

LES 5 ÉLÉMENTS FONCTIONNELS

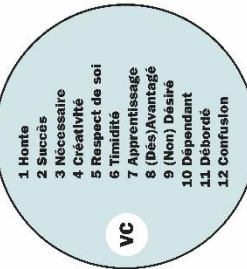
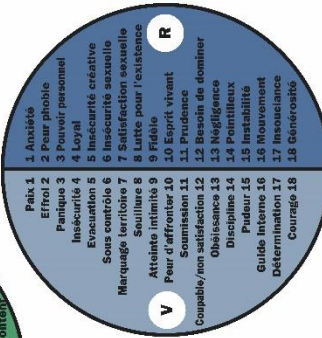
FEU



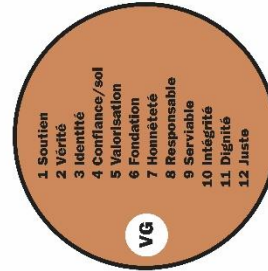
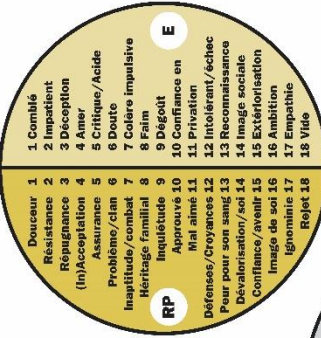
BOIS



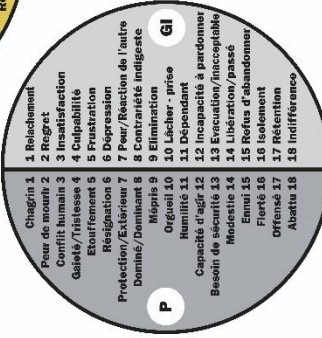
EAU



TERRE



MÉTAL





CODE DE DEONTOLOGIE DU NEURO-TRAINER

Le Neuro-Training est là pour mettre en évidence des relations en déséquilibre et non pour faire un diagnostic médical. Par exemple, un muscle qui déverrouille ne veut pas obligatoirement dire que l'organe associé est perturbé.

Le Neuro-Trainer doit toujours rester prudent sur ses capacités, et être disposé à vérifier et re vérifier les résultats s'il existe le moindre doute.

Un Neuro-Trainer professionnel se doit de :

- Toujours demander à la personne la **permission** de la toucher.
- Lui demander la permission de l'équilibrer. Pas tout le monde le veut.
- Approcher la personne avec courtoisie, respect, compassion et intérêt.
C'est un privilège que « **d'être invité à aider** »
- Toujours demander « s'il y a quelque raison qui m'empêcherait de vérifier la réponse musculaire » (en relation avec une maladie récente, un accident, une opération ou blessure)
- Expliquer à la personne ce qu'on entend par « vérification de la réponse du muscle »
- Éviter de donner l'impression qu'un muscle qui déverrouille indique une faiblesse ou maladie de l'organe associé. Montrer que ce n'est qu'un déséquilibre énergétique au niveau du méridien.
- S'assurer d'une neutralité au moment de la vérification de la réponse musculaire.
- Avoir une approche avec ouverture d'esprit.
- Ne rien attendre. Ne rien imposer. Si la réponse obtenue est différente de celle attendue, c'est un bon signe de neutralité.
- Décrire les vérifications spécifiques avant de les faire, les démontrer sur soi si nécessaire. Ne pas supposer que la personne sait ce qu'on attend d'elle et ce qu'on va faire.
- Ne rien affirmer sans l'avoir vérifié.
- Ne pas avoir de pré suppositions au sujet de la personne contrôlée.
- Énoncer la recherche à voix haute afin de donner un retour à la personne de ce qui est vérifié.
- Après équilibration, montrer à la personne les gains obtenus. Cela confirme et ancre le résultat obtenu.
- Effectuer régulièrement un travail sur lui – même de manière à ne pas projeter ses conflits sur ceux qu'il désire aider.
- Permettre à toute personne de **développer** son potentiel, ses performances, **ses compétences**, afin de retrouver son pouvoir et de mieux s'adapter à toute situation.
- Savoir qu'il fait partie d'une équipe (Médecin, Ostéopathe, Kinésithérapeute, etc) au service du client et qu'en aucun cas il ne doit arrêter un traitement ou critiquer un praticien.
- Remercier la personne de sa coopération

Date :

Signature :



CODE ETHIQUE DU NEURO-TRAINER

Un NeuroTrainer membre de la Fédération Française de Neuro-training s'engage à :

- Travailler dans le respect total de la personne quels que soient sa condition, son âge, ses convictions, sa religion, sa race...
- Approcher la personne avec compassion, intérêt et courtoisie.
- Utiliser la vérification de la réponse musculaire comme une indication permettant à la personne de développer ses compétences, de récupérer des situations auxquelles elle n'a pu s'adapter.
- Respecter le secret professionnel, sauf dérogations prévues par la loi.
- Rester neutre, lucide et prendre en compte les limites que l'on peut rencontrer dans la pratique.
- Respecter les membres de la Fédération Française de Neuro-Training.
- S'abstenir de tout acte susceptible de dévaloriser la profession de Neuro-Trainer.
- Entretenir de bonnes relations avec les autres professions.
- N'établir aucun diagnostic médical, ne rien prescrire, ne jamais suspendre un traitement médical.
- Respecter les tarifs en vigueur établis par la F.F.N.T.

Date :

Signature :

LES 14 BESOINS FONDAMENTAUX de VIRGINIA HENDERSON *



1 : BESOIN DE RESPIRER : Respirer est une nécessité de l'être vivant qui consiste à capter l'oxygène indispensable à la vie cellulaire et à rejeter le gaz carbonique, produit de la combustion cellulaire. Les voies respiratoires perméables et l'alvéole pulmonaire permettent de satisfaire ce besoin.

2 : BESOIN DE BOIRE ET DE MANGER : Boire et manger est une nécessité pour tout organisme d'ingérer et d'absorber des aliments de bonne qualité, en quantité suffisante pour assurer sa croissance, l'entretien de ses tissus, et maintenir son énergie indispensable à son bon fonctionnement.

3 : BESOIN D'ELIMINER : éliminer est la nécessité qu'a l'organisme de se débarrasser des substances nuisibles et inutiles qui résultent du métabolisme. L'excrétion des déchets s'opère principalement par l'urine et les fèces, et aussi par la transpiration et l'expiration pulmonaire. De même, la menstruation est une élimination de substances inutiles chez la femme nubile non enceinte.

4 : BESOIN DE SE MOUVOIR ET MAINTENIR UNE BONNE POSTURE : Se mouvoir et maintenir une bonne posture est une nécessité pour tout être vivant d'être en mouvement, de mobiliser toutes les parties de son corps par des mouvements coordonnés et de les garder bien alignées pour permettre l'efficacité des différentes fonctions de l'organisme. La circulation sanguine est favorisée par les mouvements et les activités physiques.

5 : BESOIN DE DORMIR ET DE SE REPOSER : dormir et se reposer est une nécessité pour tout être humain de prendre du sommeil et du repos dans de bonnes conditions, en quantité suffisante afin de permettre à l'organisme d'obtenir son plein rendement.

6 : BESOIN DE SE VETIR ET DE SE DEVETIR : se vêtir et se dévêtir est une nécessité propre à l'individu de porter des vêtements adéquats selon les circonstances (temps du jour, activités) pour protéger son corps de la rigueur des climats (froid, chaud, humidité) et permettre une liberté de mouvements. Pour certaines sociétés, c'est par pudeur que l'on s'habille. Si le vêtement permet d'assurer le bien-être et de protéger l'intimité sexuelle des individus, il représente aussi une signification d'appartenance à un groupe, à une idéologie ou à un statut social. Le vêtement peut aussi devenir un élément de communication par l'attrait qu'il suscite entre les individus.

7 : BESOIN DE MAINTENIR LA TEMPERATURE CORPORELLE DU CORPS DANS LES LIMITES NORMALES : Maintenir la température du corps dans les limites normales est une nécessité pour l'organisme de conserver une température à un degré à peu près constant (l'écart normal chez l'adulte en santé se situe entre 36,1° et 38°) pour maintenir dans un état de bien-être.

8 : BESOIN D'ETRE PROPRE , SOIGNE ET PROTEGER SES TEGUMENTS : être propre, soigné, et protéger ses téguments(peau et muqueuses) est une nécessité pour l'individu de garder son corps propre,d'avoir une apparence soignée et de maintenir la peau saine afin qu'elle puisse jouer son rôle de protection contre toute introduction dans l'organisme de poussières, de microbes, etc....

9 :BESOIN D'EVITER LES DANGERS : éviter les dangers est une nécessité pour l'être humain de se protéger contre toute agression interne ou externe pour maintenir son intégrité physique et psychologique. 1

10 : BESOIN DE COMMUNIQUER : le besoin de communiquer est une nécessité qu'a l'être humain d'échanger avec ses semblables. Il met en branle un processus dynamique verbal et non verbal permettant à des personnes de se rendre accessibles l'une à l'autre, de parvenir à la mise en commun de sentiments, d'opinions, d'expériences et d'informations.

11 : BESOIN D'AGIR SELON SES CROYANCES ET SES VALEURS : Agir selon ses croyances et ses valeurs est une nécessité pour tout individu de poser des gestes, des actes conformes à sa notion personnelle du bien et du mal, et de la justice, et à la poursuite d'une idéologie.

12 : BESOIN DE S'OCCUPER EN VUE DE SE REALISER : s'occuper en vue de se réaliser est une nécessité pour tout individu d'accomplir des activités qui lui permettent de satisfaire ses besoins ou d'être utile aux autres. Les actions que l'individu accomplit lui permettent de développer son sens créateur et d'utiliser son potentiel au maximum. La gratification que l'individu reçoit à la suite de ses actions peut lui permettre d'en arriver à un plein d'épanouissement.

13 : BESOIN DE SE RECREER : Se récréer est une nécessité pour l'être humain de se divertir par une occupation agréable dans le but d'obtenir une détente physique et psychologique.

14 : BESOIN D'APPRENDRE : apprendre est une nécessité pour l'être humain d'acquérir des connaissances, des attitudes et des habiletés pour la modification de ses comportements ou l'acquisition de nouveaux comportements dans le but du maintien ou du recouvrement de la santé.

* Virginia Henderson (30/11/1897 USA 19/03/1996), infirmière américaine à l'origine du modèle des quatorze besoins fondamentaux. Son prénom lui vient de ses origines familiales de l'État de Virginie. Elle obtient son diplôme d'infirmière en 1921 et a contribué par ses enseignements et son travail de référencement de tous les écrits infirmiers à développer la conception de la profession infirmière. Docteur Honoris Causa de l'université Yale, Virginia Henderson publia en 1960 une théorie relative aux besoins des individus et aux soins infirmiers.

© <http://ifcs.jeun.fr/t846-les-14-besoins-fondamentaux-de-virginia-henderson>

BIBLIOGRAPHIE

- Neuro-training intégration
- Neuro-training message inconscient,
- Neuro-training les 5 éléments fonctionnels
- Ma bible de la médecine chinoise