



FORMATION
PSYCHOLOGIE
 L2 | ESTIME DE SOI



THÉORIE
**LES INJONCTIONS
 INCONSCIENTES INTÉRIEURES**

INJONCTIONS	ATOUPS	PIÈGES
« Sois parfait »	Précis Méthodique Analyste Exigeant avec soi et les autres Réfléchi	Ne peut pas bien décider A du mal à choisir Peut se noyer dans le détail Jamais satisfait Peut devenir vite maniaque
« Fais plaisir »	Sociable Disponible pour les autres Adaptable Diplomate Chaleureux	Dit non difficilement Évite les situations conflictuelles Peut se laisser influencer Veut plaire Valorise l'autre à l'excès
« Sois fort et ne montre rien »	Respectueux Autonome Décideur Forceur Voyeur de l'avant	Solitaire Ne fait pas confiance Ne partage pas N'exprime pas ses sentiments Préfère travailler seul
« Fais des efforts »	Travailleur Courageux Entreprenant Volontaire Tenace	Manque d'organisation Disperse Débordé Peut stresser et faire stresser Se décourage
« Dépêche-toi »	Energique Réactif Concret Entrainant Suit ses intuitions	Manque d'analyse Peut être superficiel N'écoute pas toujours Peut manquer de diplomatie

THÉORIE





FORMATION
CHAMANE D'ASIE
 F1 | YIN-YANG, QI, 3 FOYERS



THÉORIE
LE YIN-YANG

Le Yin-Yang est une grille de lecture du monde à part entière. Cette notion est essentielle pour comprendre la médecine traditionnelle taoïste.

Le Yin-Yang représente deux forces complémentaires, opposées et interdépendantes. Le Yin existe toujours par rapport au Yang.

Par exemple, la lune (planète froide) est Yin par rapport au ciel (soleil chaud : Yang). Mais le ciel (espace intersidéral froid) sera Yin par rapport à la Terre (noyau de la planète chaud : Yang).



YIN

Le Yin est lié au matériel et à l'élément Eau. C'est l'immobile, le froid, le bas, le sombre, l'interne. C'est la fragilité et la souplesse. Il conçoit.



YANG

Le Yang est lié à l'immatériel et à l'élément Feu. C'est le mobile, le chaud, le haut, le lumineux, l'externe. C'est la résistance, la robustesse.



Le corps est sans cesse soumis à 4 grands déséquilibres (Yin ou Yang en excès, Yin ou Yang insuffisants) auxquels on répond par 4 grandes stratégies :

- Tonifier le Yang,
- Tonifier le Yin,
- Disperser la plénitude de Yang,
- Disperser la plénitude de Yin.

YIN	YANG
Tendons, os	Peau, poil
Hypothémie	Hyperthémie
Maladies chroniques	Maladies aiguës
Gonflement	Douleur
Pathologies de type Vide	Pathologie de type Plénitude
Partie inférieure (sous le thorax) et antérieure (ventre)	Partie supérieure (thorax et au-dessus) et postérieure (dos)
Jambes	Bras
Organes pleins qui conservent le Sang, l'essence et le Qi.	Viscères creux qui transportent et digèrent.
Nourrit	Protège
Apparition progressive	Apparition brusque
Naissance	Croissance





FORMATION
MÉDITATION
 RESPIRATION



THÉORIE
**QUELS SONT LES BIENFAITS
 DE LA MÉDITATION ET LA PLEINE CONSCIENCE ?**

2

Une estime de soi plus élevée

3

Des relations plus satisfaisantes

5

Permet d'augmenter notre intelligence émotionnelle, notre capacité à prendre soin

1

Meilleure résistance aux émotions négatives, au stress, à la contagion émotionnelle

4

Une atténuation de la douleur physique

8

Réduit les comportements addictifs

6

Renforce notre concentration, notre mémoire...

7

Stimule la circulation sanguine, réduit la tension artérielle. Diminue le risque de mourir de problèmes cardiovasculaires et atténue la gravité de ces maladies



**QUELQUES EXEMPLES DES
 NOMBREUX BIENFAITS DE LA
 MÉDITATION...**





FORMATION
PSYCHOLOGIE
H1 | HYPERSENSIBILITÉ



OUTILS
**LA COHÉRENCE
CARDIAQUE**

Permet de baisser le niveau de cortisol et de diminuer le risque le rythme cardiaque.

On s'installe dans un endroit calme, une main posée sur le plexus solaire et l'autre sur le ventre.

1. **STABILISATION** : Commencez par 2 inspirations lentes et profondes. Accompagnez le souffle jusqu'au bout de l'expiration et laissez quelques secondes avant que l'inspiration suivante ne se déclenche d'elle-même.
2. **BAIN D'AIR PUR** : Portez votre attention sur la région de votre coeur dans votre poitrine. Imaginez que vous respirez à travers votre coeur. Tout en respirant lentement et profondément, sentez que l'inspiration apporte toute l'oxygène dont votre coeur à besoin et que l'expiration le laisse se défaire de tous les déchets dont il n'a plus besoins.
3. **COHÉRENCE ET PRÉSENCE** : Avec la pratique, vous allez sentir une chaleur s'installer dans votre poitrine. Cette sensation peut s'accompagner d'une vague de gratitude ou d'amour. Si un sourire monte doucement, c'est le signal que la cohérence s'est établie.





FORMATION
PSYCHOLOGIE
S3 | COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ



OUTILS
**DES POINTS
QUI APAISENT**

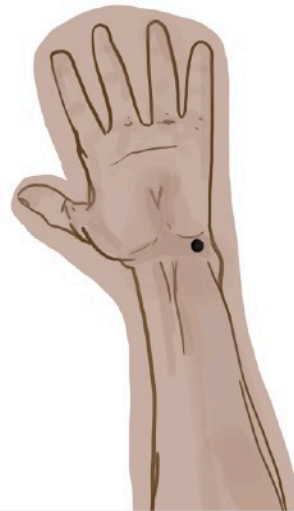
7C

SHEN MEN
La porte de sérénité



Sa stimulation a pour effet d'apporter de la joie, du calme. Apaise l'anxiété, les crises de panique.

Le point C7 se situe au pli (intérieur) du poignet dans un creux sensible au toucher entre deux os. Afin de trouver le point avec facilité, il est préférable de garder le poignet fléchi.



Avec l'extrémité d'un doigt), massez ce point sur chaque poignet pendant 1 à 2 minutes en faisant des pressions circulaires. Veillez à presser le point perpendiculairement à la zone et à augmentez progressivement la pression sur le point. Si vous préférez, vous pouvez également stimuler le point en maintenant une pression continue pendant 30 secondes, relâchez et répétez.



**Huiles essentielles : Basilic, Poivre noir, Fenouil,
Lavande, Orange amère**





AUTO-QUESTIONNAIRE
DE CONNAISSANCE
H1 | HYPERSENSIBILITÉ

4.

Compléter la phrase suivante :

L'hypermensibilité est _____
permettant d'avoir **une intense** _____ **de**
_____ **signaux** qu'ils soient sensoriels,
émotionnels, cognitifs, corporels ou intuitifs.

3 POINTS ●

5.

Qu'est ce que l'**hyperesthésie** ?



2 POINTS ●

6.

L'hypermensibilité peut-elle être **héréditaire** ?

- Oui
 Non

1 POINT ●

