



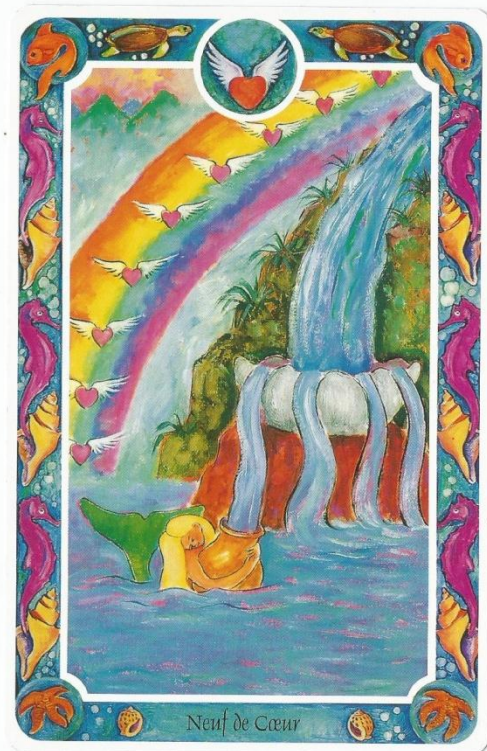
LES RAISONS DU MAL-ÊTRE :
DE LA KINESITHERAPIE
AU NEURO-TRAINING

Ecole française de Neuro-training

Promotion 2015-2017



Wasson Laura
Juin 2017



« Tendez très haut votre propre coupe vers les eaux de la vie et osez la remplir complètement. Imaginez la possibilité d'un flot illimité d'amour, de joie et de sagesse venant emplir votre cœur »

À Catherine.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord merci à toi Catherine, mon amie ; le bout de chemin que nous avons parcouru ensemble a été trop court mais tellement intense .Tu m'as permis de découvrir qu'il existait de nombreux trésors dans la vie et que malgré les épreuves il fallait en savourer chaque instant.

Tu resteras pour moi un modèle de courage, de générosité et de force. Je te dédie ce mémoire de fin de formation que nous avons commencée ensemble et qui est pour moi une nouvelle page qui s'écrit. Je suis fière d'être arrivée jusqu' ici grâce à toi.

Je tiens à remercier José, en tant que professeur, pour tout le savoir que tu partages avec si grand plaisir et générosité. Tu m'as permis d'ouvrir mon champ de connaissances et de compétences, et ainsi d'enrichir ma pratique professionnelle. Mais surtout, merci, pour ton accompagnement personnel, toutes ces séances et tes conseils qui me permettent de grandir et devenir celle que je suis réellement.

Merci à toi Adrien, de m'avoir soutenu durant ces deux ans d'études et cela n'a pas dû être facile tous les jours. Merci pour ta patience, ta bonne humeur, pour l'oreille attentive que tu es au quotidien. Merci pour ton amour.

Merci à Valentine, Ludovic, Véronique, Hélène, Rachel, Floriane, Paloma, Jérémie et tous les autres pour tous ces bons moments passés ensemble pendant deux ans, les révisions, les moments de doute, les fous rires.

Merci aux diplômés : Corinne, Annick, Gérard, Véro, Neli, Jose, d'avoir participé à notre apprentissage.

Merci à mes amies: Audrey, Anne Sophie, Angèle, Véronique, Jenny, Sophie, Rose, Joëlle, Chloé, Florence pour vos encouragements.

Et enfin, un merci qui ne sera jamais assez grand, pour ceux grâce à qui je suis là aujourd'hui : mes parents. Merci d'avoir toujours été là pour moi, dans les bons comme dans les mauvais moments. Je vous aime.

SOMMAIRE

1^{ère} partie : Mémoire

Introduction.....	p.5
La rencontre du neuro-training.....	p.6
Le neuro-training et la maladie : « mal a dit ».....	p.7
La démarche kinésithérapie dans le traitement d'un patient et ses limites.....	p.8
L'approche du neuro-training face à personne présentant un dysfonctionnement.....	p.9
Cas pratique : parallèle entre les deux méthodes.....	p.12
Conclusion.....	p.14

2^{ème} partie : Les séances

Séances en tronc cérébral droit.....	p.17
Séances en tronc cérébral gauche.....	p.25

LES RAISONS DU MAL ETRE : DE LA KINESITHERAPIE AU NEURO-TRAINING

INTRODUCTION :

J'aimerais à travers ce mémoire vous faire part de mon cheminement et de ma réflexion sur la maladie et ses symptômes en tant que kinésithérapeute, et celle que j'ai pu mettre en place en tant qu'étudiante en neuro-training pendant ces deux années et pouvoir ainsi faire le parallèle entre les deux méthodes. En m'appuyant sur cette comparaison et à l'aide des mots simples j'espère ainsi pouvoir répondre un peu plus à la question que j'ai la plus entendue pendant ces deux années de formation :

"Qu'est ce que le neuro-training ?"

La méthode est tellement complète que cela a été un dilemme pour moi d'avoir une réponse précise à cette question.

En quelques mots, le neuro-training est un entraînement du cerveau à de nouvelles réponses pour permettre de redonner le choix à la personne et donc lui permettre de fonctionner, de s'adapter et de s'exprimer de la façon la plus appropriée possible pour elle.

Suite aux divers événements de notre vie, mais aussi avec tout ce dont nous héritons, le cerveau est conditionné à répondre d'une manière prévisible mais qui nous met parfois dans des situations de non choix. Le neuro-training a pour but d'aider à récupérer de ces divers événements et à entraîner le cerveau à de nouvelles réponses.

Ayant toujours aimé le contact depuis jeune avec l'humain mais surtout par envie de pouvoir lui apporter un bien être, j'entreprenais des études de masseur kinésithérapeute.

Diplômée en 2011 de l'école d'Amiens, je découvrais alors la satisfaction de pouvoir soulager les patients grâce à la mise en place de techniques diverses antalgiques et mécaniques que j'avais à ma portée. Rapidement je fis le constat que certains maux étaient récurrents, comme les lombalgies, cervicalgies, sciatiques, douleurs aux épaules et pathologies diverses des genoux et des chevilles.

Ayant appris à considérer le patient comme un tout, il était évident de voir que les facteurs environnants avaient un impact sur leurs maux (stress, conditions de travail, choc émotionnel) sans pour autant pouvoir adapter mes méthodes différemment d'un patient à l'autre. La vie étant bien faite, elle allait me donner la possibilité de trouver de nouveaux outils au travers du neuro-training.

La découverte du neuro-training a été pour moi un déclic au niveau personnel mais aussi professionnel et celle-ci s'est passée à un tournant de ma vie personnelle.

Je me retrouvais moi-même à une période où je devais faire des choix difficiles dans ma vie après une rupture sentimentale. Mon corps me le fit rapidement ressentir par des cervicalgies récurrentes ainsi que des migraines ophtalmiques. Après avoir tenté de résoudre ces douleurs par moi-même grâce à des massages quotidiens, je devais me résoudre à un constat : le mal était plus profond et il me fallait de l'aide.

C'est alors qu'entra dans ma vie Catherine, la personne qui m'a fait changer de philosophie sur la vie et rencontrer le neuro-training. Catherine était à cette époque une de mes patientes en rémission de cancer qui avait réussi à mettre de nombreuses explications sur sa maladie ainsi qu'un certain apaisement comparé à ma grande torture intérieure. Elle me parla alors du neuro-training comme une éventuelle solution à mes douleurs et une explication à mon mal être. Je rencontrais alors José Chouraqui qui comme moi avait été kiné et en était arrivé au constat qui avait commencé à germer dans ma tête :

Nous arrivions à soulager momentanément les personnes mais celles-ci revenaient régulièrement avec les mêmes maux nous consulter, il avait donc mis au point le neuro-training qui s'occupait non seulement de la part physique des déséquilibres mais aussi des aspects : mental, émotionnel et énergétique qui peuvent être associés au dysfonctionnement.

Après avoir rapidement constaté les bienfaits de la technique au niveau physique avec l'arrêt quasiment soudain de mes douleurs mais aussi l'enrichissement personnel qui se mettait en place au fil des séances je décidais de me former moi même à cette technique.



La définition commune de la maladie est : une altération de l'état de santé se manifestant par un ensemble de signes et de symptômes perceptibles directement ou non, correspondant à des troubles généraux ou localisés, fonctionnels ou lésionnels, dus à des causes internes et externes et comportant une évolution.

En neuro-training, nous disons plutôt : le mal a dit : le corps nous envoie un déséquilibre, un symptôme comme pour tirer sur la sonnette d'alarme. Cet acte est la manifestation réelle d'une tentative de communication entre notre subconscient (qui représente 84%) vers notre conscient (qui ne représente que 16%). Il s'agit d'un message codé par lequel le subconscient exprime une tension intérieure.

Le neuro-training est une méthode s'appuyant sur les bases ancestrales de la médecine chinoise : le Yin et le Yang, le + et le - : tout est dans tout, tout peut être déséquilibré par tout et tout peut être rééquilibré par tout, en fonction du contexte dans lequel on se trouve

Une des philosophies du neuro-training est que chaque personne a son chemin, une voie à suivre, ce qu'on appelle traditionnellement le « TAO » en médecine chinoise, l'équilibre entre le Yin et le Yang qui sont sans cesse en mouvement et quand l'être s'éloigne un peu trop de son chemin, la vie lui amène des attaques de la réalité, un déséquilibre (pour le rapprocher à la kinésithérapie , nous parlerons également de symptôme) pour lui permettre de se recentrer.

Dans la majorité des cas, les personnes ont du mal à faire le lien entre le corps et l'esprit, à écouter ce que leur corps veut leur dire et ont plutôt tendance à se résigner sans comprendre et à essayer de faire disparaître le symptôme le plus rapidement en ayant recours à la médication.

Heureusement à l'époque actuelle, la psychologie s'est largement corrélée à la science et les gens admettent mieux que leur bien être physique dépend de leur bien être psychologique.

Nous avons de plus en plus recours aux médecines douces, au Yoga, à la méditation, l'introspection même lors de la prise en charge de pathologies lourdes où un accompagnement psychologique est toujours proposé.



Le masseur kinésithérapeute exerce sur prescription médicale en fonction du diagnostic établi par le médecin et étayé ou non par des examens complémentaires tels que radios, IRM, échographies.

Un bilan effectué au début du traitement nous permet d'objectiver les déficits articulaires, musculaires, douleurs, et autres troubles fonctionnels.

Le but de notre rééducation est d'améliorer la qualité de vie du patient en lui redonnant des objectifs personnalisés et ainsi faciliter la réinsertion sociale et professionnelle.

En fonction des pathologies, par exemple rupture des ligaments croisés, fracture, et également en fonction des protocoles opératoires de chaque chirurgien, la rééducation est guidée par des consignes et délais stricts à respecter.

Il est évident que la demande première des patients est la diminution des douleurs, c'est pourquoi un ensemble de techniques antalgiques sont mises en place tels que les massages, la physiothérapie (chaleur, cryothérapie), l'électrostimulation à but antalgique (TENS).

Cependant il faut garder à l'esprit que la douleur est subjective et ne pas vouloir lutter contre elle comme une fin en soi.

Selon la définition officielle de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), "la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes".

Elle peut être :

1) algue c'est-à-dire liée à une atteinte tissulaire brutale (nous nous réveillons un matin avec un torticolis). C'est un signal d'alarme dont la finalité est d'informer l'organisme d'un danger pour son intégrité

2) chronique : on peut parler de douleur chronique quand celle-ci évolue depuis plus de 3 mois. Lorsqu'elle devient chronique, la douleur perd sa finalité de signal d'alarme et elle devient une maladie en tant que telle qu'elle que soit son origine.

Les douleurs et autres symptômes sont les signaux d'alarme du déséquilibre et les traiter revient à traiter la conséquence du déséquilibre.

Le masseur kinésithérapeute intervient donc au niveau physique pour essayer de redonner un équilibre mais cela occulte d'autres facettes de ce déséquilibre. C'est là que peut intervenir le neuro-training, en allant, en plus de s'intéresser à la conséquence, voir la cause de ce déséquilibre et remonter jusqu'à l'élément qui aurait pu le déclencher

L'APPROCHE DU NEURO-TRAINING FACE A PERSONNE PRESENTANT UN DYSFONCTIONNEMENT

Comme cela a été abordé précédemment, les limites que j'ai rencontrées pour la grande majorité des cas dans mon métier de masseur kinésithérapeute sont de plusieurs ordres :

-Soit l'ensemble des techniques mises en œuvre permettait au patient de retrouver momentanément une qualité de vie mais celui-ci revenait consulter pour les mêmes maux quelque temps plus tard notamment au niveau des douleurs chroniques (lombalgies, sciatiques, douleurs de genoux, épaules)

-Soit les techniques apportaient un certain bien être mais ne permettaient pas de résoudre totalement le problème même à la fin des séances (en pouvant entendre : je resterai toujours un peu avec mes douleurs c'est ma fragilité).

En neuro-training, nous ne cherchons pas à taire les symptômes de la personne mais plutôt à écouter ce qu'ils ont à nous dire. Les symptômes sont là pour nous indiquer que nous nous sommes écartés du chemin que nous devons suivre, ce que l'on appelle en médecine chinoise, la voie du TAO.

Une des bases la plus importante est que : l'énergie crée la fonction et la fonction crée l'organe ainsi si nous n'arrivons pas à nous adapter à un stress, un déséquilibre fonctionnel va s'en suivre et aboutira, si l'on ne fait rien, à un problème organique. Nous comprenons alors qu'il faut désamorcer ce stress de base plutôt que de vouloir absolument taire le symptôme en agissant sur l'organe directement et donc passer à côté de l'origine du problème qui ne ferait que se répéter plus tard.

En effet comme nous l'indique ce modèle des principes universels, un symptôme peut très bien avoir de l'énergie pour se montrer en physique en somatisant : par exemple une douleur au dos (croyances) mais avec une origine en mental (principalement les peurs), en émotionnel (les habitudes), ou en énergétiques (méridiens).

Les peurs, les habitudes et les croyances sont à la base de nombreux dysfonctionnements. En fonction des fragilités et territoires « touchés » cela va nous permettre de comprendre le message que le corps nous délivre.

Le neuro-training s'appuie sur les 5 éléments fonctionnels de la médecine chinoise que sont la terre, le feu, le bois, le métal, et l'eau. (Annexe 1)

Chaque élément est composé de deux voir quatre méridiens pour le feu : la terre se compose de l'estomac et de la rate pancréas; le métal: du poumon et du gros intestin; l'eau : du rein et de la vessie; le bois: du foie et de la vésicule biliaire et le feu: du cœur, maître cœur, triple réchauffeur et intestin grêle.

A chaque méridien sont associés des fonctions physiologiques que nous connaissons mais aussi des émotions, comportements, points de fonctions qui nous permettent d'identifier précisément la nature du dysfonctionnement.

Par exemple, le rein qui est connu pour son rôle de filtration dans le corps (1500L/jour) fait partie de l'élément eau et son émotion principale est la peur. Il est associé à l'insécurité, l'angoisse, aux peurs existentielles, au courage d'être soi, à la lutte pour l'existence mais aussi à la sexualité. Il est représenté par le muscle psoas, qui est un muscle très souvent impliqué dans les problèmes de dos et de petit bassin. Il gère également la grossesse. Ainsi chez une personne se plaignant de problème de dos, il faudrait venir voir ce que le symptôme au niveau du muscle psoas a à nous dire et donc pourquoi ce méridien est-il en déséquilibre? Les peurs ont-elles pris le dessus et empêchent-elles la personne d'exprimer qui elle est vraiment dans la relation ?

Mais également, comme nous l'apprenons en neuro-training mais aussi dans la littérature comme dans le décodage biologique de Michel Odoul, les zones du corps nous indiquent sur la nature des déséquilibres. Une problématique de genou nous parlerait d'un conflit entre le je et le nous, un conflit d'unité séparation alors qu'une douleur d'épaule pourrait évoquer un manque de soutien par la personne elle-même ou par son entourage, un conflit dans le fait d'être trop ou pas assez soutenu ; ou bien encore une scoliose pourrait indiquer une problématique pour l'enfant de place au sein de sa fratrie.

Il est donc nécessaire d'établir un message clair du symptôme et de définir le contexte où nous devons agir (mental, émotionnel, physique, énergétique) mais aussi à quel moment nous devons le faire car bien que le déséquilibre se montre au présent il peut dater de bien plus longtemps voir même être hérité de notre arbre généalogique. De plus nous devons nous assurer que le chemin devant nous est libre et que nous n'avons pas projeté des attentes ou des peurs dans le futur pour éviter de les vivre dans le présent car tant qu'on garde la projection, on garde le problème.

Nous parlons en neuro-training de cadre de temps. Ainsi depuis notre conception au jour d'aujourd'hui nous avons été confrontés à un ensemble d'émotions reçues de nos parents et ancêtres, d'émotions et situations vécues, de chocs négatifs, de déceptions, une éducation, un modélisme familial qui vont nous amener à être celui que nous sommes aujourd'hui et qui créent chez nous certaines faiblesses et nous mettent dans des situations de non choix. Nos peurs, habitudes et croyances vont se fonder sur tout ce que nous avons expérimenté et ou vu les autres expérimenter et être à la base de nombreuses de nos limitations.

Ce qui fait du neuro-training une méthode si complète c'est qu'en plus de définir clairement le contexte du déséquilibre, nous allons agir au cadre de temps le plus approprié pour la personne, le moment précis où cette émotion, ce comportement, ce choc ont été associés à une charge émotionnelle négative pour la première fois pour venir couper la connexion que cela fait avec le présent, débrancher avec ce négatif que nous avons accumulé et permettre que la personne retrouve le choix de ressentir ou non cette émotion plutôt que de le subir par non choix.

La correction que nous allons faire peut nécessiter d'être faite dans différents cadres de temps :

-Au présent

-périodes d'expériences de vie : cela va de notre naissance au temps présent

-périodes de références de vie : cela correspond aux neuf mois intra utérin

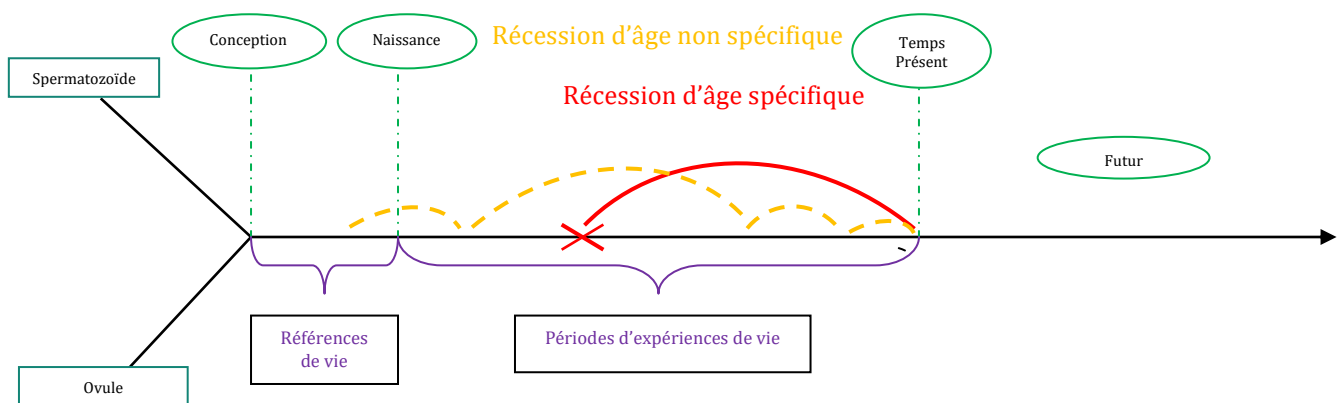
-générations : hérité

-futur : correction d'un stress à venir dans le futur

En neuro-training, nous parlerons de récessions d'âge, ainsi nos cellules ont enregistré les expériences du passé, de ce que nous avons ressenti par rapport à tel ou tel sujet et durant une séance de neuro-training, nous allons activer ces cellules de mémoire et nous allons envoyer par un défi verbal la personne à ce ou ces moments pour effectuer notre correction. Il existe deux types de récession d'âge :

- Récession spécifique : cela renvoie à un moment très précis dans la vie de la personne. Cela corrige le modèle de fonctionnement au moment où il est apparu. Cela peut renvoyer à un événement non abouti figé dans le temps
- Récession non spécifique : corrige tous les moments en rapport avec le sujet où cela s'est répété dans le temps.

Les Cadres de temps



CAS PRATIQUE : PARALLELE ENTRE LES DEUX METHODES

Prise en charge neuro-training

Douleur sous le pied
qui empêche de le poser au sol

Identification du contexte d'origine :

- mental : les peurs ont pris le dessus et empêchent le patient de faire ses choix (choix de direction)
- côté gauche : conflit de la personne avec elle-même, concerne le plan personnel, affectif
- récession d'âge/retenu : je me suis enfui à 16 ans de chez mes parents comme passer clandestin : bateau=sécurité, poser un pied au sol = renouer avec passé, faire la paix avec cela (peur subconsciente de cela)

Symptôme justifie la non performance
(dans mes recherches d'appartement...)

- Une fois le contexte totalement identifié ainsi que le meilleur cadre de temps pour le faire, il faudra avoir la permission de faire la correction par une équilibration qui peut être une meilleure option neurologique, un processus ...
- Dans ce contexte, le patient était en défense mentale : j'ai fait un processus de moi négatif pour lui permettre d'avoir de nouveau accès à ses choix et que le client n'est plus à justifier ses non choix par un symptôme

Prise en charge masso-kinésithérapique

Douleur sous le pied
diagnostic médical : épine
calcanéenne

Bilan pour évaluer les déficits :

- douleur : ++ EVA : évaluée à 7/10
- articulaire : passif : aucun déficit, actifs : limités dans les mouvements à cause de la douleur
- musculaire : légère atrophie liée à l'esquive de l'appui
- fonctionnel : limité dans les déplacements

Symptôme justifie la non performance
(dans mes recherches d'appartement...)

Rééducation :

- physiothérapie antalgique : massage, cryothérapie, TENS, ultra sons
 - renforcement musculaire pied
 - proprioception et activités fonctionnelles : récupérer un schéma correct de marche et les activités qu'il n'arrivait plus à faire
 - conseils hygiène de vie au patient
- Petit plus : parler du décodage biologique de cette zone pour amener à la conscience le message que le corps veut faire passer

solution au
dysfonctionnement

Les bases théoriques étant posées, je voudrais étayer cela avec un cas pratique pour faire le parallèle entre la prise en charge d'un patient en neuro-training et en kinésithérapie.

Philippe a 72ans, il est marin et a toujours vécu sur un bateau depuis ses 16 ans, âge auquel il a pris son indépendance. Au moment où je l'ai rencontré, sa requête était de soulager la douleur qu'il avait sous le pied gauche et qui l'empêchait de marcher.

Au cours de la discussion, Philippe me raconte qu'il cherche à acheter un appartement car il vieillit et qu'il serait plus sage d'avoir un pied à terre.

La démarche kinésithérapique va être de faire un bilan pour identifier ses déficits sur lesquels nous allons devoir agir et définir ensemble des objectifs notamment soulager la douleur rapidement pour lui permettre de pouvoir reposer le pied au sol et lui redonner toutes ses capacités pour qu'il puisse reprendre ses activités quotidiennes et notamment sa recherche d'appartement.

En neuro-training, nous allons nous attacher à comprendre pourquoi cette douleur est apparue, quel message veut-elle nous délivrer et quel lien pouvons-nous faire avec sa recherche actuelle de pied à terre ?

Les pieds supportent tout le poids de notre corps, ils servent à marcher, à avancer. Ils représentent notre avancé dans la vie, la capacité à aller de l'avant dans une nouvelle situation ou la situation présente mais aussi les directions que nous allons prendre.

Quand il y a un problème au niveau du pied, cela nous parle d'un manque de sécurité, d'une situation non acceptée, une perte de direction, un retour à la réalité (avoir les pieds sur terre)

Lors de la séance de Philippe, il présentait un blocage bilatéral de tous ses fascias, cela signifie que nous étions face à une situation de défense en mental c'est-à-dire que Philippe était en défense vis-à-vis de ses peurs.

Le fait de poser un pied à terre dans la vie faisait réagir ses peurs, notamment parce qu'à l'âge de 16 ans, partir en mer sur un bateau lui avait permis de se sentir en sécurité, de quitter un contexte familial dans lequel il avait du mal à trouver sa place.

Le fait de se réinstaller à terre réveille donc la peur qu'il a ressentie à ce moment là, au fait de renouer avec son enfance, conflictuelle selon ses propos.

Durant la séance de neuro-training, nous avons travaillé sur la peur qui est une réaction émotionnelle exprimée physiquement et non sur le symptôme directement, le but étant que Philippe puisse conscientiser à quoi ce symptôme « lui servait ».

S'il nous a montré une somatisation c'est que l'énergie était déjà suffisante en physique. Le but est donc de redonner de l'énergie là où elle a été perdue : en mental et non en physique directement ce qui ne ferait qu'aggraver la situation et refouler le problème d'origine.

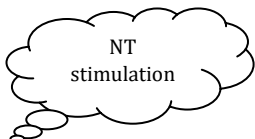
CONCLUSION

La kinésithérapie est une méthode de rééducation qui comme son nom l'indique, est une façon d'éduquer la personne différemment pour lui permettre de retrouver l'équilibre qu'elle a perdu à l'aide de conseils d'hygiène de vie, de postures, d'exercices qu'elle pourra mettre en place au quotidien mais également d'apporter un bien être, et une bouffée d'oxygène quand la douleur prend le dessus et fait occulter à un patient tout le reste.

Cependant, quand nous sommes face à des limites dans nos techniques et surtout pour permettre une équilibration à plus long terme et donc éviter que le problème se répète dans le temps, ou se répercute ailleurs dans le corps, le neuro-training s'est révélé pour moi un outil très complémentaire à ma pratique. Ainsi en venant agir sur la cause en définissant le contexte du déséquilibre et non en s'attaquant directement à la conséquence c'est à dire au symptôme, cela a pour répercussion que le symptôme n'a plus lieu de s'exprimer pour tirer la sonnette d'alarme. Le fait de venir désamorcer le stress initial qui a entraîné l'ensemble des déséquilibres permet à l'équilibration de ne pas être que temporaire, d'autant plus si ce stress est associé à des circonstances du passé.

Le neuro-training est donc une technique qui pourrait permettre aux gens en plus d'avoir soulager leurs problèmes physiques, de pouvoir décoder les messages que nous envoie notre corps plutôt que de vouloir les faire taire rapidement.

Bien que j'ai insisté dans mon mémoire sur les déséquilibres physiques puisque cela est plus la partie qui me concerne en tant que kiné, la découverte du neuro-training est enrichissante à de nombreux niveaux, sans qu'il y ait forcément un déséquilibre mais juste pour améliorer les potentiels que nous avons déjà en nous en s'orientant plutôt vers du neuro-training stimulation et en développant nos systèmes innés car nous sommes parfaits tels que nous sommes en fonction de ce que nous devons accomplir, simplement nous nous sommes parfois égarés du chemin.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

<http://www.cnrtl.fr/definition/maladie>

<http://www.reseaudouleurouest.com/pdf/03.jadaud.pdf>

<https://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/douleur>

Odoul, M. (2009). Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi: les cris du corps sont des messages de l'âme. Albin Michel

Flèche, C. (2001). Décodage biologique des maladies

Cours de neuro-training : introduction au neuro-training ; les 5 éléments ; principes de santé, peurs, habitudes, croyances

ANNEXE 1 : LES 5 ELEMENTS

