

---

MA SEANCE PAS A PAS

---

Les séances durent de 50 minutes à 1h15 pour la première visite.

La personne expose la problématique qui l'amène à consulter.

Afin de le relaxer, de préparer la séance et d'évaluer l'équilibre énergétique dans lequel il se trouve, je propose au consultant, durant quelques minutes, de faire quelques exercices physiques simples (respiration – mouvements des jambes des bras – hydratation - mouvements oculaires – etc).

Au regard de sa problématique j'invite le consultant à déterminer son objectif : factuel, atteignable et mesurable et à indiquer sur une échelle de 1 à 10 le stress provoqué par l'évocation de l'objectif.

L'étape suivante consiste en l'exploration des craintes, la mise en lumière des freins et des croyances qui sont susceptibles de compromettre l'atteinte de l'objectif.

Au fur et à mesure de cette investigation, lorsque qu'un stress est révélé par le test musculaire, je demande à la personne d'effectuer différents types d'exercices afin de libérer les « micro stress » qui créent des tensions physiques, émotionnelles, psychologiques.

Ces exercices sont de différente nature :

- ✓ physiques : mouvements (debout, assis ou allongé), mouvements oculaires, maintien d'une position.
- ✓ énergétiques : stimulations des points d'acupressure ;
- ✓ de réflexion ou de la verbalisation sur différents thèmes : énoncé d'une émotion, réflexion sur un texte, sur une phrase .
- ✓ lecture, écriture, dessin ,
- ✓ respiration.

En fin de séance je fait le point avec le consultant sur l'objectif et le stress induit par cet objectif (il en général moins important qu'en début de séance) ;

Je vérifie si la personne doit effectuer des exercices chez lui et s'il est nécessaire de prévoir plusieurs séances et quand les effectuer.

Si la kinésiologie correspond à la personne quelques séances suffiront.

Si la technique n'est pas adaptée : je l'oriente vers une autre méthode.

Si le problème de la personne est d'ordre médical ou paramédical : le kinésologue doit dans tous les cas demander à la personne de prendre contact avec son médecin traitant (Charte Fédération Française de la kinésiologie spécialisée).

Pour ce dernier cas en préambule d'une séance il est impératif d'informer le consultant que la kinésiologie n'est pas une médecine, que le kinésologue ne guérit pas, ne soigne pas, n'établit aucun diagnostic ni aucune prescription, et ne propose jamais d'interrompre un traitement médical.