



Naturopathie : la relation entre le corps, l'esprit et les émotions

Un webinaire de Clotilde Rolland,
thérapeute et formatrice pour Naturalistico





Les grands principes de la naturopathie

Une approche globale, préventive et individualisée de la santé.



1. Vision holistique

Considérer la personne dans sa globalité : corps, esprit, émotions, environnement.



2. Terrain

Comprendre l'équilibre propre à chacun et les facteurs de déséquilibre.



3. Prévention

Agir en amont pour soutenir la vitalité et préserver l'équilibre.



4. Hygiène de vie

Alimentation, sommeil, mouvement, gestion du stress et rythmes de vie.



5. Autorégulation

Soutenir les capacités naturelles du corps à retrouver son équilibre.



6. Complémentarité

Une approche complémentaire à la médecine conventionnelle, sans s'y substituer.



Quiz d'auto-observation

Avant d'explorer les 7 centres émotionnels, prenez un instant pour observer ce qui résonne le plus pour vous aujourd'hui.



1.

Vous sentez-vous suffisamment soutenu(e), entouré(e) et en sécurité dans vos relations ?



2.

Comment vivez-vous aujourd'hui l'équilibre entre votre vie affective et votre sécurité financière ?



3.

Vous sentez-vous bien avec qui vous êtes, votre valeur et votre place ?



4.

Parvenez-vous à équilibrer vos besoins personnels avec ceux de la personne aimée ?



5.

Exprimez-vous facilement ce que vous ressentez, pensez ou désirez ?



6.

Accueillez-vous facilement les nouvelles idées et les changements, ou avez-vous tendance à vous fermer ?



7.

Qu'est-ce qui nourrit aujourd'hui votre foi en vous, en la vie ou en une dimension plus grande que vous ?



Ces questions sont une grille d'observation, pas un diagnostic.



Centre émotionnel 1



Organes / systèmes associés

- Os, articulations, muscles, sang, système immunitaire, peau.
- Lié à la sécurité dans les relations sociales et au sentiment d'appartenance.



Manifestations possibles

- **Physiques** : fatigue, douleurs musculaires ou articulaires, allergies, éruptions cutanées, infections à répétition, troubles auto-immuns...
- **Émotionnelles** : sentiment d'insécurité, isolement, tristesse, manque de soutien.
- **Mentales / comportementales** : manque de confiance, difficulté à demander de l'aide, retrait social, hypersensibilité aux critiques.



Questions du praticien

- Avez-vous l'impression de ne pas pouvoir vous assumer ?
- Vous sentez-vous isolé(e) ?
- Vous sentez-vous souvent seul(e), déprimé(e), malheureux(se) ?
- Avez-vous le sentiment de ne pas pouvoir compter sur votre entourage proche ?
- Pensez-vous ne pas être assez aimé(e) ?



Centre émotionnel 2



Organes / systèmes associés

- Système urinaire, organes reproducteurs, région lombaire, bassin et hanches.
- Lié à l'équilibre entre sécurité financière et vie affective.



Manifestations possibles

- **Physiques** : inconfort urinaire, tensions lombaires, douleurs du bassin ou des hanches, déséquilibres gynécologiques ou sexuels.
- **Émotionnelles** : peur du manque, insécurité affective, difficulté à se sentir aimé(e), instabilité émotionnelle.
- **Mentales / comportementales** : préoccupations financières, dépendance affective, difficulté à poser des limites, besoin de contrôle.



Questions du praticien

- Comment vivez-vous aujourd'hui l'équilibre entre votre vie affective et votre sécurité financière ?
- L'argent est-il actuellement une source importante de stress pour vous ?
- Vous sentez-vous en sécurité dans votre relation amoureuse ?
- Avez-vous le sentiment de manquer d'amour, de soutien ou de stabilité ?
- Ressentez-vous des tensions lorsqu'il s'agit de dépendance, d'autonomie ou de confiance ?



Centre émotionnel 3



Organes / systèmes associés

- Système digestif (estomac, intestins, foie, vésicule biliaire).
- Glandes surrénales, pancréas.
- Poids corporel, métabolisme, addiction.
- Lié à l'estime de soi et à la perception de sa propre identité.



Manifestations possibles

- **Physiques** : troubles digestifs (ballonnements, reflux, constipation, diarrhée), fatigue surrénalienne, prise ou perte de poids, fringales, troubles du pancréas, comportements addictifs.
- **Émotionnelles** : sentiment de ne pas être à la hauteur, culpabilité, honte, besoin de tout contrôler.
- **Mentales / comportementales** : manque de confiance en soi, auto-critique, perfectionnisme, dépendance (sucre, alcool, tabac, écrans, etc.).



Questions du praticien

- Comment vous percevez-vous aujourd'hui ? Quelle image avez-vous de vous-même ?
- Avez-vous tendance à vous comparer aux autres ?
- Ressentez-vous souvent de la culpabilité ou un sentiment de ne jamais en faire assez ?
- Comment gérez-vous le stress et la pression du quotidien ?
- Vous arrive-t-il de compenser vos émotions par la nourriture, l'alcool ou d'autres habitudes ?



Centre émotionnel 4



Organes / systèmes associés

- Système cardio-vasculaire (cœur, vaisseaux sanguins, tension artérielle).
- Système respiratoire (poumons, bronches).
- Poitrine (région thoracique, sein).
- Lié à l'équilibre entre ses besoins personnels et ceux de la personne aimée.



Manifestations possibles

- **Physiques** : hypertension, palpitations, douleurs thoraciques, taux de cholestérol élevé, crises cardiaques, asthme, bronchites, toux chronique, essoufflement.
- **Émotionnelles** : anxiété, irritabilité, colère rentrée, peur de déplaire, tristesse, sentiment de ne pas être entendu(e) ou reconnu(e).
- **Mentales / comportementales** : s'oublier au profit des autres, difficulté à exprimer ses besoins, tendance à tout garder pour soi, manque de joie de vivre.



Questions du praticien

- Exprimez-vous facilement vos besoins et vos désirs à votre partenaire ?
- Avez-vous tendance à vous oublier ou à mettre les besoins des autres avant les vôtres ?
- Ressentez-vous de la colère, de la frustration ou de la tristesse que vous n'osez pas exprimer ?
- Avez-vous l'impression de devoir constamment faire plaisir ou de ne jamais dire "non" ?
- Qu'est-ce qui vous apporterait plus de joie et de légèreté dans votre vie aujourd'hui ?



Centre émotionnel 5



Organes / systèmes associés

- Bouche : dents, gencives, mâchoire.
- Région cervicale : cou, vertèbres cervicales, tensions musculaires.
- Thyroïde.
- Lié à la communication : parler, écouter, s'exprimer avec justesse.



Manifestations possibles

- **Physiques** : douleurs de la mâchoire, problèmes de gencives ou dentaires, tensions et raideurs cervicales, difficulté à déglutir, inconfort ou déséquilibre thyroïdien.
- **Émotionnelles** : frustration, colère retenue, peur du jugement, difficulté à dire ce que l'on ressent, sentiment d'être incompris(e).
- **Mentales / comportementales** : difficulté à exprimer ses besoins, tendance à couper court aux échanges intimes, rigidité dans les opinions, difficulté à écouter un point de vue différent.



Questions du praticien

- Avez-vous du mal à dire ce que vous ressentez vraiment ?
- Vous sentez-vous libre d'exprimer vos besoins et vos idées ?
- Avez-vous tendance à garder pour vous vos déceptions ou vos soucis ?
- Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ?
- Vous arrive-t-il de vous sentir bloqué(e), frustré(e) ou jugé(e) dans la communication ?





Centre émotionnel 6



Organes / systèmes associés

- Cerveau.
- Yeux (vision) et oreilles (audition).
- Lié à l'ouverture d'esprit, à la curiosité et à la capacité d'intégrer de nouvelles informations.



Manifestations possibles

- **Physiques** : maux de tête, fatigue mentale, troubles de la concentration, inconfort visuel ou auditif, tensions liées à la surcharge mentale.
- **Émotionnelles** : peur du changement, confusion, anxiété face à l'inconnu, sentiment d'être dépassé(e).
- **Mentales / comportementales** : rigidité, fermeture d'esprit, difficulté à s'adapter, tendance à rejeter ce qui est nouveau ou différent.



Questions du praticien

- Comment réagissez-vous face au changement ou à l'imprévu ?
- Vous sentez-vous ouvert(e) aux nouvelles idées et aux points de vue différents ?
- Avez-vous tendance à rester accroché(e) à vos habitudes ou à vos certitudes ?
- Ressentez-vous parfois une surcharge mentale ou la sensation de ne plus intégrer les informations ?
- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, pourrait vous aider à retrouver plus de clarté et de souplesse ?





Centre émotionnel 7



Organes / systèmes associés

- Maladies chroniques et dégénératives, risque de développer ces maladies.
- Ensemble de l'organisme (impact global et profond).
- Lié au pouvoir spirituel, à la croyance en soi, en une divinité ou en l'énergie spirituelle.



Manifestations possibles

- **Physiques** : maladies chroniques (cancer, diabète, troubles auto-immuns, insuffisances organiques...), fatigue profonde, dégénérescences, douleurs diffuses, perte d'énergie.
- **Émotionnelles** : sentiment d'impuissance, désespoir, vide intérieur, peur de mourir, perte de sens, abandon spirituel.
- **Mentales / comportementales** : perte de foi, auto-sabotage, résignation, isolement, manque de motivation, inconsistance dans les choix de vie.



Questions du praticien

- Ressentez-vous un manque de sens ou de direction dans votre vie actuelle ?
- Avez-vous perdu votre foi, en vous, en la vie ou en une force supérieure ?
- Vous sentez-vous soutenu(e) par quelque chose de plus grand que vous ?
- Quels événements ou épreuves ont pu ébranler votre énergie spirituelle ou votre confiance en vous ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à retrouver espoir, élan et connexion à votre spiritualité ?



Rôle du praticien

Le centre émotionnel 7 est souvent l'aboutissement d'un déséquilibre non résolu dans d'autres centres. Votre accompagnement visera à redonner au consultant confiance, foi et énergie intérieure. Travaillez avec bienveillance sur le sens de sa vie, ses valeurs profondes et sa connexion spirituelle.



Terrain global : habitudes, schémas de vie et facteurs de terrain



Impact sur les 7 centres émotionnels

1



Relations sociales /
sécurité

Organes / centres / glandes :

- Système immunitaire
- Colon, rectum
- Glandes : thymus

2



Argent & amour

Organes / centres / glandes :

- Système urinaire (vessie, reins)
- Organes reproducteurs
- Région lombaire, bassin (hanches)

3



Estime de soi /
identité

Organes / centres / glandes :

- Système digestif (estomac, intestins, foie, vésicule biliaire)
- Glandes : surrénales, pancréas
- Poids corporel, métabolisme

4



Désirs personnels /
cœur

Organes / centres / glandes :

- Système cardio-vasculaire (cœur, vaisseaux sanguins)
- Système respiratoire (poumons, bronches)
- Poitrine (région thoracique, sein)

5



Communication

Organes / centres / glandes :

- Bouche (dents, gencives, langue)
- Région cervicale (cou)
- Glande : thyroïde

6



Ouverture d'esprit

Organes / centres / glandes :

- Cerveau (fonctionnement cérébral)
- Yeux (vision)
- Oreilles (audition)

7



Sens de la vie /
énergie spirituelle

Organes / centres / glandes :

- Ensemble de l'organisme
- Maladies chroniques et dégénératives
- Lié au pouvoir spirituel, énergie vitale

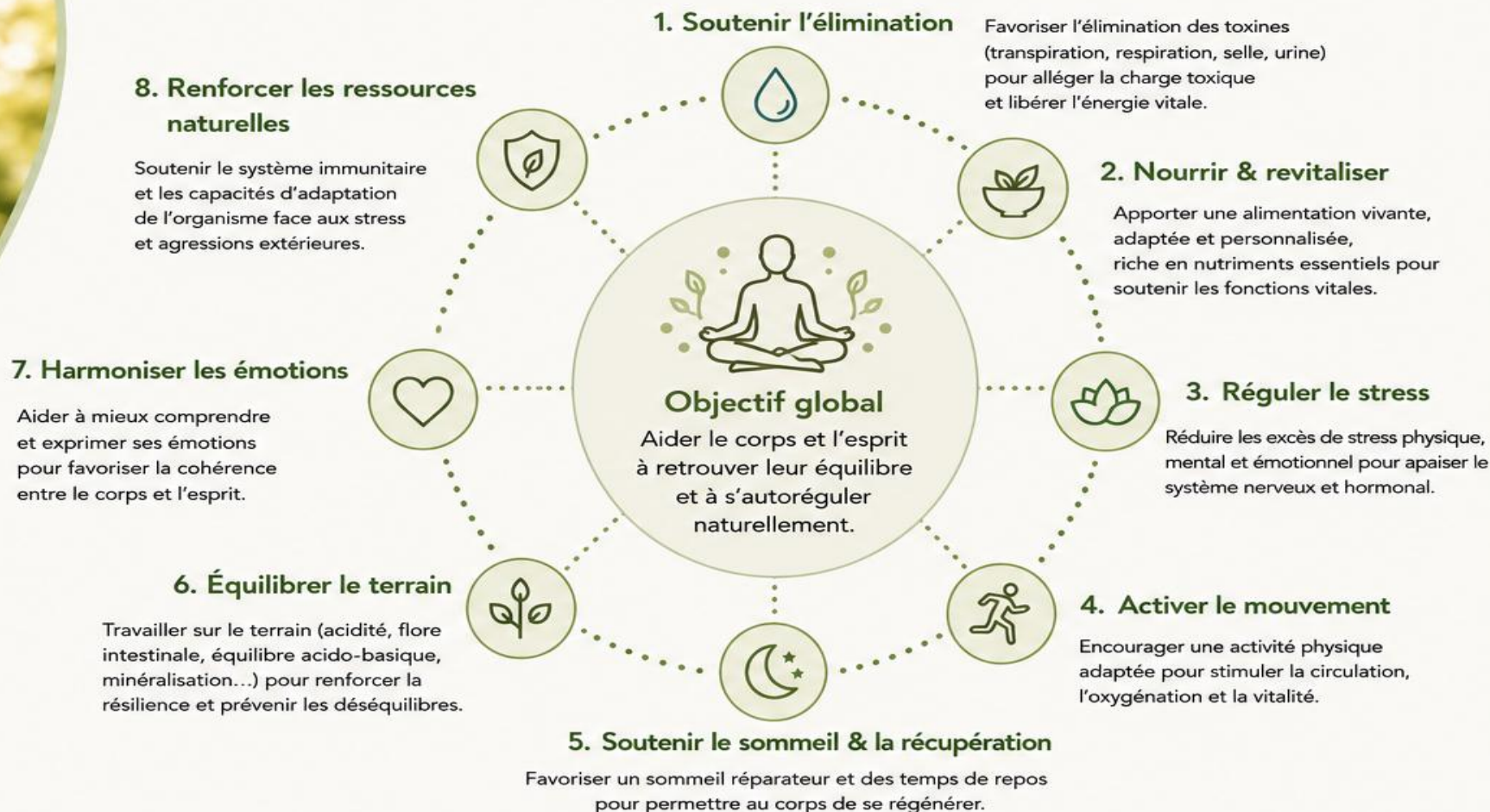


Le terrain se construit à travers nos habitudes, nos schémas de vie et certains facteurs de terrain, qui peuvent **soutenir** ou **fragiliser** les 7 centres émotionnels.



Soutenir les mécanismes naturels d'autorégulation

Comment la naturopathie cherche à **soutenir le terrain** et les **capacités d'adaptation** de l'organisme.



Les principes clés de la naturopathie

- Identifier et traiter la cause profonde, pas seulement les symptômes.
- Stimuler les capacités d'auto-guérison du corps.
- Prévenir plutôt que guérir.
- Considérer l'être humain dans sa globalité : corps, émotions, mental, énergie et environnement.



La naturopathie ne remplace pas le suivi médical.

Elle agit en complément pour soutenir le terrain, renforcer la vitalité et encourager l'équilibre durable.



Découvrez la formation

PRATICIEN EN NATUROPATHIE

Devenez praticien en naturopathie et accompagnez le bien-être au naturel



100 % en ligne
Étudiez à votre rythme
quand vous voulez



Accès à vie
Mises à jour
incluses



Certification
Attestation reconnue
IPHM, CPD et CMA



Accompagnement
Forum d'entraide et
soutien formateur



Garantie
Satisfait ou remboursé
sous 30 jours

10 MODULES COMPLETS

1



Introduction à la naturopathie
Origines, principes fondamentaux,
rôle et champs d'action du praticien
en naturopathie.

2



Anatomie et physiologie
Comprendre le fonctionnement
du corps humain.

3



Psychologie et gestion du stress
Émotions, stress, équilibre mental
et hygiène de vie.

4



Alimentation et micronutrition
Nutrition, digestion, détoxification
et compléments alimentaires naturels.

5



Phytothérapie
Plantes médicinales, huiles essentielles
et principes actifs naturels.

6



Réflexologie
Réflexologie plantaire et palmaire
pour rééquilibrer l'organisme.

7



Fleurs de Bach, élixirs floraux
Équilibre émotionnel et soutien
énergétique.

8



Techniques de relaxation et bien-être
Respiration, visualisations, yoga,
méditation et gestion du stress.

9



Consultation et relation d'aide
Écoute active, posture et
accompagnement du client.

10



Hygiène de vie et prévention
Prévention naturelle, conseils pratiques
et élaboration de programmes.

D'AUTRES TECHNIQUES NATURELLES ABORDÉES

pour soutenir la personne dans sa globalité



Aromathérapie
Huiles essentielles



Lithothérapie
Les pierres au service
du bien-être



Réflexologie
Plantaire et palmaire



Iridologie
Lecture de l'iris



Oligothérapie
Minéraux et oligo-éléments



Hydrologie
L'eau, ses usages
et bienfaits



Techniques énergétiques
Rééquilibrage et vitalité



Conseils en hygiène de vie
Sommeil, activité physique,
gestion du stress...



**Merci pour
votre présence**