



## POINTS-CLES DU NUMERO

- Vous êtes tellement plus que vos symptômes
- Le Système Clinique en 7 étapes pour vous amener à vos objectifs
- Une manière organisée de prendre soin de vous et de regagner le contrôle de votre santé

## DANS CE NUMERO:



## Médecine Intégrative Transformatrice Partie 3

Dans les deux premiers volets de notre exploration de la Médecine Intégrative Transformatrice, nous avons découverts ensemble le Modèle et le Processus que nous utilisons pour ramener progressivement une personne vers la santé. Dans ce troisième numéro, nous allons explorer le Système clinique qui nous permet de créer, pour chaque patient, un plan personnalisé.

### Un système clinique pour une vision globale

Au Centre NeuroFit, nous ne faisons pas les choses au hasard. Chaque individu est différent et, pour l'amener à réaliser ses objectifs santé, nous avons besoin de suivre une méthodologie qui, à défaut de pouvoir garantir des résultats (nous sommes malgré tout dans le domaine de la médecine qui maintient encore une part de mystère), nous donne la possibilité de maximiser la probabilité qu'un individu atteignent ses objectifs. Cette méthodologie, c'est notre Système Clinique, organisé en 7 étapes. Au coeur de ce système, nous trouvons un concept de grande importance. Celui de la Vision Globale. **Vous êtes tellement plus que vos symptômes!** Et votre prise en charge mérite donc de se focaliser sur bien plus que que juste vos symptômes.

Le Système Clinique qui suit le processus « Guérir et Grandir » (que nous avons présenté dans le Bulletin No 117) et s'intègre dans le Modèle (présenté dans le Bulletin No 116) est organisé en 7 Etapes.

### Etape 1 - Faire l'inventaire

Cette première étape permet de répondre à la question « Où en êtes-vous? ». Grâce à notre « Diagnostic Quadriphasique », nous allons pouvoir évaluer les symptômes et le ressenti subjectif du patient, découvrir les mécanismes et les déséquilibres qui produisent les symptômes, les causes plus

profondes qui ont amené l'organisme à perdre son équilibre et à développer des mécanismes anormaux qui génèrent les symptômes et, finalement, le contexte global dans lequel tout ce processus s'inscrit.

Notre système clinique s'inspire du fonctionnement d'un GPS. Dans la première étape, nous déterminons votre point de départ.

### Etape 2 - Créer la vision

A l'étape 2, nous allons créer la vision pour répondre à la question « Où voulez-vous aller ? ». Quels sont vos objectifs? Simplement réduire ou éliminer un symptôme? Rééquilibrer votre organisme? Améliorer votre santé en général? Ou faire tout cela en améliorant votre vie? Comme le dit le lapin à Alice dans *Alice au Pays des Merveilles*, « si tu ne sais pas où tu veux aller, tous les chemins t'y mèneront. »

Dans notre métaphore du GPS, cette deuxième étape correspond à la saisie de la destination à laquelle vous désirez vous rendre. Votre point d'arrivée. Il est souvent surprenant de prendre conscience qu'un bon nombre de gens sont très au clair d'où ils veulent se rendre lorsqu'ils prennent leur voiture, mais qu'ils le sont beaucoup moins lorsqu'il s'agit de leur santé ou de leur vie.

### Etape 3 - Choisir la voie

Il n'y a pas qu'une seule manière de se rendre à votre point d'arrivée. Si vous allez de Lausanne à Genève, vous pouvez y aller rapidement par l'auto-route. Mais vous pouvez aussi prendre votre temps en passant par les petites routes secondaires pour mieux profiter de la vue.

Un GPS lui aussi vous donne la possibilité de choisir votre route: la plus courte en distance, celle où il y a moins de trafic, ou celle qui évite les péages.

«Le self-care est le meilleur moyen de prendre soin de soi ... et de prendre soin des autres»

Mary Lambert

Vous pourrez choisir votre voie en fonction de vos objectifs et de vos préférences. Une personne choisira un mode symptomatique (qui se limite à soulager un symptôme), alors qu'une autre préférera un mode transformatif lui permettant de se sentir mieux en faisant un travail en profondeur.

#### Etape 4 - Sélectionner le self-care

Le « self-care », c'est l'art de prendre soin de soi. Cette dimension correspond au troisième cercle concentrique de notre modèle. Nous avons expliqué qu'il était illusoire d'espérer guérir en gardant le même environnement et le même style de vie qui vous a rendu malade en premier lieu. Vous n'allez pas bien parce que vous n'avez pas suffisamment pris soin de vous! Cette étape permet de définir les changements fondamentaux à mettre en place dans votre style de vie et dans la manière de prendre soin de vous. Elle est fondamentale. Au Centre NeuroFit, vous avez l'occasion d'obtenir des recommandations personnalisées ou de rejoindre un des nombreux programmes de « self-care » à disposition.

#### Etape 5 - Sélectionner les soins professionnels

Les soins professionnels constitue le quatrième cercle concentrique de notre modèle. En fonction des 4 étapes précédentes, il est temps de sélectionner les traitements qui permettront de mieux répondre non seulement à vos attentes, mais également à vos besoins. Sur la base de notre expérience, nous allons vous conseiller sur la meilleure méthode ou technique de soin à adopter. Pour certaines personnes, une seule approche suffit. Pour d'autres, il est nécessaire de combiner plusieurs approches, méthodes ou techniques de soin. Pour de nombreux patients, notamment ceux qui souffrent de problématique chronique, il est même nécessaire d'envisager une approche collaborative multidisciplinaire où plusieurs professionnels collaborent et coopèrent pour aider au mieux la personne.

#### En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des "14 Clés de la Guérison".

#### Etape 6 - Sélectionner le partenariat

Cette étape est absolument cruciale mais encore très déficiente dans notre système de santé. De nombreuses personnes n'atteignent pas leurs objectifs en matière de santé, non pas parce que les traitements sont inefficaces, mais parce qu'elle n'ont pas le partenariat nécessaire pour les soutenir. Lorsque l'on souffre de problématique chronique, il y a tellement de facteurs à prendre en compte qu'il est littéralement impossible de le faire tout seul. Certaines personnes sont autonomes et on simplement besoin de pouvoir accéder à du matériel éducatif. D'autres ont besoin d'un groupe de soutien ou d'un accompagnement au travers de visites médicales de groupe. D'autres encore nécessitent un coaching et un accompagnement individuel. Au Centre NeuroFit, nous avons lancé en Septembre notre premier programme d'accompagnement de remise en forme physique, alimentaire et psycho-émotionnelle. Après ce premier lancement, un accompagnement de groupe sera disponible dès le début 2021.

#### Etape 7 - Créer le plan personnalisé

Une fois les 6 premières étapes réalisées, il est temps de synthétiser toutes les informations et toutes les décisions dans un plan d'action personnalisé. Ce plan est votre véritable GPS pour vous amener là où vous désirez vous rendre en matière de santé et de vie bien vécue. Ce plan est dynamique et il peut être ajusté au fur et à mesure de vos avancées. A certains moments, vous pourrez progresser plus rapidement. A d'autres il faudra ralentir un peu car des circonstances de vie viennent mettre leur grain de sable. Pas de souci, c'est votre plan de santé. Grâce à lui, vous commencez à reprendre le contrôle de votre santé. Les cartes sont entre vos mains! Périodiquement, nous évaluons vos avancées et vos progrès en faisant ... un inventaire de votre situation. Nous sommes donc dans un modèle circulaire de progrès répétés.

Vous recherchez une approche différente de la santé?  
Prenez rendez-vous au **021 646 52 38**.

#### Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

[www.neurofit.ch](http://www.neurofit.ch)

[drpauli@neurofit.ch](mailto:drpauli@neurofit.ch)

Le système clinique en 7 étapes permet de reprendre le contrôle de votre santé.

