



La bonne mesure pour gérer
ma forme et mon bien-être

**LIVRET EXPLICATIF
DE LA MESURE**

● Qu'est-ce que le Be-Flowing ?

En sport, le flow, c'est l'état de grâce pour un athlète, c'est un moment de fluidité absolue pendant lequel tout lui réussit sans effort exagéré. Le Be-Flowing c'est également l'état que nous devons tous rechercher. Il correspond au moment où nous sommes « bien dans notre peau », où tout nous réussit dans une apparente facilité. Un tel état d'harmonie se travaille, se mérite ; de même qu'un athlète s'entraîne longuement, fait de la musculation, surveille son alimentation, son sommeil, se met dans un état mental positif, nous devons nous y préparer pour le vivre le plus souvent possible. Et cela commence par une meilleure connaissance de soi, un constat de l'état dans lequel on se trouve à un moment donné et des conseils permettant d'être encore mieux, encore plus fluide.

● Qu'est-ce que By Beflow ?

By Beflow est une mesure de notre état physique, émotionnel et mental à un moment donné. A travers des mesures comprises entre 0 et 5, il va nous dresser une cartographie de notre niveau de fluidité et nous donner un certain nombre de conseils pour l'améliorer.

● Comment ça fonctionne ?

Le système By Beflow est un appareil d'électrodiagnostic qui repose sur l'application de la technique d'impédance bioélectrique permettant la mesure de la résistance, la conductance, l'intensité et le voltage des liquides corporels (en particulier le liquide interstitiel) et un programme mathématique complexe d'analyse des résultats.

Il va au-delà du simple appareil de mesure biophysique car il a intégré dans son algorithme toute la base théorique et les tables de correspondance de l'Intelligence Emotionnelle, la compréhension des comportements humains lus en regard des Neurosciences et des Méridiens...

Cette mesure permet de dresser une cartographie bioélectronique de l'ensemble de l'organisme. Les neuromédiateurs et hormones libérés par le cerveau ont un impact considérable sur la mesure. Cette cartographie est dynamique et change en fonction de l'état du sujet. Comme pour tout système vivant, elle est constituée d'éléments variables qui évoluent au cours du temps, et d'autres que l'on considère comme invariants car ils sont stables.

Le procédé By Beflow repose sur la mesure de la conductivité électrique de l'organisme.

Cette mesure est réalisée par 6 électrodes au contact de la peau (pieds, mains, front). Des micros impulsions (sans aucun effet secondaire) sont envoyées de manière alternative sur ces 6 électrodes actives permettant d'enregistrer en retour 30 branches de l'organisme. Par analyse croisée, l'ordinateur permet de localiser les zones de plus ou moins grande conductivité. Un algorithme mathématique interprète les signaux émis par le corps et se basant sur la cartographie des méridiens, localise la conductivité ou à l'inverse, la résistivité et l'impédance de certaines zones du corps.

La première étape du procédé By Beflow consiste en la mesure et l'enregistrement de ces grandeurs bioélectriques à l'aide d'un équipement approprié et d'un ordinateur. Après avoir été enregistrées, ces données sont traitées par le biais d'un logiciel qui transpose leurs valeurs dans une grille d'analyse et d'interprétation. Cette grille de lecture est le fruit d'un important travail de compilation en référence à des systèmes déjà existants, ainsi qu'à de très nombreux tests effectués par des chercheurs chevronnés depuis plusieurs années.

La deuxième étape consiste à interpréter personnellement ces données grâce à un rapport détaillé qui va vous aider dans l'identification des facteurs nuisant à votre bien-être et vous donner des indications pour mieux les gérer. A la fin de la lecture et de l'analyse de ce rapport d'une dizaine de pages, en vous aidant pour mieux le comprendre du livret que vous êtes en train de lire, vous pourrez prendre un certain nombre de décisions qui vous aideront, si vous les mettez réellement en œuvre, à améliorer votre fluidité et à vous approcher de l'état de grâce.

● Sommaire

| | |
|--|-----------|
| Niveaux de forme | 4 |
| Le Stress | 5 |
| Les anxiétés | 6 |
| Les motivations | 7 |
| Préconisation des zones physiques | 8 |
| Préconisations des exercices physiques et psychologiques souhaitables | 9 |
| Préconisations stress et anxiété | 10 |
| Préconisations diététiques | 14 |
| Préconisations Spas et Fitness | 15 |
| En conclusion | 17 |
| Charte Ethique | 18 |

● Niveaux de forme

Le niveau de forme doit être entendu comme une qualité et non pas une quantité, orientée directement vers le mieux être de la personne et son comportement au quotidien ainsi que sur sa performance. QPM mesure la capacité de l'individu à être en forme en ce moment au niveau physique, mental, émotionnel.

1. Niveau de forme physique :

Il indique l'état physique de la personne. A 1 ou 2 la forme physique est faible, à 3 elle est normale, à 4 ou 5 elle est excellente. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 4, 3 ou 2), cet excès d'énergie physique peut générer de la colère, du stress, du mal être. Il convient de vérifier si vous n'avez pas une alimentation déséquilibrée et souvent trop riche (sucres rapides et lents, viande rouge, graisses, épices, café, alcool...).

Ce critère sera à rapprocher de l'état de forme mentale et émotionnelle. Un grand nombre d'études atteste de l'amélioration de l'état psychologique grâce à la pratique régulière de l'activité physique et donc de la forme physique.

2. Niveau de forme émotionnelle :

C'est la mesure de la sensibilité, de la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Cette mesure est également significative du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser. Entre 0 et 2 la personne est en retrait et ne s'appuie pas sur ses émotions pour agir, au contraire, elle va dépenser beaucoup d'énergie pour les intérioriser. A 3 l'interaction est faible, la forme émotionnelle va peu jouer sur l'amélioration du bien-être. A 4 et 5 l'émotionnel de la personne devient un levier de l'action en même temps, elle devient dépendante du regard et de l'avis des autres. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 3, 2 ou 1), la forme émotionnelle est exacerbée, l'exaltation qui en résulte risque de perturber le fonctionnement de la personne. Elle devient de plus en plus dépendante du regard et de l'avis des autres, très affective dans ses rapports avec eux, tout en supportant mal la contradiction.

Dans bien des cas, l'excès de forme émotionnelle est à rapprocher de l'excès de forme physique, si c'est le cas, commencez par modifier votre alimentation.

3. Niveau de forme mentale :

C'est la faculté d'une personne à voir les choses en positif ou en négatif, à rechercher du ressort en elle, à s'automotiver ou à se démotiver. De 0 à 2 le mental est un frein pour l'action et le bien-être de la personne. Celle-ci est préoccupée ; des pensées récurrentes mobilisent son énergie mentale. Elle a un certain besoin de sécurité et pour l'instant ne dispose pas de suffisamment d'énergie mentale pour faire face à des situations nouvelles. Un score de 3 indique l'influence positive du mental sur sa manière d'être. Un score de 4 ou 5 indique un état de forme mentale se traduisant par une forte énergie mentale et une capacité à entreprendre facilement des choses et un grand besoin d'action en général ; il indique également un fort attrait pour les choses nouvelles. Au delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 4 ou 3), cet état d'exaltation peut se traduire par une prise de risque trop forte ou un besoin d'activité excessif.

● Le Stress

Le stress est une réponse non spécifique de l'organisme consécutive à une sollicitation externe exercée sur la personne. Le stress survient chaque fois qu'une modification de notre environnement nous oblige à nous adapter. C'est un grand consommateur d'énergie. Il y a trois réponses au stress : la fuite, la lutte et l'inhibition. C'est cette dernière qui est dangereuse pour les personnes car elle signifie que l'on est dans l'impossibilité de réagir.

1. Niveau de stress :

C'est le niveau global de réponse de l'organisme à un choc ou une agression. A 0, le stress est très important et toujours nuisible. A 1, la réponse de l'organisme est trop forte, mais dépend déjà du type de stress. Un score de 2 indique un stress encore fort dont les effets seront fonction de son type (bon ou mauvais stress). A 3 le stress s'affaiblit pour devenir quasiment inexistant pour des scores de 4 et 5. Il est à noter que dans la plupart des cas le stress peut être positif ou négatif.

2. Bon stress :

C'est le stress positif se manifestant par la joie et le bonheur de maîtriser la situation. Un score de 0 ou 1 indique son absence totale ou presque. De 3 à 4 cette présence est forte pour devenir exceptionnelle à 5 où elle induit de l'euphorie. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 3 ou 2), il devient excessif et sa présence n'est justifiée par aucune raison ni objet. Cette dernière réaction est souvent liée à un excès d'énergie. Vérifiez votre niveau de forme physique

3. Mauvais stress :

C'est le stress négatif qui se manifeste par la colère, l'agitation et l'anxiété. Il survient quand pour des raisons diverses, nous perdons le contrôle de la situation (manque de temps, de moyens pour y faire face, d'énergie...). Un score de 5 ou 4 indique qu'il est absent ou peu présent. Rarement manifesté à 3, il augmente sa présence et sa manifestation à 2 ou 1.

4. Réponse au stress :

C'est la réponse corporelle à un stimulus. Elle est synonyme de réaction d'alarme préparant le corps à fournir une réponse physique puissante ou de réaction de fuite ou de lutte. Un score de 1 indique une absence de réponse au stress, c'est la stratégie de l'immobilité ou de l'inhibition. Un score de 2 indique une réaction de type fuite. A 3, 4 ou 5 la réponse va varier en fonction de la situation. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 4, 3 ou 2) la réponse au stress sera forte ou excessive de type lutte pouvant aller jusqu'à l'agression.

Un certain nombre de solutions permettant de réduire votre stress et votre anxiété sont indiquées dans les pages contenant les préconisations physiques et psychiques de votre rapport, ainsi que dans celles sur le management et la gestion du stress. D'une manière générale commencez par toujours respecter les 4 points suivants :

Respiration : la respiration abdominale permet de mieux faire face aux situations stressantes. Le cerveau et le corps ont alors besoin de plus d'oxygène.

Alimentation : quand on est stressé on a tendance à plus s'alimenter et souvent des sucreries, du café, de l'alcool... qui viennent renforcer votre stress... Veillez à avoir une alimentation plus équilibrée.

Sport : c'est une excellente manière d'éliminer les toxines du stress.

Sommeil : indispensable pour vous aider à tenir le coup physiquement et moralement.

● Les anxiétés

L'anxiété est une réaction à une menace existentielle et incertaine. Elle se caractérise par un état de non quiétude, dans lequel prédomine l'appréhension d'une situation qui, bien que généralement indéterminée, pourrait s'avérer désagréable voire dangereuse. L'anxiété est multidimensionnelle : elle a deux composantes liées à la personnalité et à la situation. Votre rapport mesure différents types d'anxiété :

1. Anxiété situationnelle :

C'est un état émotionnel immédiat qui se traduit par l'appréhension, la peur, la tension et un accroissement de l'éveil physiologique qui se caractérise par une augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, de la fréquence respiratoire et autres indicateurs d'activation. Elle est augmentée par l'anxiété chronique. Un score de 0 à 2 indique une très grande présence de l'anxiété avec un éveil physiologique faible, c'est à dire que le corps ne se prépare pas à réagir. Entre 3 et 5 l'anxiété est toujours présente mais l'induction de l'éveil est bonne avec augmentation de la vigilance, ce qui laisse prévoir une bonne capacité de réaction au cas où la menace redoutée se matérialiserait. Au-delà de 5 (signalé par un triangle rouge d'excès devant des scores de 3, 2 ou 0) l'anxiété devient trop présente et même excessive avec un éveil qui en excès peut générer du stress.

2. Anxiété cognitive :

C'est la composante mentale de l'anxiété provoquée notamment par la peur du jugement social négatif, la peur de l'échec et la perte de l'estime de soi. Elle est particulièrement marquée chez les personnes ayant un niveau de forme émotionnelle important. Un score de 0 ou 1 (y compris en excès = 1 signalé par un triangle rouge) indique une anxiété excessive ou trop présente. Un score de 2 (y compris en excès = 2 signalé par un triangle rouge) indique sa présence. Des scores de 3 à 5 indiquent une présence irrégulière et limitée.

3. Anxiété somatique :

C'est la composante physique de l'anxiété. Elle reflète la perception de réponses physiologiques telles que l'augmentation du rythme cardiaque, l'augmentation du rythme de la respiration, la tension musculaire, des maux et désordres gastriques, des sudations, des nausées, des vertiges... Un score de 5 ou de 4 est significatif d'une absence ou d'une faible affectation de l'organisme par l'anxiété. A 3, l'organisme commence à somatiser l'anxiété. Des scores de 2 à 0 indiquent une forte présence de l'anxiété avec des répercussions somatiques telles que maux de ventre, douleurs lombaires et tensions dans le haut du dos, tensions dans les jambes, insomnies...

4. Anxiété chronique :

C'est la prédisposition d'une personne à percevoir certaines situations comme menaçantes et à y répondre avec une augmentation de l'anxiété situationnelle (état émotionnel immédiat qui se traduit par l'appréhension, la peur, la tension et un accroissement de l'éveil physiologique). Un score de 5 ou de 4 est significatif de l'absence de cette disposition chez la personne mesurée. A 3 ou 2 cette disposition est plus ou moins présente. A 1 ou 0 elle devient importante ou même omniprésente. Cette anxiété est très souvent héritée de l'un des 2 parents (ou des 2). Il faut alors amener le sujet à conscientiser le fait que dans bien des cas ce n'est pas son regard qu'il pose sur une situation, mais celui du parent concerné.

● Les motivations

Les motivations sont ce qui permet à un individu d'avancer, de faire ce qu'il a à faire ou à se dépasser. Elles peuvent être émotionnelles ou mentales et constituent l'un des moteurs de la personne.

La personne a du plaisir à faire les choses. Ce sont des motivations durables. D'autres sont plus éphémères car extrinsèques ; elles peuvent être liées à la contrainte et sont toujours éphémères.

1. Motivation inhérente à l'individu

La personne a du plaisir à faire les choses. Elle peut selon les sujets être liée à la connaissance (plaisir d'apprendre et de faire des choses nouvelles), au dépassement de soi et des autres, au plaisir physique (et aux sensations) ressenti dans le cadre d'une activité. Ce sont des motivations durables.

2. Motivation sociale

Motivation de type extérieure, de nature éphémère, qui est observée chez un sujet dont la socialité est trop forte. Elle se caractérise par une attention au regard de l'autre ou à ce qu'il va dire. A rapprocher du besoin de récompense (BR lié au cerveau limbique). Faible entre 0 et 2, elle devient de plus en plus positive entre 3 et 5. Son excès peut contrarier la performance.

3. Dépendance à la récompense

Il s'agit là d'une motivation éphémère impliquant une dépendance trop forte à la récompense- gratification. Entre 0 et 2 la personne n'est pas sensible à ce genre de motivation. A 3 elle peut constituer un stimulant. A 4 ou 5 cela devient une vraie forme de motivation. Au-delà (3 ou 2 d'excès signalé par un triangle rouge), la personne est trop dépendante de la récompense et à du mal à se motiver autrement.

4. Challenge personnel

C'est une partie de la motivation intrinsèque d'un sujet qui trouve sa source dans le besoin de se confronter, de se mesurer. Il s'agit-là d'un moteur très important qui peut amener la personne à se surpasser. Son impact se manifeste aussi bien dans le sport, le travail, les études. Le challenge personnel est faible entre 0 et 2, il est bien présent à 3, très bon à 4 et excellent à 5. Au-delà (triangle rouge d'excès, il devient envahissant. Il peut, selon son niveau, affecter les relations à 2 d'une personne (besoin d'être toujours le meilleur, d'avoir toujours raison, difficulté à reconnaître ses erreurs..).

5. Aptitude à l'état de grâce (Flow)

La fluidité mesure la capacité de jouer de ses compétences sans heurts et de savoir harmoniser ses forces et ses faiblesses en ne dépensant jamais plus d'énergie que nécessaire.

A 0 ou 1 le flow est peu présent. La personne traverse une période difficile à tous les niveaux. Il importe qu'elle commence par se remettre en forme physiquement (sport, sommeil, alimentation), le reste suivra plus facilement. A 3 le flow est présent mais pas constant, dans une même journée le sujet peut connaître des hauts et des bas. A 4 ou à 5 le flow vous aide à vivre harmonieusement. A 3 ou à 2 en excès (triangle rouge), l'excès d'exaltation fait disparaître les effets bénéfiques du flow.

6. Confiance en soi globale

C'est un trait de personnalité ou une disposition à avoir confiance en soi. La confiance en soi est un fort sentiment de sa dignité et de ses capacités personnelles, une assurance qui vient de la conviction que l'on a de sa valeur et de sa chance. A 0 ou 1 elle est très peu présente et ne va pas renforcer la motivation. A partir de 2 elle va agir positivement sur la motivation pour atteindre son apogée à 4 ou 5. Au-delà, l'excès d'exaltation (3 ou 2 avec triangle rouge) va renforcer la motivation mais nuire à l'objectif visé.

7. Auto-efficacité

C'est la croyance d'un sujet en sa compétence et en sa capacité à réussir une tâche donnée. De 0 à 2 cette croyance est plutôt faible et aide peu la personne à dépasser la difficulté. De 3 à 5 c'est un vrai point d'appui qui permet de réussir ce qui est entrepris. En excès (3 ou 1 avec un triangle rouge), l'excès de confiance peut altérer la vigilance et renforcer le laxisme.

8. Capacité à garder espoir dans le futur

La confiance dans le futur est la projection positive des espoirs dans le futur. Elle est différente de l'optimisme qui s'exerce plus sur le présent. Il s'agit là d'un critère particulièrement important pour le sujet, car son niveau va indiquer la confiance qu'il conserve dans la suite des événements quelles que soient les circonstances présentes. A 0, 1 ou 2 cette confiance est faible ou limitée ; la personne rumine beaucoup et a du mal à sortir d'une vision négative de la situation. Elle a besoin de prendre du recul et de regarder plus loin. A 3 l'espoir remonte. A 4 ou 5 elle joue très positivement sur les motivations. Au-delà (4 ou 3 d'excès – triangle rouge), elle devient excessive et peut amener la personne à négliger le présent ou à prendre trop de risques.

9. Optimisme :

Activité mentale consistant à prendre en charge sa vie en mettant l'accent sur les bons côtés.

C'est la capacité à rester centré sur ses objectifs avec ténacité malgré les obstacles et les déconvenues, sans projection dans le futur. A différencier de la « confiance dans le futur » vue précédemment.

De 0 à 2 l'optimisme est faible. Le sujet est dans un mental négatif avec une propension à la rumination (à rapprocher de son état de forme mental). De 3 à 5 l'optimisme vient renforcer les motivations et la croyance de la personne à sa capacité à réussir ou à s'en sortir. A 4 avec un triangle rouge la motivation reste forte, mais l'efficacité commence à s'altérer. A 2 d'excès (avec un triangle rouge) la personne est dans l'illusion de son efficacité réelle.

● Préconisation des zones physiques

La mesure By Beflow vous permet également de connaître votre niveau de forme physique et vous informe sur le niveau d'énergie de différentes parties de votre anatomie. Il ne s'agit en aucun cas de recommandations d'ordre médical.

Une mesure suivie d'un triangle rouge indique un excès d'acidité dans la zone concernée et peut alors être significative d'un excès de chaleur ou d'activité de la partie concernée.

Une mesure suivie d'un triangle bleu, terrain basique, est significative d'un manque d'énergie dans la zone concernée et peut alors indiquer un manque de chaleur ou un hypofonctionnement de cette zone.

Par exemple, quand vous êtes préoccupé(e) avec une forme mentale basse la zone de la tête et la zone corticale peuvent apparaître avec un score entre 0 et 2 suivi d'un triangle bleu. Cela signifie alors que vous êtes en train de ruminer, ce qui mobilise beaucoup d'énergie mentale chez vous.

Si en plus vous n'avez pas exprimé ce que vous avez envie de dire, « il vous reste quelque chose en travers de la gorge », ce qui va se manifester par un score de 1 ou 2 avec un triangle bleu au niveau de la zone de la gorge et de la zone cervicale (les émotions non exprimées ayant tendance à rétroagir sur le cou).

Un certain niveau de stress (qui est un mécanisme d'adaptation aux modifications de notre environnement) pourra se traduire par un score de 1, 2 ou 3 avec un triangle rouge sur la zone abdominale haute.

● Préconisations des exercices physiques et psychologiques souhaitables

1. Exercices physiques

- **Exercices de force**

Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.

A 0, 1 ou 2 vous devez faire du sport pour faire travailler vos muscles et remonter votre tonus musculaire. A 5 ou 4 tout va bien au niveau musculaire. A 3 ou 1 (triangle rouge) le sport va vous aider à éliminer.

- **Exercices dans l'eau**

Les exercices dans l'eau concernent aussi l'aqua gym, la natation, les étirements dans l'eau. A 0, 1, 2 ou 3 votre corps a besoin d'aller dans l'eau. A 4 ou 5 cet exercice est peu important.

- **Exercices de chaleur**

Il s'agit principalement du sauna et du hammam. Leurs indications signifient que soit votre corps a besoin d'un apport de chaleur supplémentaire (0, 1, 2, 3) soit qu'il a besoin d'éliminer (1 ou 2 avec triangle rouge).

- **Exercices de mouvement**

A 0, 1 2 ou 3 il faut travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...). Pour des raisons différentes votre corps indique une certaine raideur.

2. Activités mentales

- **Activités de stimulation mentale**

Un score de 0, 1, 2 ou 3 indique que vous manquez actuellement d'énergie mentale (reportez-vous à votre niveau de forme mentale). Vous devez pratiquer des techniques de stimulation pour activer votre cerveau et le faire remonter en énergie. Par exemple des techniques de visualisation de stimulation de l'imagerie mentale (visualisation d'une situation motivante passée ou imaginaire), ou encore le dialogue intérieur d'auto motivation (avec répétition d'affirmations positives). La pratique de la visualisation créatrice, de mots croisés, de sudoku vont vous aider à stimuler votre cerveau..

- **Activités mentale de relaxation**

Là, au contraire, la mesure de votre forme mentale indique, pour des valeurs de 0, 1, 2, ou 3, un certain niveau d'excitation. Il va falloir vous relaxer en travaillant votre respiration abdominale, les techniques de relaxation de Schultz ou Jacobson, la relaxation musicale guidée...

- **Activités mentales de concentration**

Des valeurs de 0, 1, 2 ou 3 indiquent qu'actuellement vous avez des soucis de concentration (ce qui est souvent lié à une forme de rumination). Vous devez pratiquer des techniques de concentration pour obliger votre esprit à rester fixé sur un même sujet. La lecture avec résumé, mémorisation de textes ou poèmes, la fixation de la pensée sur une flamme, sur la respiration, une image vont vous aider à améliorer votre concentration. Ou bien, par exemple lire un texte de 3 pages en restant concentré et en s'obligeant à faire un résumé à la fin.

● Préconisations stress et anxiété

Ces préconisations ont pour objectif la réduction du stress et de l'anxiété des personnes. Elles n'ont aucunement vocation à se substituer à un traitement médical. Elles doivent être lues et appliquées dans le cadre d'une amélioration de l'état de « mieux-être », de « flow » de la personne qui a été mesurée.

1. Aromathérapie

Contre le stress et l'anxiété certaines huiles essentielles sont particulièrement indiquées en diffusion aérienne. Elles vont avoir un effet calmant sur la personne. Elles sont particulièrement recommandées quand le curseur de la mesure indique 0, 1 ou 2. Absorption et applications cutanées sont fortement déconseillées.

- **Le basilic** est recommandé pour le stress corporel.
- **La lavande vraie** est réputée très efficace pour ses vertus anxyolitiques et sédatives.
- **La mandarine** a pour effet bénéfique la sédation mentale et la régulation du système nerveux.

2. Elixirs floraux

Certains élixirs floraux sont en pratique très efficaces, surtout en cas de stress aigu, de stress chronique ou d'anxiété. En complément d'autres techniques plus physiques, ils semblent donner d'excellents résultats sur le long terme. Certains de ces élixirs floraux sont connus sous le nom de Fleurs de Bach (du nom de leur concepteur). C'est à leur nomenclature que nous nous référons ci-dessous.

Les élixirs floraux sont particulièrement recommandés quand le curseur de la mesure indique 0, 1 ou 2.

- **L'Agrimony** : Particulièrement recommandée pour les personnes qui cachent leurs soucis, qui intériorisent leur stress et leur hypersensibilité.
- **L'Aspen** : Pour les peurs et inquiétudes sans raison apparente.
- **L'Impatiens** : Pour les personnes impatientes (qui ont un mauvais rapport avec le temps), irritables. Dans le cadre de nervosité extériorisée et stress avec agitation (stress négatif)
- **Le Rescue** : Rescue signifie secours, urgence. A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent, quelques gouttes ou pulvérisations de cette préparation nous permettent de retrouver notre calme et d'agir sereinement. Rescue existe sous différentes formes : en gouttes, en spray, en crème et en pastilles.
- **La Verveine** : Particulièrement recommandée pour les personnes enthousiastes à l'excès, anxieuses, agitées (à rapprocher du niveau de forme physique et émotionnel).

3. Lithothérapie

Elle repose sur le principe selon lequel les cristaux émettent naturellement une résonance ou une vibration singulière capable d'améliorer le bien-être d'une personne à son contact ou à proximité. Certains cristaux permettent de réduire le stress et l'anxiété car ils sont réputés très apaisants. Quand les indications de la mesure sont de 2, 1 ou 0 leur utilisation est recommandée. La séance doit durer 20 minutes. Les pierres doivent être nettoyées régulièrement (4 heures dans de l'eau salée ou de la Volvic) et exposées au soleil

- **L'Aigue Marine** est recommandée pour la réduction du stress émotionnel. Il en faut 3. Une posée sur le plexus solaire (dans le creux juste en dessous du sternum) et une dans chaque main.
- **Le Quartz Rose** est pour sa part recommandé pour calmer le stress mental. Il en faut également 3. Une pierre doit être posée sur le sternum juste au-dessus de la pointe basse du sternum, les autres dans chaque main.
- Si le système préconise les cristaux simultanément, les 2 quartz roses des mains doivent alors être mis sous les talons.

4. Modelage

Pour des raisons légales, que le massage soit réalisé par une personne (qui n'est pas kinésithérapeute) ou une machine, le mot massage doit être remplacé par le terme modelage. L'apport du massage est majeur sur le stress physique et psychique ainsi que sur les zones du corps en stress oxydatif (extracellulaire = triangles rouges ou intracellulaire = triangle bleus).

La massothérapie englobe un ensemble de techniques qui partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux, l'éveil psycho-corporel.

- Modelage manuel : un score de 1 ou 2 indique l'importance du modelage manuel sur les zones du corps définies par un triangle rouge. Ce modelage aura principalement pour objectif de détendre la personne, de lui permettre de se relâcher par exemple avant une séance de relaxation.
- Modelage mécanique : un score de 0, 1 ou 2 indiquera l'importance d'un modelage stimulant sur le corps de la personne. Il s'agira là de chercher à faire remonter le niveau énergétique de la personne.

5. Relaxation progressive de Jacobson

Elle est particulièrement indiquée en cas de troubles musculo squelettiques liés au stress. Peut être pratiquée à titre individuel ou en séances collectives. Particulièrement indiquée quand votre score est de 0, 1 ou 2.

Particulièrement indiquée en cas de troubles musculo-squelettiques liés au stress et/ou aux conditions de travail difficile physiquement, peut être menée à titre individuel ou collectif dans l'entreprise

Edmund Jacobson (né le 22 avril 1888 à Chicago, décédé en janvier 1983 à Chicago), était un médecin américain.

La relaxation neuromusculaire, théorisée par le médecin américain Edmund Jacobson, repose sur le principe de l'influence du contrôle somatique sur la réponse psychique, le relâchement musculaire aboutissant à la détente mentale.

En 1928, Jacobson constate que les émotions, mais aussi les activités mentales les plus neutres, s'accompagnent de modifications des tracés myographiques, révélant la présence d'une impulsion électrique vers les muscles, souvent trop faible pour mettre en œuvre le mouvement, mais suffisante pour activer le schéma nerveux. Il expérimente que, au contraire, le profond relâchement musculaire est incompatible avec l'activation émotionnelle. Si bien que l'apprentissage de la relaxation musculaire peut être utilisé pour réduire ou prévenir l'activation émotionnelle suscitée par un événement tel qu'une compétition sportive par exemple.

L'entraînement mental découle directement des conclusions de Jacobson sur la similitude, au niveau nerveux, entre mouvement pensé et mouvement effectué. Le schéma nerveux est activé de la même manière, que le geste soit effectué ou simplement pensé. Dès lors, pourquoi ne pas utiliser la visualisation d'un geste technique, qui permet au passage de le décomposer, plutôt que de l'effectuer trop vite ou trop souvent sans prendre le temps de l'effectuer directement correctement.

La sophrologie s'appuie directement sur les conclusions de Jacobson lorsqu'elle propose d'imaginer le développement d'un geste technique en état sophroliminal (état alpha ou état de conscience modifiée). Il en est de même, dans une autre mesure, pour les méthodes Martenot et Feldenkrais, lorsqu'elle préconisent d'imaginer les sensations du mouvement avant de l'effectuer, développant ainsi le sens kinesthésique et du même coup, la coordination et la précision du geste, l'équilibre et la verticalité du corps.

Lanning a montré l'efficacité de la relaxation progressive de Jacobson pour réduire l'anxiété compétitive et améliorer les performances. L'auteur souligne que l'efficacité de cette technique dépend de sa proximité par rapport à la compétition. Mais l'entraînement à cette méthode et son apprentissage ont intérêt à être commencés avant la période de mise sous pression.

Edmund Jacobson, avait développé un appareil l'électro-neuro-gramme ou électroneuromyomètre pour mesurer les tensions électriques musculaires. Appareillage repris depuis une dizaine d'année par les appareils moderne de Biofeedback E.M.G, Électromyogramme.

6. Training autogène de Schultz

Technique de relaxation visant à réduire le stress et l'anxiété. C'est une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative. Elle comporte 5 phases : pesanteur, chaleur organique, cœur et respiration. Particulièrement recommandée quand votre score est de 0, 1 ou 2.

Le **Training autogène de Schultz** est une technique de relaxation thérapeutique visant un apaisement du stress et de l'anxiété.

Le Docteur Schultz

Johannes Heinrich Schultz est né en Basse Saxe en 1884 et décédé en 1970. Médecin, il s'orienta vers la psychiatrie et la psychologie. Il élabora sa technique basée sur des données physiologiques et psychologiques entre 1905 et 1932.

Le Training autogène

Pour Schultz, le training autogène (ou "méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative") doit être compris comme un entraînement à l'autohypnose, qui permet une réduction des tensions et du stress. Il présente un intérêt dans les maladies psychosomatiques, la psychothérapie, mais aussi la médecine du sport et la gestion du stress en permettant relaxation et détente.

Cette méthode se décompose en cinq phases : pesanteur, chaleur, organique, cœur, et respiration. Chacune de ces phases doit être parfaitement acquise avant de passer à la suivante. Par exemple, pour la première semaine d'exercices quotidiens, l'entraînement est basé sur la sensation de lourdeur. La semaine suivante sur la sensation de chaleur et ainsi de suite. Pour pratiquer cette méthode, on prend la position allongée, les bras le long du corps, mains à plat, jambes rapprochées, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur.

Un processus en 5 ou 6 séquences

Voici les suggestions habituellement faites par les praticiens, dans le cadre des séances :

En partant de la tête jusqu'aux pieds, visualisez mentalement tous vos muscles en train de se détendre, visualisez l'impression de lourdeur, de pesanteur de la partie du corps sur laquelle vous vous concentrez.

Toujours de la tête vers les pieds, visualisez mentalement une impression de chaleur douce et agréable, liée à l'augmentation de la circulation sanguine vasculaire dans la partie en cours.

Concentrez vous cette fois sur vos organes internes, estomac, intestins, ... essayez d'étendre la sensation de chaleur, de détente à ceux ci.

Toujours par la visualisation, modifiez votre rythme cardiaque, votre cœur doit battre plus lentement que d'habitude.

Ensuite, concentrez vous sur votre respiration jusqu'à atteindre une respiration ample et lente.

Selon la méthode originelle du docteur Schultz, il existe une dernière étape qui consiste à refroidir le front et la tête. Cette étape doit être abordée avec prudence car elle peut provoquer des migraines.

Normalement, à ce stade le niveau de relaxation peut être suffisamment important pour entamer une séance de méditation ou d'auto-hypnose. Il est possible que lors des premières séances, les personnes peinent à atteindre l'état de relaxation désiré.

7. Respiration abdominale

Les tensions, l'excès de stress, la société de consommation, le toujours plus, toujours plus vite, toujours plus haut, la surenchère de l'image publicitaire, les émotions (la colère, la peur, l'envie, la jalousie), les « blessures non résolues » contractent les muscles de notre abdomen et rendent notre respiration plus haute. L'éducation ("Tiens-toi droit!", "rentre ton ventre", "ne pleure pas"), la vie sociale, modifient la respiration naturelle et profonde : elle devient thoracique et superficielle. Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer. En vous initiant vous aussi, vous pourrez maîtriser vos émotions, vous retrouverez le calme dans les moments de stress. Apprenons ou plutôt réapprenons à respirer avec l'abdomen, faisons de cette pratique, une pratique volontaire, consciente.

Le stress et l'anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. En vous libérant des habitudes figées acquises au cours de votre histoire, devenez le chef d'orchestre de votre respiration, apprenez à respirer de façon consciente et améliorez votre mieux-être.

Comme tout apprentissage se fait de bien meilleure manière s'il est progressif, je vous propose de pratiquer ces exercices quand tout va bien c'est-à-dire en dehors des périodes de contrariétés ou de situations de grandes tensions ; petit à petit le résultat se généralisera aux situations plus difficiles. Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

8. Bol d'air Jacquier

Il est destiné à lutter contre l'hypoxie et le manque d'oxygénation cellulaire, stimuler l'assimilation de l'oxygène par la cellule et améliorer à la fois son transport dans le sang et sa libération dans les tissus afin d'assurer à l'organisme une oxygénation cellulaire optimale.

Il ne s'agit pas d'inhaler plus d'oxygène, mais de permettre aux cellules de mieux récupérer l'oxygène circulant dans le sang.

Le Bol d'air Jacquier constitue une excellente réponse aux problèmes de sous oxygénation, "hypoxie", liés à la pollution de l'environnement et au stress de nos vies modernes. Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

9. Cohérence cardiaque

Cette technique est très efficace sur le stress, elle nécessite l'utilisation de logiciels (freeze framer, cardio-feedback) couplés à des capteurs pulsologiques placés soit au doigt soit au lobe de l'oreille, l'investissement matériel et formation le réserve plutôt à une utilisation individuelle, de plus le temps de mise en œuvre est long (sessions répétées durant six semaines pour être efficaces dans le temps). Elle consiste à prendre en charge, par la respiration et le Bio-Feedback, la variabilité du rythme cardiaque, visant à établir la cohérence cardiaque.

Par ailleurs, le temps de mise en œuvre est long (sessions répétées durant six semaines pour être efficace dans le temps). L'intérêt est le côté ludique des sessions et le résultat perceptible durant la séance même.

Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

10. Relaxation musicale guidée

La musique peut être proposée comme atmosphère de fond dans un bureau mais aussi dans le cadre de relaxations guidées individuelles ou collectives. L'effet relaxant est indéniable.

La relaxation musicale guidée est indiquée à peu près dans tous les cas de figure du résultat de la mesure By Beflow, sauf en cas de bon stress dominant car le risque de perte de motivation lié à l'effet relaxant est présent. Son utilisation est recommandée pour des scores de 0, 1 ou 2.

Il convient toutefois de signaler que certaines voix et certaines musiques peuvent être très relaxantes pour les uns et stressantes pour les autres.

● Préconisations diététiques

Les préconisations diététiques de By BeFlow sont basées sur la diététique chinoise. La médecine chinoise, multi-millénaire est bien au-delà de l'idée que l'occidental s'en fait. Elle utilise la pharmacopée et la diététique de manière fort complexe et quasi-systématiquement dans toutes les affections graves ou mineures. Les effets de la nutrition (et de la pharmacopée traditionnelle chinoise qui en est issue) sont à ce jour la plus grande base de données mondiale sur les effets prouvés et validés des aliments sur la santé. Depuis des temps forts reculés, la médecine chinoise a préconisé ou contre indiqué des aliments en fonction de l'état des méridiens, de la langue ou encore des pouls d'un patient donné.

La mesure diététique de By BeFlow s'appuie sur ce savoir ancestral et ces études scientifiques modernes pour proposer des aliments (aliments est le terme le plus adapté) et leur statut par rapport à la mesure du moment d'une personne donnée. Bien évidemment, si cette personne est allergique à un aliment préconisé, il convient de respecter la notion d'allergie et de ne pas le consommer. Cette mesure n'est pas valable au-delà de la saison (voire deux saisons successives), en effet les méridiens fonctionnent différemment pour chaque individu selon un cycle saisonnier différent pour chacun. L'idéal étant de réaliser une mesure au début d'une saison et de la répéter au bout de six mois.

Il ne s'agit d'aucune manière de prescription médicale, mais bien de préconisations visant surtout à rétablir l'équilibre des énergies subtiles de l'individu, en accord avec les règles de la tradition médicale chinoise, qui était à l'origine une médecine préventive (le médecin de l'empereur était décapité si son souverain tombait malade et ne guérissait pas !). De même, ce n'est pas un régime amaigrissant, **l'objectif de cette diététique est de vous maintenir en forme ou de vous remettre en forme.**

Aujourd'hui où la science redécouvre le rôle des aliments antioxydants dans le maintien de l'état de santé, la mesure diététique By BeFlow va plus loin en proposant des mesures diététiques adaptées à chacun, à la saison. Le rôle de ces aliments dans la lutte contre le stress clinique et le stress est reconnu comme essentiel au maintien d'une forme et d'un bien-être optimal (physique et psychique).

Quand la mesure est à 5 la consommation de l'aliment est à privilégier, à 4 elle est favorable, à 3 elle est indifférente, à 2 elle est à éviter, à 1 elle est défavorable, à 0 est très défavorable.

● Préconisations Spas et Fitness

Cette liste de soins est issue d'applications qui ont été développées pour les spas et les centres de fitness. Ils vous sont donnés à titre indicatif et méritent d'être discutés avec votre prestataire habituel. Il est possible que certains ne soient pas disponibles ou que d'autres ne soient pas les mieux indiqués en fonction de certaines particularités que By Beflow n'a pas pu détecter ou qui relèvent des contre-indications de votre médecin.

1. Harmony By Beflow

Il s'agit d'un système alliant les bienfaits de

- **La chromothérapie** qui utilise les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence de vibration du corps présentant un déséquilibre
- **La musicothérapie** utilise les effets psychosociologiques, affectifs et relationnels de la musique
- **La dynamique des formes** utilise les mandalas qui sont des supports graphiques (souvent de forme ronde) symbolisant l'être ou l'univers et servant de support à la concentration et à la méditation

Ces 3 technologies ont pour but de ré-harmoniser les énergies vibratoires qui contribuent à notre santé physique, mentale et émotionnelle. Elles ont également une action de réduction du stress.

PRINCIPES D'ACTION

- La chromothérapie utilise les couleurs du spectre lumineux afin de procéder au rééquilibrage énergétique du corps et de l'esprit.
- La musicothérapie utilise l'énergie mécanique du son afin de réharmoniser notre déséquilibre énergétique.
- La dynamique des formes utilise les mandalas afin de nous aider à nous concentrer et à méditer.

MODES D'ACTION

- La chromothérapie va agir sur les yeux ou la peau afin de provoquer une réponse chimique ou électrique de la part de notre cerveau.
- La musicothérapie utilise les notes de musique qui selon leur fréquence vont agir sur les organes auxquelles elles correspondent.
- La dynamique des formes est un dessin géométrique qui va plonger la personne dans un état de méditation afin qu'elle puisse exprimer sa propre nature et sa créativité.

INTERÊTS DE LA TECHNIQUE

- Agit de façon naturelle et indolore.
- Harmony By Beflow a un large champs d'applications et s'adresse à tout le monde.
- Il permet de traiter les symptômes physiques et psychologiques.

2. Serenity By Beflow.

Ce système utilise à la fois les techniques de **la chromothérapie** et de **la luminothérapie**.

- **La chromothérapie** utilise les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence des vibrations du corps présentant un déséquilibre énergétique.
La chromothérapie utilise les fréquences vibratoires des couleurs pour remettre sur la bonne fréquence les parties du corps touchées par un excès ou un déficit vibratoire.
L'énergie lumineuse, que se soit une couleur ou la lumière blanche, est absorbée différemment par les tissus. En fonction de sa longueur d'onde : plus elle est élevée, plus elle pénètre en profondeur dans les tissus.
- **La luminothérapie** est la technologie qui utilise la lumière blanche, c'est-à-dire, l'addition de toutes les couleurs du spectre lumineux. La luminothérapie consiste en une exposition à la lumière blanche qui rééquilibre nos biorythmes.

LE PRINCIPE

- Les couleurs et la lumière sont perçues par deux organes : les yeux et la peau.
- Les cellules contenues dans le tissu tégumentaire (peau) vont absorber l'énergie vibratoire pour aller transmettre une information au cerveau sous la forme d'un message électrique.
- Ce message va provoquer une production d'hormones, d'enzymes ou une fréquence électrique là où c'est nécessaire.

INTERET DE LA TECHNIQUE

L'alliance de ces deux techniques permet à Serenity By Beflow d'améliorer le bien être et le flow des personnes.

● En conclusion

Vous venez d'effectuer un check-up de vos besoins physiques, émotionnels et psychologiques qui nous ont été indiqués par votre corps lors de la mesure. Certains de ces besoins sont ponctuels et très liés à votre état du moment. D'autres sont plus récurrents et méritent que vous y soyez attentif(ve). En vous mesurant régulièrement, vous apprendrez à mieux vous connaître et à vous rapprocher de plus en plus de l'état de « Flow » auquel nous aspirons tous. L'étape suivante sera alors de chercher à le maintenir.

Si maintenant vous désirez bénéficier d'une aide professionnelle en plus des conseils contenus dans votre mesure, vous pouvez

- Nous contacter au **01 80 06 65 45**
- Nous écrire à contact@bybeflow.com

www.bybeflow.com

● Charte Ethique

Préambule

By Beflow regroupe différents types de distributeurs et utilisateurs. Leur vocation est de mettre en œuvre les techniques relatives à la prise de mesure et à l'édition des rapports proposés par By Beflow pour en faire bénéficier leurs clients.

Conscients de la sensibilité des informations qu'ils sont amenés à recueillir et à traiter, By Beflow a décidé de doter ses utilisateurs d'une Charte Ethique : elle constitue un référentiel relatif aux valeurs, règles et méthodologie qu'ils s'engagent à respecter dans le cadre de leurs pratiques professionnelles relatives à la mesure By Beflow.

L'objectif de cette Charte Ethique est de formaliser un corps de références communes et essentielles afin que chaque membre de By Beflow puisse s'y référer et s'y conformer en toutes circonstances.

1. Définition du cadre d'application

La mission des utilisateurs de By Beflow peut porter

- Sur la réalisation de la mesure d'une personne qui désire utiliser l'une des applications de By Beflow pour faire le point sur elle-même et bénéficier de certaines préconisations.
- Sur l'édition du rapport correspondant à l'interprétation de la mesure avec le programme choisi.
- Sur le suivi éventuel de l'efficacité des solutions préconisées auprès de la personne concernée.

2. Confidentialité

Les utilisateurs de By Beflow s'engagent à traiter avec la plus grande confidentialité les informations auxquelles ils ont accès lors de la mesure de leurs clients. Ils s'engagent particulièrement à ne pas les divulguer auprès de qui que ce soit sans autorisation écrite de leur client.

3. Obligation de réserve

Sauf formation spécifique pour laquelle ils auront reçu une accréditation, les utilisateurs de By Beflow, ne sont pas habilités à pouvoir interpréter la mesure qui a été réalisée. Ils doivent donc s'en abstenir auprès de leur clientèle. Ils peuvent dans la mesure de leurs connaissances répondre aux questions de leurs clients, mais ils ont aussi la possibilité de demander à ceux-ci de poser ces questions sur le site de By Beflow qui s'engage à répondre très rapidement.

4. Respect des personnes

Les utilisateurs de By Beflow s'engagent à faire du respect de la personne humaine un principe fondamental qui s'applique au quotidien de leur mission.

Ils rejettent toute idée ou pratique de discrimination.

Ils s'interdisent d'exercer tout abus d'influence sur les personnes dont ils sont amenés à s'occuper ou sur celles avec lesquelles ils collaboreront dans le cadre de leur mission.

Tous les membres de By Beflow s'astreignent au secret professionnel au niveau des informations concernant leurs clients.

5. Compétence et professionnalisme

Les utilisateurs de By Beflow s'engagent à démontrer une haute exigence de qualité dans l'exécution du travail confié ; à avoir le souci de l'exact, rapide et complet compte-rendu selon l'engagement pris dans les missions confiées.

6. Recours

Toute personne peut recourir volontairement auprès de By Beflow en cas de manquement aux règles professionnelles élémentaires inscrites dans cette Charte Ethique ou de conflit avec un utilisateur de By Beflow.