



FICHES RÉCAPITUALIVES

Terre Naturo

INTRODUCTION

Tout au long de la formation **Terre Naturo**, vous découvrirez des outils concrets pour structurer votre pratique et approfondir vos accompagnements.

Ce livret regroupe l'ensemble des fiches pratiques extraites des différents modules, afin de vous offrir une ressource claire, synthétique et accessible à tout moment.

Vous y trouverez notamment :

- Des plans d'anamnèse détaillés,
- Des questionnaires de bilan (alimentaire, vitalité),
- Des tests de morphotypologie et de tempéraments,
- Et des supports pour évaluer et affiner vos accompagnements.

Ces fiches sont conçues pour être des outils vivants : n'hésitez pas à les adapter, les compléter, les annoter selon votre expérience et votre ressenti en consultation.



L'ANAMNÈSE

Fiches récapitulatives

PLAN D'ANAMNÈSE

Voici un plan clair de l'anamnèse en naturopathie, reprenant et organisant les informations fournies :

Étape 1 : L'Identification et la Création d'une Relation de Confiance

- **Objectif** : Établir le contact initial, créer un environnement propice à la communication ouverte, et comprendre le contexte général de la visite.

Étape 2 : Définir les Besoins – Le socle de l'Anamnèse

Anamnèse Physique

- Intégration du *bilan morphotypologique* : Analyse de la structure corporelle, du métabolisme, et identification des déséquilibres physiques potentiels.

Anamnèse Émotionnelle

- Exploration des aspects émotionnels et psychologiques : Pour comprendre les émotions, les stress et les facteurs psychologiques influençant la santé.

Anamnèse Sociale et Personnelle

- Contexte de vie et habitudes sociales : Analyse des interactions sociales et habitudes de vie, avec un focus sur les habitudes alimentaires (*intégration du bilan alimentaire*).

Anamnèse Spirituelle

- Valeurs, croyances, et aspirations spirituelles : Exploration de l'aspect spirituel et de son influence sur le bien-être.

PLAN D'ANAMNÈSE

Étape 3 : Définition du plan d'action

- **Bilan de vitalité** : Réalisé après avoir collecté les informations dans les phases précédentes, pour avoir une vision globale de la santé et de la vitalité du consultant.
- **Cures proposées** :
 - Cure de "Détox" ou de Désintoxication
 - Cure de Revitalisation
 - Cure Anti-radicalaire
 - Cure de Stabilisation
- **Objectif** : Créer un plan d'action personnalisé en fonction de l'état de santé et des besoins spécifiques du consultant.

Étape 4 : Clôture de l'Entretien

- **Récapitulation** : Résumer les points clés de l'entretien et confirmer le plan d'action.
- **Discussion** des prochaines étapes : S'assurer que le consultant comprend le plan d'action et discuter des suivis.



LES BILANS

Fiches récapitulatives

LE BILAN ALIMENTAIRE

voici un exemple de questionnaire alimentaire en naturopathie pour déterminer un bilan alimentaire pour le consultant :

Questionnaire Alimentaire en Naturopathie :

1. Hydratation :

a. Combien de verres d'eau consommez-vous en moyenne par jour ?

- Moins de 4 verres
- 4 à 6 verres
- 7 à 8 verres
- 9 à 10 verres
- Plus de 10 verres

2. Fruits et Légumes :

a. Combien de portions de fruits et de légumes consommez-vous par jour ?

- Moins de 2 portions
- 2 à 3 portions
- 4 à 5 portions
- 6 à 7 portions
- Plus de 7 portions

3. Aliments Transformés :

a. Combien de repas par semaine contiennent des aliments transformés, tels que fast-food, plats préparés, etc.

- À chaque repas
- Plus de 4 repas
- 2 à 3 repas
- 1 repas
- Aucun repas

LE BILAN ALIMENTAIRE

4. Glucides et Sucres : a. Combien de portions d'aliments riches en glucides ou sucrés (pains, pâtes, riz, pâtisseries, bonbons, boissons sucrées, etc.) consommez-vous par jour ?

- Plus de 5 portions
- 3 à 5 portions
- 1 à 2 portions
- Moins d'une portion
- Aucun

b. Consommez-vous régulièrement des aliments contenant des sucres ajoutés (bonbons, pâtisseries, sodas, etc.) ?

- Très souvent
- Souvent
- Parfois
- Rareté
- Jamais

5. Aliments Biologiques :

a. Combien d'aliments biologiques consommez-vous régulièrement ?

- Aucun
- 1 à 2 aliments
- 3 à 4 aliments
- 5 à 6 aliments
- Plus de 6 aliments

6. Sources de Protéines :

a. Quelles sources de protéines appréciez-vous dans votre alimentation ? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Viande rouge
- Volaille
- Poissons et Fruits de mer
- Œufs
- Légumineuses

LE BILAN ALIMENTAIRE

7. Gras Sains :

a. Quelles sources de graisses saines incluez-vous dans votre alimentation ? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Huile d'olive
- Avocat
- Noix et graines
- Poisson gras
- Autre (précisez)

8. Alimentation Émotionnelle :

a. Avez-vous tendance à manger en réponse au stress, à l'ennui ou aux émotions ?

- Très souvent
- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Jamais

9. Intolérances Alimentaires :

a. Avez-vous des intolérances alimentaires connues ou suspectées ?

- Oui, plusieurs
- Oui, une
- Non

LE BILAN ALIMENTAIRE

10. Alcool et Caféine :

a. A quelle Fréquence consommez-vous de l'alcool par semaine ?

- Tous les jours
- Plus de 3 verres par semaine
- 1 à 3 verres par semaine
- Moins d'un verre par semaine
- Aucun

b. Combien de tasses de café ou de boissons caféinées consommez-vous par jour ?

- Plus de 4 tasses
- 3 à 4 tasses
- 1 à 2 tasses
- Une demi-tasse ou moins
- Aucune

11. Régularité des Repas :

a. À quelle Fréquence sautez-vous des repas ou mangez-vous de manière irrégulière ?

- Tous les jours
- Plus de 4 Fois par semaine
- 2 à 3 Fois par semaine
- Une Fois par semaine
- Rarement

le bilan alimentaire en naturopathie ne se résume pas à compter des points. Il demande au naturopathe d'utiliser son bon sens pour analyser, conclure, et discuter des améliorations possibles dans l'alimentation du consultant. L'objectif est de soutenir sa santé et son bien-être de façon globale, en adaptant les conseils à ses besoins uniques. C'est une démarche personnalisée, essentielle pour guider efficacement le consultant vers un meilleur équilibre alimentaire.

Vous pouvez ainsi évaluer l'alimentation du consultant et discuter des ajustements nécessaires pour favoriser sa santé et son bien-être.

LE BILAN DE VITALITÉ

voici un questionnaire de vitalité naturopathique réparti en quatre catégories : physique, mental, émotionnel et spirituel. Chaque catégorie contient 5 questions pour évaluer la vitalité dans ces domaines. À la fin, vous pourrez calculer votre score total pour déterminer votre vitalité globale.

Vitalité Physique :

1. Comment évaluez-vous votre niveau d'énergie physique au quotidien ?

- Très Faible (1 point)
- Faible (2 points)
- Moyen (3 points)
- Bon (4 points)
- Excellent (5 points)

2. À quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ?

- Rarement ou jamais (1 point)
- Une fois par semaine (2 points)
- Deux à trois fois par semaine (3 points)
- Quatre à cinq fois par semaine (4 points)
- Tous les jours (5 points)

3. Comment décririez-vous la qualité de votre sommeil ?

- Très mauvaise (1 point)
- Mauvaise (2 points)
- Moyenne (3 points)
- Bonne (4 points)
- Excellent (5 points)

4. Avez-vous des douleurs corporelles fréquentes ou chroniques ?

- Oui, très fréquemment (1 point)
- Oui, de temps en temps (2 points)
- Rarement (3 points)
- Presque jamais (4 points)
- Jamais (5 points)

5. Comment évalueriez-vous votre immunité et votre résistance aux maladies ?

- Très Faible (1 point)
- Faible (2 points)
- Moyenne (3 points)
- Bonne (4 points)
- Excellent (5 points)

LE BILAN DE VITALITÉ

Vitalité Mentale :

1. Comment gérez-vous le stress et la pression mentale ?
 - Très mal (1 point)
 - Mal (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Bien (4 points)
 - Très bien (5 points)
2. À quelle fréquence ressentez-vous de la clarté mentale et de la concentration ?
 - Rarement (1 point)
 - De temps en temps (2 points)
 - Souvent (3 points)
 - Très souvent (4 points)
 - Toujours (5 points)
3. Comment décririez-vous votre niveau d'intelligence émotionnelle ?
 - Très faible (1 point)
 - Faible (2 points)
 - Moyen (3 points)
 - Bon (4 points)
 - Excellent (5 points)
4. Avez-vous des difficultés de mémoire ou de concentration ?
 - Très fréquent (1 point)
 - Fréquentes (2 points)
 - Occasionnelles (3 points)
 - Rares (4 points)
 - Jamais (5 points)
5. Comment gérez-vous les pensées négatives ou les préoccupations constantes ?
 - Très mal (1 point)
 - Mal (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Bien (4 points)
 - Très bien (5 points)

LE BILAN DE VITALITÉ

Vitalité Émotionnelle :

1. Comment vivez-vous et exprimez-vous vos émotions ?
 - Difficulté (1 point)
 - Plutôt mal (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Plutôt bien (4 points)
 - Très bien (5 points)
2. À quelle fréquence ressentez-vous de la joie, de la gratitude ou de l'enthousiasme ?
 - Rarement (1 point)
 - De temps en temps (2 points)
 - Souvent (3 points)
 - Très souvent (4 points)
 - Toujours (5 points)
3. Comment gérez-vous les émotions telles que la colère, la tristesse ou l'anxiété ?
 - Très mal (1 point)
 - Mal (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Bien (4 points)
 - Très bien (5 points)
4. Avez-vous des relations interpersonnelles saines et épanouissantes ?
 - Très rarement (1 point)
 - Rarement (2 points)
 - Parfois (3 points)
 - Souvent (4 points)
 - Très souvent (5 points)
5. Comment gérez-vous le stress émotionnel et les changements de la vie ?
 - Très mal (1 point)
 - Mal (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Bien (4 points)
 - Très bien (5 points)

LE BILAN DE VITALITÉ

Vitalité Spirituelle :

1. Comment décrirez-vous votre connexion à un sens plus profond de la vie ?
 - Aucune (1 point)
 - Faible (2 points)
 - Moyenne (3 points)
 - Élevée (4 points)
 - Très élevé (5 points)
2. À quelle fréquence méditez-vous, réfléchissez-vous ou pratiquez-vous des activités spirituelles ?
 - Jamais (1 point)
 - Rarement (2 points)
 - De temps en temps (3 points)
 - Souvent (4 points)
 - Régulièrement (5 points)
3. Comment vivez-vous votre but dans la vie et votre passion ?
 - Absence totale (1 point)
 - Absence partielle (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Élevée (4 points)
 - Très élevé (5 points)
4. Comment faites-vous face aux défis existentiels et à la quête de sens ?
 - Très mal (1 point)
 - Mal (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Bien (4 points)
 - Très bien (5 points)
5. Comment entretenez-vous une paix intérieure et une sérénité ?
 - Absence totale (1 point)
 - Absence partielle (2 points)
 - Moyennement (3 points)
 - Élevée (4 points)
 - Très élevé (5 points)

LE BILAN DE VITALITÉ

Calculez votre score total en additionnant vos réponses, puis référez-vous aux catégories suivantes :

- Entre 6 et 12 points dans une catégorie : Sous Vital (vitalité faible)
- Entre 13 et 18 points dans une catégorie : Normovital (vitalité moyenne)
- Entre 19 et 24 points dans une catégorie : Survital (vitalité élevée)

Cela vous donnera un aperçu de votre vitalité dans chaque domaine, ainsi qu'une idée générale de votre vitalité globale.



TESTS MORPHOTYPOLOGIE

Fiches récapitulatives

LE TEST DES CONSTITUTIONS

Voici un test en 15 questions pour déterminer si vous êtes d'une constitution neuro-arthritique ou sanguino-pléthorique :

1. Comment décririez-vous votre appétit ? a) Faible b) Fort
2. Comment décririez-vous votre digestion ? a) Difficile en cas d'excès b) Rapide et efficace
3. Êtes-vous sujet aux affections respiratoires allergiques ? a) Oui b) Non
4. Avez-vous une ossature fine a) Oui b) Non
5. Avez-vous des douleurs articulaires généralisées ? a) Oui b) Non
6. Avez-vous de l'eczéma ou des problèmes de peau similaires ? a) Oui b) Non
7. Comment réagissez-vous à la chaleur ? a) Vous supportez mal chaleur b) Vous supportez bien la chaleur
8. Comment décririez-vous votre teint ? a) Pâle b) Rouge ou rosé
9. Comment décririez-vous vos mains ? a) Froides b) Chaudes
10. Comment décririez-vous votre silhouette ? a) Longiligne b) Rondellette et trapue
11. Êtes-vous sujet à l'hypertension ? a) Oui b) Non
12. Votre peau est-elle sèche ? a) Oui b) Non
13. Comment décririez-vous votre transpiration ? a) Faible b) Abondante
14. Comment décririez-vous votre énergie ? a) Vous vous fatiguez rapidement et avez besoin de repos régulièrement b) Vous avez une énergie constante et êtes capable de rester actif pendant de longues périodes
15. Avez-vous tendance à prendre du poids facilement ? a) Non b) Oui

Réponses :

- Si vous avez majoritairement répondu a) : vous êtes probablement d'une constitution neuro-arthritique.
- Si vous avez majoritairement répondu b) : vous êtes probablement d'une constitution sanguino-pléthorique.

LE TEST DES TEMPÉRAMENTS

Nerveux

- ☐ Analytique
- ☐ Artiste, créatif
- ☐ Attentif
- ☐ Critique
- ☐ Discret
- ☐ Aime le beau
- ☐ Fragile
- ☐ Frileux
- ☐ Idéaliste
- ☐ Judicieux
- ☐ Mental
- ☐ Observateur
- ☐ Perspicace
- ☐ Pessimiste
- ☐ Psychologue
- ☐ Rancunier
- ☐ Replié sur soi Inquiet
- ☐ Réserve
- ☐ Rêveur
- ☐ Sensible
- ☐ Sincère, Dévoué
- ☐ Solitaire
- ☐ Stressé
- ☐ Timide
- ☐ Triste

Total = ____

Lymphatique

- ☐ Calme
- ☐ Conservateur
- ☐ De confiance
- ☐ Détendu
- ☐ Efficace
- ☐ Egoïste
- ☐ Endormi
- ☐ Inactif
- ☐ Indécis
- ☐ Indifférent
- ☐ Indolent
- ☐ Modéré
- ☐ Non motivé
- ☐ méticuleux
- ☐ Pacifiste
- ☐ Paresseux
- ☐ Patient
- ☐ Plaisantin
- ☐ Pragmatique
- ☐ Pratique
- ☐ Prudent
- ☐ Raisonnable
- ☐ Responsable
- ☐ Spectateur
- ☐ Taquin

Total = ____

LE TEST DES TEMPÉRAMENTS

Sanguin

- ☐ Loquace, causant
- ☐ Agité
- ☐ Aime les grands groupes
- ☐ Braillard
- ☐ Chaleureux, hospitalier
- ☐ Compatissant
- ☐ Dépensier
- ☐ Direct, franc
- ☐ Dispersé, éparpillé
- ☐ Enthousiaste
- ☐ Excessif
- ☐ Expressif
- ☐ Faible de volonté
- ☐ Impulsif
- ☐ Indiscipliné
- ☐ Insouciant
- ☐ Instable
- ☐ Irresponsable
- ☐ Optimiste
- ☐ Réceptif, sensible
- ☐ Retardataire
- ☐ Sensuel (plaisir des 5 sens)
- ☐ Sincère, vrai
- ☐ Sympathique, aimable
- ☐ vantard

Total = ____

Bilieux

- ☐ Actif, vif
- ☐ Autonome
- ☐ Aventureux
- ☐ Coléreux
- ☐ Confiant, sur de soi
- ☐ Courageux
- ☐ Débrouillard
- ☐ Déterminé
- ☐ Discipliné
- ☐ Dur, sévère
- ☐ Dynamique, Énergique
- ☐ Fougueux
- ☐ Impatient
- ☐ Enthousiaste
- ☐ Indépendant
- ☐ Insensible
- ☐ Ironique
- ☐ Leader
- ☐ Moqueur
- ☐ Optimiste
- ☐ Ordonné
- ☐ Orgueilleux
- ☐ Productif, travaille efficace
- ☐ Rusé
- ☐ Volontaire

Total = ____



CONCLUSION

Fiches récapitulatives

CONCLUSION

Ce livret rassemble des outils essentiels qui vous accompagneront tout au long de votre parcours de formation et bien au-delà. Chaque fiche a été pensée comme un repère, un soutien pratique pour vous aider à structurer vos séances, affiner vos observations et poser des bases solides dans vos futurs accompagnements.

Cependant, **rappelez-vous que la naturopathie ne se résume pas à des grilles d'analyse ou à des questionnaires**. Elle est avant tout un art de l'écoute, de la présence et de l'intuition. Ces fiches sont des portails d'exploration, des aides à la réflexion, mais elles ne remplacent ni votre ressenti, ni votre lien unique avec la personne que vous accompagnez.

Avec le temps, vous allez naturellement vous approprier ces outils, les ajuster, les enrichir. Certains deviendront des automatismes, d'autres évolueront selon votre sensibilité. **Ce livret est vivant** : il vous invite à rester curieux, adaptable, et toujours en lien avec l'essence même de votre pratique.

Faites-en bon usage, avec rigueur et douceur. Revenez-y souvent. Et surtout, ayez confiance en ce qui émerge en vous : vous avez déjà en vous les ressources pour accompagner avec justesse et humanité.