



LA ROUE NATURO

L'harmonie des éléments au service de l'équilibre
intérieur

Sommaire

.....

L'équilibre dynamique 1

- Introduction
- Rappel des 4 cadrans
- Interactions dynamiques entre les cadrans
- Comment utiliser la roue de l'équilibre dynamique ?
- Schéma de la roue équilibre dynamique

Cas pratiques 17

Conclusion 47



L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

La roue naturo

INTRODUCTION

Après avoir appris à construire vos roues thématiques, riches en connaissances précises et symboliques, il est essentiel de comprendre comment les utiliser efficacement pour accompagner vos clients.

La théorie de l'équilibre dynamique est le principe clé qui donne vie à ces roues. Elle repose sur l'idée que chaque dimension de l'être — physique, émotionnelle, mentale et spirituelle — possède ses propres Forces, mais aussi ses Faiblesses.

Pour retrouver un bien-être global et durable, il ne suffit pas d'agir uniquement sur la dimension fragilisée. Au contraire, il est souvent plus efficace de mobiliser les Forces internes d'un cadran pour compenser ses Faiblesses et, si besoin, de puiser dans les ressources complémentaires des autres cadrans.

Imaginez que chaque cadran de la roue (physique, émotionnel, mental, spirituel) soit comme une équipe dans un groupe. Chaque équipe a ses Forces et ses Faiblesses. Si une équipe est faible ou fatiguée, les autres peuvent l'aider en donnant un coup de main. Chaque cadran utilise donc ses Forces internes pour compenser ses propres Faiblesses. Mais si ses Forces ne suffisent pas, il peut aussi puiser dans les Forces des autres cadrans pour retrouver l'équilibre.

Cela signifie que la santé et le bien-être ne dépendent pas d'un seul aspect, mais de la coopération entre toutes les dimensions de l'être.

INTRODUCTION

Par exemple, si quelqu'un souffre de beaucoup de stress mental (cadran mental faible), il peut se sentir mieux en :

- Bougeant plus pour renforcer le cadran physique,
- Travaillant sur ses émotions pour renforcer le cadran émotionnel,
- Pratiquant la méditation pour renforcer le cadran spirituel,
- Ou en puisant dans ses propres forces internes pour stabiliser et apaiser son mental.

Ainsi, cette théorie nous guide pour trouver des solutions adaptées, non seulement dans le cadran en difficulté, mais aussi dans les autres, pour un équilibre global.

Cette approche dynamique et interactive vous permettra de proposer des plans d'accompagnement personnalisés, intégrant des solutions multiples et cohérentes, favorisant ainsi une restauration harmonieuse de l'équilibre intérieur.

Dans cette partie, nous allons explorer en détail cette théorie, voir comment la mettre en pratique dans vos consultations, et découvrir comment elle enrichit considérablement la puissance de vos roues thématiques.

RAPPEL DES 4 CADRANS

Cadran	Tempérament	Saison	Élément	Dimension	Qualités clés
Physique	Sanguin	Printemps	Air	Corps	Vitalité, énergie, récupération rapide
Émotionnel	Bilieux	Été	Feu	Émotions	Joie, passion, résilience émotionnelle
Mental	Nerveux	Automne	Terre	Mental	Clarté, concentration, adaptabilité mentale
Spirituel	Lymphatique	Hiver	Eau	Spiritualité	Paix intérieure, connexion, croissance spirituelle

INTERACTIONS DYNAMIQUES ENTRE LES CADRANS

Chaque cadran possède ses propres forces et faiblesses, propres à l'individu, qui évoluent au fil du temps et des circonstances.

Un des grands intérêts de cette roue est d'exploiter les ressources des autres cadrans pour compenser un déséquilibre :

- **Le Physique peut soutenir :**
 - L'Émotionnel en améliorant la stabilité par la vitalité corporelle.
 - Le Mental en réduisant la fatigue et améliorant la concentration.
 - Le Spirituel en renforçant la connexion par une meilleure santé globale.
- **L'Émotionnel peut soutenir :**
 - Le Physique par la motivation et la joie, dynamisant le corps.
 - Le Mental en clarifiant la pensée par des émotions équilibrées.
 - Le Spirituel en enrichissant l'expérience intérieure.

INTERACTIONS DYNAMIQUES ENTRE LES CADRANS

- **Le Mental peut soutenir :**

- Le Physique via l'introspection et la gestion du stress, améliorant la santé corporelle.
- L'Émotionnel en stabilisant les émotions par la clarté mentale.
- Le Spirituel en favorisant la méditation et la compréhension de soi.

- **Le Spirituel peut soutenir :**

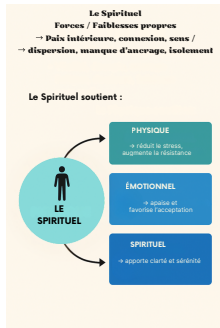
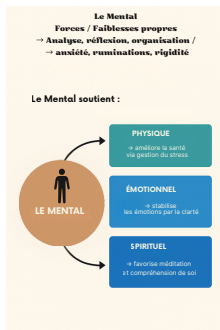
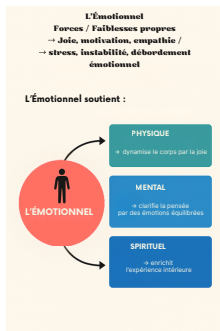
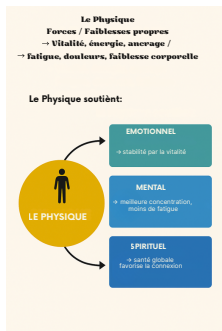
- Le Physique en réduisant le stress et en augmentant la résistance.
- L'Émotionnel par la paix intérieure et l'acceptation.
- Le Mental en apportant clarté et sérénité.

Identifier Forces et Faiblesses

Pour accompagner un client efficacement, il faut commencer par une évaluation approfondie :

- Recueillir des informations sur chaque cadran via questionnaires, observations et entretiens.
- Identifier ce qui Fonctionne bien (Forces) et ce qui est Fragilisé (Faiblesses).
- Comprendre les interactions : comment un déséquilibre dans un cadran peut affecter les autres.

INTERACTIONS DYNAMIQUES ENTRE LES CADRANS

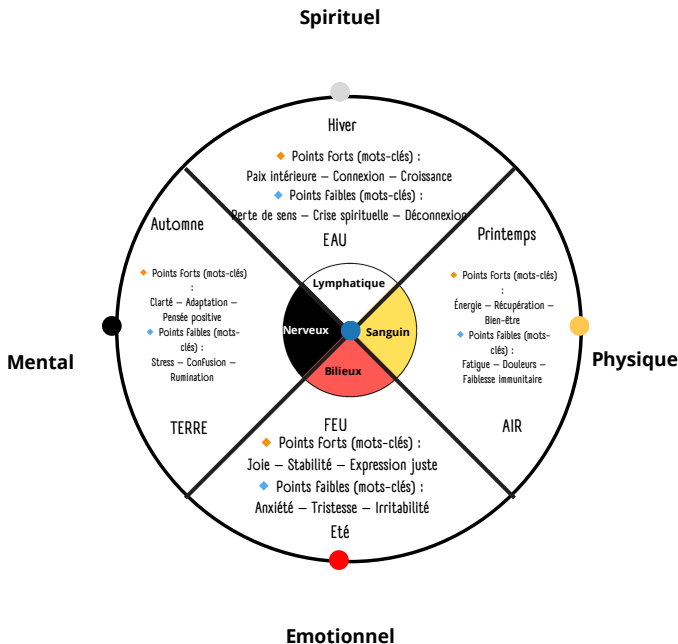


COMMENT UTILISER LA ROUE DE L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE ?

Cette roue synthétique te permet de visualiser en un coup d'œil les Forces et Faiblesses potentielles de chaque cadran (physique, émotionnel, mental, spirituel). Elle sert de grille de lecture pour ton accompagnement :

-  **Commence par repérer quel(s) cadran(s)** semblent en Faiblesse chez le consultant, à partir de son vécu, ses réponses et ton observation.
-  **Appuie-toi sur les cadrans en Force** pour soutenir ceux qui sont fragilisés : par exemple, un cadran mental solide peut aider à stabiliser les émotions, ou un bon ancrage physique peut soutenir une spiritualité confuse.
-  **Choisis les outils naturopathiques** les plus adaptés dans la roue thématique en fonction du cadran visé (ou des cadrans alliés).
-  **Rappelle-toi que l'équilibre est dynamique** : les Forces d'aujourd'hui peuvent devenir des Faiblesses demain, et inversement. Ce tableau t'aide à réévaluer régulièrement et à ajuster ton accompagnement avec souplesse.

SCHEMA DE LA ROUE EQUILIBRE DYNAMIQUE



A VOUS DE JOUER ! CRÉEZ VOS PROPRES ROUES !

Étape 1 : Construction de la Roue de Base

L'objectif est de créer une structure claire et symbolique regroupant les quatre cadrans essentiels : physique, émotionnel, mental et spirituel.

- Recueillir des connaissances scientifiques fiables sur les Fonctions, tempéraments et symboliques associées.
- Associer chaque tempérament à son cadran avec :
 - La saison correspondante (printemps, été, automne, hiver)
 - L'élément naturel (air, feu, terre, eau)
 - La direction (Est, Sud, Ouest, Nord)
 - Les caractéristiques principales de chaque plan (physique, émotionnel, mental, spirituel)
- Créer un lien symbolique simple entre ces données pour faciliter la mémorisation.

A VOUS DE JOUER ! CRÉEZ VOS PROPRES ROUES !

Étape 2 : Création des Roues Thématiques

L'objectif est de développer des roues spécifiques intégrant des connaissances précises utiles à la pratique naturopathique : phytothérapie, aromathérapie, micronutrition, régimes, etc.

- Choisir une thématique à travailler (exemple : huiles essentielles, plantes médicinales, micronutriments).
- Appliquer la même structure que la roue de base :
 - Répartir les éléments de la thématique dans les cadrans selon leur action principale, tempérament ciblé, saison et élément.
- Pour chaque élément, créer un lien simple et intuitif avec le cadran choisi, facilitant la mémorisation et l'usage pratique.
- Encourager la personnalisation des roues selon les besoins et expériences de chacun.

A VOUS DE JOUER ! CRÉEZ VOS PROPRES ROUES !

Étape 3 : Utilisation en Consultation avec la Théorie de l'Équilibre Dynamique

3.1 Évaluation initiale et anamnèse

- Identifier le tempérament dominant du client et les Forces/Faiblesses dans chaque cadran (physique, émotionnel, mental, spirituel) via questionnaires, entretiens et observations.
- Utiliser la roue de base pour situer ces observations dans un cadre symbolique et structurant.

3.2 Analyse des Interactions

- Observer comment un déséquilibre dans un cadran influence les autres dimensions.
- Prioriser les interventions en Fonction des besoins les plus urgents et de l'impact global sur le bien-être.

3.3 Élaboration du plan d'action

- Sélectionner dans la roue thématique adaptée les outils naturels (plantes, huiles essentielles, micronutrition, alimentation) correspondant aux cadrans Faibles.
- Intégrer la théorie de l'équilibre dynamique en combinant :
 - Des actions directes sur le cadran affecté (ex. huiles sédatives pour un mental nerveux).
 - Le soutien des autres cadrans pour compenser et renforcer l'équilibre (ex. activité physique pour appuyer l'émotionnel et le mental).
- Proposer des pratiques comportementales et habitudes de vie en lien avec chaque plan.

3.4 Suivi et ajustement

- Évaluer régulièrement les progrès en observant l'évolution des Forces et Faiblesses de chaque cadran.
- Adapter le plan en Fonction des réponses du client et rééquilibrer les interventions.

A VOUS DE JOUER ! UTILISER LA ROUE NATURO EN CONSULTATION

Imagine que tu es en face de ton consultant, avec ta Roue Naturo comme boussole. Voilà comment tu vas procéder :

1. Observer et évaluer

Tu commences par l'anamnèse et tes observations.

Tu écoutes, tu questionnes, tu regardes : où sont ses Forces, où sont ses Fragilités ?

- Est-ce son corps physique qui est fatigué ?
- Ses émotions qui débordent ?
- Son mental qui tourne en boucle ?
- Ou sa dimension spirituelle qui manque de sens et de profondeur ?

Déjà, tu repères quel cadran est en faiblesse, et quels cadrans semblent au contraire solides.

2. Situer dans la roue

Une fois ces informations rassemblées, tu les places dans la roue de base :

- Est / Air / Printemps / Physique / Sanguin
- Sud / Feu / Été / Émotionnel / Biliéux
- Ouest / Terre / Automne / Mental / Nerveux
- Nord / Eau / Hiver / Spirituel / Lymphatique

La roue devient ta carte : elle te montre immédiatement quel cadran est à soutenir.

A VOUS DE JOUER ! UTILISER LA ROUE NATURO EN CONSULTATION

3. Utiliser les roues thématiques

Ensuite, tu prends la roue thématique adaptée.

Par exemple :

- La roue des plantes si tu veux proposer une phytothérapie,
- La roue des huiles si l'aromathérapie est pertinente,
- La roue des micronutriments si une carence est en jeu, etc.

Tu cherches dans ce cadran ce qui peut répondre directement au besoin identifié.

4. Appliquer la théorie de l'équilibre dynamique

C'est ici que la Roue Naturo révèle sa Force : ne pas agir uniquement sur le cadran en faiblesse.

Tu expliques au consultant : « Chaque cadran est comme une équipe. Quand l'une est fatiguée, les autres peuvent l'aider. »

- Si le mental est Fragile, tu peux le soutenir avec des plantes calmantes, mais aussi l'aider via le physique (activité douce), l'émotionnel (apaisement des tensions) et le spirituel (méditation, respiration).
- Si c'est le physique qui s'essouffle, tu renforces la vitalité par la nutrition et le mouvement, mais tu peux aussi aller chercher dans le spirituel (motivation, sens), dans l'émotionnel (joie de bouger), ou dans le mental (organisation, gestion du stress).

Autrement dit : tu agis directement et tu mobilises les cadrans complémentaires pour rééquilibrer l'ensemble.

A VOUS DE JOUER ! UTILISER LA ROUE NATURO EN CONSULTATION

5. Élaborer le plan d'accompagnement

À partir de là, tu construis ton plan concret :

- Un ou deux conseils ciblés dans le cadran Faible.
- Un ou deux leviers dans les autres cadrans pour renforcer l'équilibre global.
- Des pratiques de vie quotidienne qui soutiennent tous les plans de l'être.

6. Suivi et ajustement

Tu rappelles que la roue n'est pas figée : elle bouge avec la vie.

À chaque nouvelle rencontre, tu observes à nouveau : quel cadran a repris des Forces ? Lequel a besoin de soutien maintenant ?

Et tu ajustes.

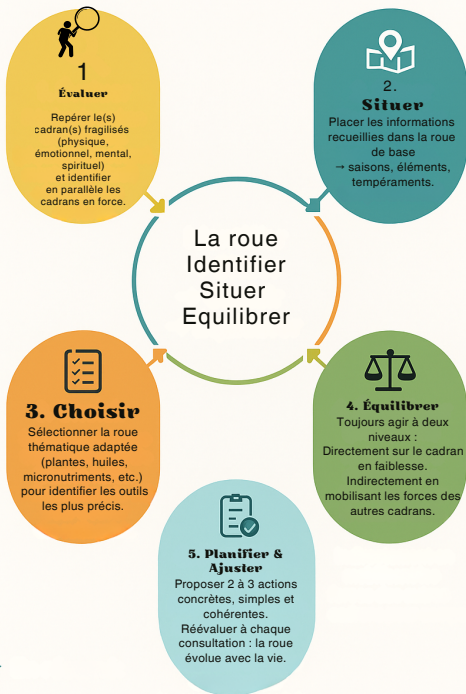
✨ Ce qu'il faut retenir

- La Roue Naturo n'est pas qu'un schéma : c'est un outil vivant.
- Elle te permet de voir en un coup d'œil où se situe le déséquilibre et où chercher les solutions.
- Grâce à la théorie de l'équilibre dynamique, tu ne restes jamais enfermé dans un cadran, mais tu mobilises toujours la Force du tout.

C'est ainsi que tu accompagnes ton consultant vers un équilibre global, profond et durable.



La Roue Naturo - Mode d'emploi express



INTRODUCTION AUX CAS CONCRETS DE CONSULTATION AVEC LA ROUE NATURO

Après avoir détaillé les grandes étapes de la consultation intégrant la Roue Naturo et la théorie de l'équilibre dynamique, il est maintenant essentiel de passer à la phase pratique. Comprendre la théorie est une chose, mais savoir comment la mettre en œuvre concrètement lors d'une consultation est indispensable pour devenir un praticien naturopathe efficace.

Dans cette section, vous serez invités à explorer plusieurs cas concrets issus de situations réelles ou représentatives, dans lesquels la Roue Naturo a été utilisée comme un outil central d'analyse et d'accompagnement. Ces exemples vous permettront de voir comment :

- Évaluer précisément le tempérament dominant et les Forces/Faiblesses dans chaque plan de l'être (physique, émotionnel, mental, spirituel).
- Utiliser les roues thématiques (phytothérapie, aromathérapie, micronutrition, régimes, etc.) pour choisir des solutions naturelles ciblées et adaptées.
- Appliquer la théorie de l'équilibre dynamique pour envisager un accompagnement global, en mobilisant non seulement les ressources du cadran concerné mais aussi celles des autres dimensions pour compenser les déséquilibres.
- Élaborer un plan d'action personnalisé, intégratif et évolutif qui respecte la singularité et le rythme de chaque client.

Ces cas pratiques vous aideront à enrichir votre compréhension et votre maîtrise de la Roue Naturo en contexte réel, tout en développant votre capacité à construire des stratégies thérapeutiques complètes, personnalisées et durables.

À travers ces exemples, vous verrez que la puissance de la Roue Naturo réside autant dans sa rigueur symbolique que dans sa flexibilité d'application, offrant un véritable guide pour accompagner chaque personne vers un équilibre profond et harmonieux.

SYNTHÈSE DES FAMILLES ET ÉLÉMENTS PAR CADRAN DE LA ROUE NATURO

1) Cadran Est — Sanguin / Printemps / Air / Physique

- Vitamines : C, B2, B9
- Minéraux : Potassium (K)
- Oligo-éléments : Chrome
- Régimes : Régime méditerranéen
- Phytothérapie : Plantes antiglycémiantes, plantes cardio-protectrices
- Aromathérapie :
 - Huiles essentielles carminatives et digestives
 - Huiles essentielles antioxydantes
 - Huiles essentielles hépatoprotectrices

SYNTHÈSE DES FAMILLES ET ÉLÉMENTS PAR CADRAN DE LA ROUE NATURO

2) Cadran Sud — Billeux / Été / Feu / Émotionnel

- Vitamines : B3, D
- Minéraux : Phosphore, Sodium (Na)
- Oligo-éléments : Fer, Sélénium
- Régimes :
 - Régime à indice glycémique bas
 - Régime Paléo
- Phytothérapie :
 - Plantes antioxydantes
 - Plantes carminatives et digestives
 - Plantes hépatoprotectrices
- Aromathérapie :
 - Huiles essentielles carminatives et digestives
 - Huiles essentielles hépatoprotectrices
 - Huiles essentielles antioxydantes

SYNTHÈSE DES FAMILLES ET ÉLÉMENTS PAR CADRAN DE LA ROUE NATURO

3) Cadran Ouest — Nerveux / Automne / Terre / Mental

- Vitamines : B1, B5, B6, E
- Minéraux : Magnésium
- Oligo-éléments : Manganèse, Cuivre, Zinc
- Régimes : Régime anti-inflammatoire
- Phytothérapie :
 - Plantes anti-inflammatoires
 - Plantes sédatives et anxiolytiques
 - Plantes antidépressives
- Aromathérapie :
 - Huiles essentielles sédatives et anxiolytiques
 - Huiles essentielles antidépressives
 - Huiles essentielles anti-inflammatoires

SYNTHÈSE DES FAMILLES ET ÉLÉMENTS PAR CADRAN DE LA ROUE NATURO

4) Cadran Nord — Lymphatique / Hiver / Eau / Spirituel

- Vitamines : B8, B12, K, Iode
- Minéraux : Calcium
- Oligo-éléments : Iode
- Régimes :
 - Régime végétarien
 - Régime riche en fibres
- Phytothérapie :
 - Plantes antimicrobiennes
 - Plantes diurétiques
 - Plantes respiratoires
- Aromathérapie :
 - Huiles essentielles diurétiques
 - Huiles essentielles respiratoires
 - Huiles essentielles antimicrobiennes

CAS PRATIQUE MARIE, 47 ANS

Informations générales

- Nom : Marie
- Âge : 47 ans
- Motif de consultation : Troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, réveils fréquents, fatigue persistante)

Constitution et tempérament dominant

- Tempérament dominant : Nerveux (Ouest / Automne / Terre)
- Caractéristiques : sensibilité mentale élevée, tendance à l'anxiété et rumination.

Analyse des plans de l'être

- Physique (Est / Sanguin / Printemps / Air)
 - Forces : Vitalité moyenne
 - Faiblesses : Fatigue musculaire, tensions physiques
- Émotionnel (Sud / Bileux / Été / Feu)
 - Forces : Conscience des émotions
 - Faiblesses : Stress élevé, difficulté à lâcher prise
- Mental (Ouest / Nerveux / Automne / Terre)
 - Forces : Capacité d'analyse et d'organisation
 - Faiblesses : Pensées envahissantes, anxiété
- Spirituel (Nord / Lymphatique / Hiver / Eau)
 - Forces : Ouverture aux pratiques spirituelles
 - Faiblesses : Pratique irrégulière, manque de sérénité intérieure

Bilan alimentaire et habitudes

- Consommation régulière de caféine et usage d'écrans en soirée
- Alimentation pauvre en aliments anti-inflammatoires
- Manque d'activité physique régulière

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Identification des déséquilibres par cadran

- Ouest (Nerveux / Automne / Terre) : surcharge mentale, anxiété, inflammation chronique.
- Sud (Bilieux / Été / Feu) : stress émotionnel, tensions internes.
- Est (Sanguin / Printemps / Air) : Faiblesse physique, récupération insuffisante.
- Nord (Lymphatique / Hiver / Eau) : besoin de renforcer la sérénité spirituelle.

Sélection des ressources dans les roues thématiques

- Phytothérapie (Ouest) : plantes anti-inflammatoires, sédatives et anxiolytiques (curcuma, harpagophytum, saule blanc, valériane, passiflore, camomille, mélisse).
- Aromathérapie (Ouest) : huiles essentielles anti-inflammatoires, sédatives et anxiolytiques (lavande, mélisse, valériane, gingembre, saule blanc).
- Phytothérapie (Sud) : plantes antioxydantes (thé vert, baie de goji, raisin, cacao) pour soutenir la gestion émotionnelle.
- Aromathérapie (Sud) : huiles essentielles carminatives et digestives, hépatoprotectrices, antioxydantes (camomille, hélichrome).
- Activité physique (Est) : marche, yoga doux.
- Phytothérapie adaptogène (Est) : rhodiola, ginseng, éléuthérocoque.
- Pratiques spirituelles (Nord) : méditation, pleine conscience, temps en nature.

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Application de la théorie de l'équilibre dynamique

- Priorité au plan mental (Ouest) pour apaiser la surcharge.
- Soutien au plan émotionnel (Sud) pour calmer le stress.
- Renforcement du plan physique (Est) pour améliorer l'énergie.
- Nourrir le plan spirituel (Nord) pour une détente profonde.

Conseils comportementaux

- Réduire la caféine et limiter l'exposition aux écrans le soir.
- Pratiquer régulièrement des exercices de respiration et de méditation.
- Adopter une alimentation anti-inflammatoire.

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

Objectifs principaux

- Améliorer la qualité du sommeil
- Réduire le stress mental et émotionnel
- Renforcer la vitalité physique et la sérénité intérieure

Votre profil naturopathique

- Tempérament dominant : Nerveux (Ouest / Automne / Terre)
- Forces : Sensibilité mentale, réactivité
- Points à renforcer : Calme mental, gestion du stress, détente corporelle, connexion spirituelle

Plan d'action recommandé

1. Soutien mental (Cadran Ouest / Nerveux / Terre)

- Plantes anti-inflammatoires et sédatives : curcuma, harpagophytum, saule blanc
- Plantes sédatives et anxiolytiques : valériane, passiflore, camomille, mélisse
- Huiles essentielles anti-inflammatoires et sédatives : lavande, mélisse, valériane, gingembre, saule blanc
- Pratique de relaxation mentale : méditation guidée, exercices de respiration
- Alimentation anti-inflammatoire : éviter caféine et écrans en soirée

2. Apaisement émotionnel (Cadran Sud / Billieux / Feu)

- Plantes antioxydantes : thé vert, baie de goji, raisin, cacao
- Techniques de gestion du stress : respiration, sophrologie
- Alimentation anti-inflammatoire : riche en fruits, légumes, oméga-3, réduction des sucres raffinés

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

3. Renforcement physique (Cadran Est / Sanguin / Air)

- Activité physique douce : marche, yoga
- Plantes adaptogènes (tonifiantes) : rhodiola, ginseng, éleuthérocoque
- Hygiène du sommeil : horaires réguliers, environnement calme

4. Éveil spirituel (Cadran Nord / Lymphatique / Eau)

- Pratiques méditatives et spirituelles : méditation, pleine conscience
- Contact avec la nature : promenades en extérieur
- Alimentation simple et naturelle : aliments peu transformés, riches en micronutriments

Conseils pratiques

- Notez quotidiennement vos sensations, sommeil et émotions
- Adaptez les pratiques à votre rythme
- N'hésitez pas à demander conseil pour ajuster le plan
- Soyez patient et bienveillant envers vous-même dans ce chemin vers l'équilibre



CAS PRATIQUE

PAUL, 35 ANS

Informations générales

- Nom : Paul
- Âge : 35 ans
- Motif de consultation : Ballonnements, lourdeurs abdominales, douleurs digestives récurrentes

Constitution et tempérament dominant

- Tempérament dominant : Bileux (Sud / Été / Feu)
- Caractéristiques : énergie Forte, tendance à l'impatience, alimentation souvent déséquilibrée, stress important

Analyse des plans de l'être

- Physique (Est / Sanguin / Printemps / Air)
 - Forces : Vitalité générale
 - Faiblesses : Fatigue musculaire, sédentarité
- Émotionnel (Sud / Bileux / Été / Feu)
 - Forces : Volonté, énergie
 - Faiblesses : Gestion difficile du stress, irritabilité
- Mental (Ouest / Nerveux / Automne / Terre)
 - Forces : Esprit vif et organisé
 - Faiblesses : Ruminations liées au travail et à la santé
- Spirituel (Nord / Lymphatique / Hiver / Eau)
 - Forces : Ouverture à la réflexion
 - Faiblesses : Peu de pratiques spirituelles, manque de sérénité

Bilan alimentaire et habitudes

- Alimentation riche en aliments gras, épices, alcool et café
- Stress professionnel élevé
- Activité physique irrégulière, mode de vie sédentaire

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Identification des déséquilibres par cadran

- Sud (Bilieux / Été / Feu) : digestion difficile, stress émotionnel, inflammation
- Est (Sanguin / Printemps / Air) : Faiblesse physique, Fatigue musculaire
- Ouest (Nerveux / Automne / Terre) : mental très sollicité, ruminations
- Nord (Lympatique / Hiver / Eau) : dimension spirituelle peu développée

Sélection des ressources dans les roues thématiques

- Phytothérapie (Sud) : plantes antioxydantes, carminatives et digestives, hépatoprotectrices (menthe, chardon-marie, artichaut)
- Aromathérapie (Sud) : huiles essentielles carminatives, hépatoprotectrices, antioxydantes (gingembre, camomille)
- Activité physique (Est) : marche, yoga doux
- Phytothérapie adaptogène (Est) : rhodiola, ginseng, éleuthérocoque
- Phytothérapie (Ouest) : plantes anti-inflammatoires, sédatives et anxiolytiques (valériane, passiflore)
- Aromathérapie (Ouest) : huiles essentielles sédatives, anxiolytiques (lavande, mélisse)
- Pratiques spirituelles (Nord) : méditation, contact avec la nature

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Application de la théorie de l'équilibre dynamique

- Travailler prioritairement le cadran émotionnel (Sud) pour apaiser les troubles digestifs liés au stress
- Renforcer le physique (Est) pour améliorer l'énergie globale
- Soutenir le mental (Ouest) pour calmer les ruminations
- Nourrir le spirituel (Nord) pour favoriser la sérénité

Conseils comportementaux

- Réduire la consommation d'alcool, café et aliments irritants.
- Éviter les repas trop copieux ou trop tardifs.
- Pratiquer régulièrement des exercices de respiration et de relaxation.
- Instaurer des horaires réguliers pour le sommeil et les repas.
- Favoriser un temps quotidien de pause et de connexion à la nature.

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

Objectifs principaux

- Améliorer la digestion et réduire les troubles gastro-intestinaux
- Mieux gérer le stress émotionnel
- Renforcer la vitalité physique
- Développer la sérénité intérieure

Votre profil naturopathique

- Tempérament dominant : Billeux (Sud / Été / Feu)
- Forces : Volonté, énergie
- Points à renforcer : Gestion du stress, équilibre digestif, sérénité mentale et spirituelle

Plan d'action recommandé

1. Apaisement émotionnel (Cadran Sud / Billeux / Feu)

- Plantes antioxydantes, carminatives et digestives, hépatoprotectrices : menthe, chardon-marie, artichaut
- Huiles essentielles carminatives, hépatoprotectrices, antioxydantes : gingembre, camomille
- Techniques de gestion du stress : respiration, sophrologie
- Alimentation : régime paléo, régime à indice glycémique bas

2. Renforcement physique (Cadran Est / Sanguin / Air)

- Activité physique douce : marche, yoga
- Plantes adaptogènes (tonifiantes) : rhodiola, ginseng, éléuthérocoque

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

3. Soutien mental (Cadran Ouest / Nerveux / Terre)

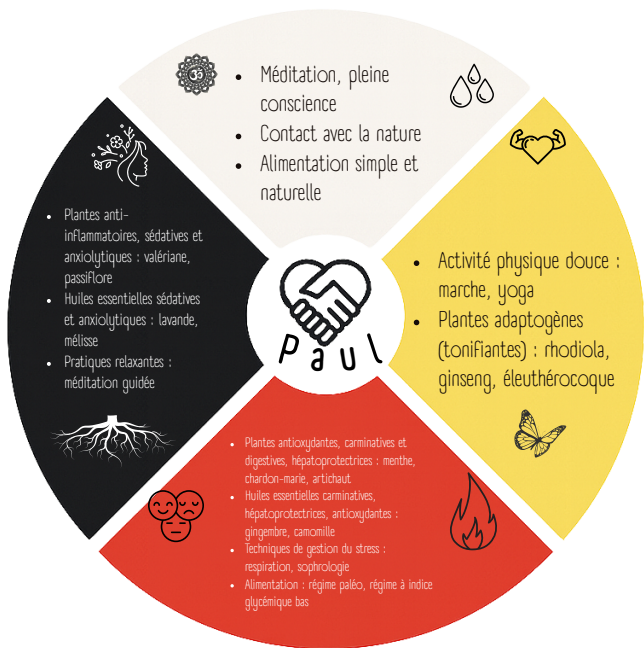
- Plantes anti-inflammatoires, sédatives et anxiolytiques : valériane, passiflore
- Huiles essentielles sédatives et anxiolytiques : lavande, mélisse
- Pratiques relaxantes : méditation guidée

4. Éveil spirituel (Cadran Nord / Lymphatique / Eau)

- Méditation, pleine conscience
- Contact avec la nature
- Alimentation simple et naturelle

Conseils pratiques

- Notez vos sensations digestives, émotionnelles et mentales.
- Adaptez les pratiques à votre rythme.
- Consultez pour ajuster le plan si besoin.
- Prenez soin de vous avec patience et bienveillance.



CAS PRATIQUE LUCAS, 8 ANS

Étape 1 : Présentation de l'anamnèse

Informations générales

- Nom : Lucas
- Âge : 8 ans
- Motif de consultation : Difficultés de concentration, agitation, hyperactivité à l'école et à la maison

Constitution et tempérament dominant

- Tempérament probable : Sanguin (Est / Printemps / Air)
- Caractéristiques : enfant très énergique, sociable, curieux mais dispersé, facilement excitable

Analyse des plans de l'être

- Physique (Est / Sanguin / Printemps / Air)
 - Forces : énergie vive, bonne santé générale
 - Faiblesses : impulsivité, besoin de canalisations physiques importantes
- Émotionnel (Sud / Biliéux / Été / Feu)
 - Forces : enthousiasme
 - Faiblesses : frustration facile, irritabilité
- Mental (Ouest / Nerveux / Automne / Terre)
 - Forces : créativité, imagination
 - Faiblesses : difficulté à maintenir l'attention, pensées dispersées
- Spirituel (Nord / Lymphatique / Hiver / Eau)
 - Forces : curiosité pour le monde
 - Faiblesses : difficulté à se poser, agitation intérieure

Bilan alimentaire et habitudes

- Goûters sucrés fréquents
- Activité physique régulière mais parfois anarchique
- Temps d'écran élevé en fin de journée

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Identification des déséquilibres par cadran

- Est (Sanguin / Printemps / Air) : énergie débordante mal canalisée
- Sud (Bilieux / Été / Feu) : gestion difficile des émotions (Frustration, irritabilité)
- Ouest (Nerveux / Automne / Terre) : difficultés d'attention, mental dispersé
- Nord (Lymphatique / Hiver / Eau) : agitation intérieure, manque de calme profond

Sélection des ressources dans les roues thématiques

- Phytothérapie (Est) : plantes tonifiantes et équilibrantes (rhodiola, ginseng)
- Aromathérapie (Est) : huiles essentielles carminatives et digestives, antioxydantes
- Phytothérapie (Sud) : plantes antioxydantes et apaisantes (mélisse, camomille)
- Aromathérapie (Sud) : huiles essentielles calmantes et anti-inflammatoires (camomille, lavande)
- Phytothérapie (Ouest) : plantes sédatives et anti-stress (passiflore, valériane)
- Aromathérapie (Ouest) : huiles essentielles sédatives (lavande, marjolaine)
- Pratiques spirituelles (Nord) : techniques de relaxation, méditation adaptée aux enfants, temps en nature

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Application de la théorie de l'équilibre dynamique

- Canaliser l'énergie physique (Est) par des activités structurées.
- Apaiser les émotions (Sud) pour réduire l'irritabilité.
- Soutenir le mental (Ouest) pour améliorer la concentration.
- Nourrir le spirituel (Nord) pour favoriser le calme intérieur.

Conseils comportementaux

- Limiter les sucres et les excitants dans l'alimentation.
- Structurer les temps d'activité physique et de repos.
- Réduire le temps d'écran en soirée.
- Mettre en place des routines de relaxation douce (respiration, méditation).
- Encourager des moments réguliers de connexion à la nature.

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

Objectifs principaux

- Canaliser l'énergie et améliorer la concentration
- Réduire l'irritabilité et apaiser les émotions
- Favoriser un calme intérieur durable

Plan d'action

1. Soutien physique et énergétique (Cadran Est / Sanguin / Air)

- Plantes tonifiantes : rhodiola, ginseng
- Huiles essentielles : carminatives, antioxydantes
- Activités physiques régulières et structurées

2. Apaisement émotionnel (Cadran Sud / Bilieux / Feu)

- Plantes apaisantes et antioxydantes : mélisse, camomille
- Huiles essentielles calmantes : lavande, camomille
- Techniques de gestion des émotions

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

3. Soutien mental (Cadran Ouest / Nerveux / Terre)

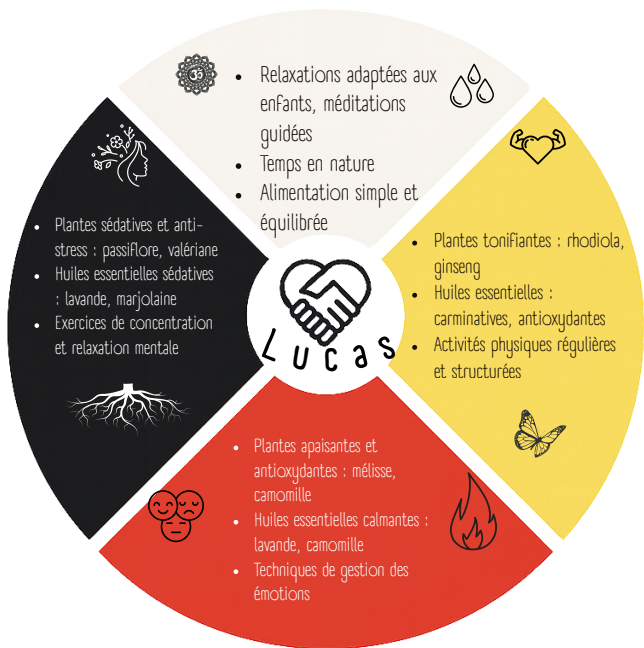
- Plantes sédatives et anti-stress : passiflore, valériane
- Huiles essentielles sédatives : lavande, marjolaine
- Exercices de concentration et relaxation mentale

4. Éveil spirituel et calme intérieur (Cadran Nord / Lymphatique / Eau)

- Relaxations adaptées aux enfants, méditations guidées
- Temps en nature
- Alimentation simple et équilibrée

Conseils pratiques

- Respecter un rythme régulier pour les repas, le sommeil et les activités.
- Privilégier une alimentation pauvre en sucres rapides et en excitants.
- Favoriser la pratique quotidienne d'exercices physiques et de relaxation.
- Encourager la curiosité et l'émerveillement par des sorties nature.



CAS PRATIQUE

JEANNE, 72 ANS

Informations générales

- Nom : Jeanne
- Âge : 72 ans
- Motif de consultation : Fatigue persistante, douleurs articulaires, baisse de mobilité

Constitution et tempérament dominant

- Tempérament probable : Lymphatique (Nord / Hiver / Eau)
- Caractéristiques : nature calme, stable, tendance à la rétention, fatigue lente à disparaître

Analyse des plans de l'être

- Physique (Est / Sanguin / Printemps / Air)
 - Forces : bonne endurance passée
 - Faiblesses : diminution de la tonicité musculaire, fatigue chronique
- Émotionnel (Sud / Bileux / Été / Feu)
 - Forces : stabilité émotionnelle
 - Faiblesses : parfois découragement, sentiment d'isolement
- Mental (Ouest / Nerveux / Automne / Terre)
 - Forces : sagesse acquise, réflexion posée
 - Faiblesses : tendance à l'inquiétude, manque d'énergie mentale
- Spirituel (Nord / Lymphatique / Hiver / Eau)
 - Forces : connexion spirituelle, calme intérieur
 - Faiblesses : peut se sentir déconnectée du corps, besoin de renouveau

Bilan alimentaire et habitudes

- Alimentation équilibrée mais peu variée
- Activité physique limitée
- Sommeil fragmenté, souvent non réparateur

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Identification des déséquilibres par cadran

- Nord (Lymphatique / Hiver / Eau) : fatigue chronique, rétention, manque de vitalité
- Est (Sanguin / Printemps / Air) : tonicité musculaire faible, endurance réduite
- Sud (Bilieux / Été / Feu) : motivation émotionnelle parfois faible, découragement
- Ouest (Nerveux / Automne / Terre) : inquiétudes, fatigue mentale

Sélection des ressources dans les roues thématiques

- Phytothérapie (Nord) : plantes diurétiques, antimicrobiennes, respiratoires (pissenlit, queue de cerise, thym)
- Aromathérapie (Nord) : huiles essentielles diurétiques, respiratoires, antimicrobiennes
- Activité physique (Est) : exercices doux, marche régulière
- Phytothérapie tonifiante (Est) : rhodiola, ginseng
- Phytothérapie (Sud) : plantes antioxydantes (thé vert, baie de goji) pour stimuler l'énergie émotionnelle
- Phytothérapie (Ouest) : plantes sédatives légères pour apaiser le mental (mélisse, passiflore)
- Pratiques spirituelles (Nord) : méditation, relaxation profonde

DÉROULÉ DE LA CONSULTATION

Application de la théorie de l'équilibre dynamique

- Prioriser le soutien du cadran lymphatique (Nord) pour réduire la fatigue et la rétention.
- Renforcer le physique (Est) pour améliorer la tonicité musculaire.
- Apaiser le mental (Ouest) et stimuler l'émotionnel (Sud) pour un équilibre global.

Conseils comportementaux

- Augmenter la fréquence et la douceur des activités physiques adaptées.
- Favoriser une hydratation régulière et une alimentation riche en fibres.
- Pratiquer des exercices de respiration et relaxation mentale.
- Encourager des moments de convivialité et d'échanges sociaux.

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

Objectifs principaux

- Réduire la Fatigue chronique
- Améliorer la mobilité et la tonicité musculaire
- Apaiser les inquiétudes mentales
- Nourrir la sérénité intérieure

Plan d'action

1. Soutien lymphatique (Cadran Nord / Lymphatique / Eau)

- Plantes diurétiques, antimicrobiennes et respiratoires : pissenlit, queue de cerise, thym
- Huiles essentielles diurétiques, respiratoires, antimicrobiennes
- Méditation et relaxation profonde

2. Renforcement physique (Cadran Est / Sanguin / Air)

- Activité physique douce : marche régulière, exercices d'étirement
- Plantes adaptogènes : rhodiola, ginseng

FICHE DE GUIDANCE PERSONNALISÉE CONSULTANT

3. Apaisement mental (Cadran Ouest / Nerveux / Terre)

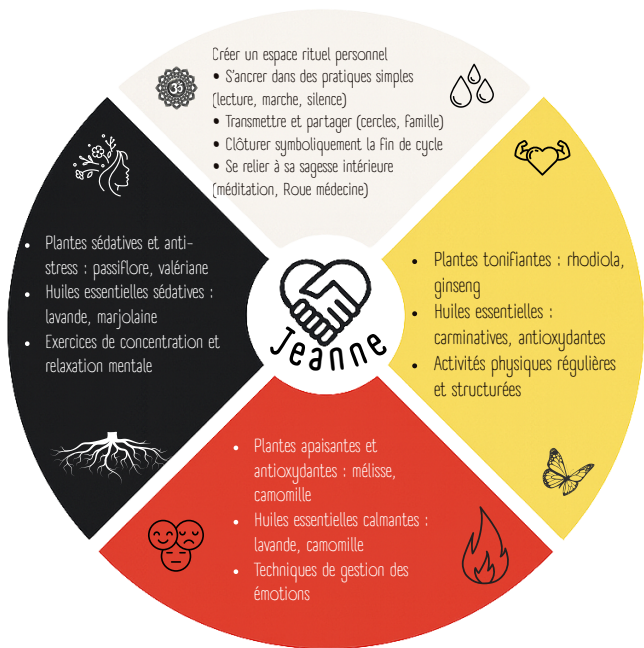
- Plantes sédatives légères : mélisse, passiflore
- Techniques de relaxation mentale

4. Stimulation émotionnelle (Cadran Sud / Bileux / Feu)

- Plantes antioxydantes : thé vert, baie de goji
- Techniques de gestion du stress

Conseils pratiques

- Maintenir une routine quotidienne équilibrée.
- Adapter les activités physiques à la tolérance et au ressenti.
- Hydratation et alimentation riches en fibres.
- Pratiquer des exercices de respiration et de méditation régulièrement.





CONCLUSION

La roue naturo

CONCLUSION : LA VIE, UNE DANSE SUR LA ROUE DE L'ÉQUILIBRE

La Roue Naturo est bien plus qu'un simple outil : c'est une passerelle entre la connaissance scientifique et la sagesse symbolique, un cadre vivant qui permet de saisir la complexité de l'être humain dans toutes ses dimensions — physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

À travers ce cours, vous avez découvert comment construire et personnaliser cette roue de base, puis la décliner en roues thématiques adaptées à vos besoins et à ceux de vos clients. Vous avez appris à utiliser ces outils de manière concrète, en intégrant la théorie de l'équilibre dynamique, qui fait toute la richesse d'une approche naturopathique holistique, dynamique et profondément humaine.

Maîtriser la Roue Naturo, c'est acquérir une vision globale, flexible et puissante de la santé, capable d'accompagner chaque individu sur son chemin unique vers l'équilibre et le bien-être durable.

Je vous invite désormais à continuer cette exploration par la pratique, en appliquant ces concepts dans vos consultations, en créant vos propres roues thématiques, et surtout, en restant à l'écoute du vivant qui vous entoure et vous habite.

Que cette roue vous guide avec sagesse et intuition dans votre vocation de naturopathe, au service de la santé globale de vos consultants.