

Feuille autoréflexive sur le processus personnel spécifique à la méthode Kinésiologie

Cette feuille vous permet d'évaluer votre propre processus personnel en tant que client chez trois Kinésologues professionnels ou Thérapeutes Complémentaires différents dans le domaine de la Kinésiologie.

24 séances doivent être effectuées en tout sous la forme de 3 cycles de 8 séances.

Chaque cycle de 8 séances est effectué avec un(e) Thérapeute Complémentaire différent(e).

Merci de remplir une feuille pour chaque cycle de 8 séances.

Nom de la/du candidat/e : _____ Ecole, Date : HHC, le 27.10.2022

Nom de votre Thérapeute Complémentaire : Stéphane Servaux Nbre de séances : 8

Accueil et prise de contact	
Comment avez-vous perçu l'accueil de votre thérapeute et qu'est-ce qui a été facilitant lors de la prise de contact au niveau des mots, gestes, attitudes et posture ?	L'accueil est agréable : ce qui facilite la mise à l'aise notamment ce sont son sourire, sa demande si on veut boire quelque chose, il indique là où il faut aller et nous dit de nous asseoir. Après plusieurs séances, il a amené un peu d'humour dans nos échanges et cela est important pour moi pour me sentir à l'aise.
Thèmes et communication	
Comment avez-vous vécu le questionnement et la recherche d'un thème ou d'une intention de travail lors de l'entretien avec votre thérapeute ? Comment vous êtes-vous exprimé pendant cette séance ?	La discussion est aisée. Lors de mes différentes séances, j'avais déjà en tête le sujet dont je voulais parler. Après je trouvais toujours intéressant de voir qu'à partir de ce sujet on allait chercher ce qui pouvait être la cause (par exemple de réactions électriques de ma part de certains comportements) et de voir comme il m'amène ou me guide à faire des liens entre ces différentes parties de mon histoire. Il est intéressant de voir aussi comment tout est lié et c'est aussi ce qu'il m'a montré. Il réutilise souvent les mots que j'ai employés pour voir si de les entendre je fais d'autres liens ou si cela me fait penser à quelque chose de particulier. Plus je faisais de séances avec Stéphane, plus il était facile pour moi de m'exprimer et surtout de laisser venir à moi des images, des sensations et de pouvoir mettre des mots dessus. Lors de la première séance cela n'était pas facile pour moi car je bloquais beaucoup avec mon mental mais cela s'est facilité avec le temps et je lâche plus prise et laisse venir les sensations à moi sans chercher à les maîtriser.

Avez-vous perçu clairement un thème principal ressurgir de votre séance ? Quels sont les thèmes abordés lors de vos séances ?	Oui à chaque fois le thème était clair : - insécurité est souvent ressorti mais de façon différente dans le sens où la discussion de base qui m'amenait à ce besoin était différent (volonté de perte de poids, réactions électriques à des bruits) - Besoin d'écoute, d'indépendance et de reconnaissance, de temps pour moi et pour mon couple
Introspection et mise en lien	
De quelle manière avez-vous vécu le travail d'introspection et de mise en lien proposé par votre thérapeute ?	Stéphane a beaucoup d'outils à disposition pour aider à l'introspection et faire des liens avec nos blessures. Je trouve cela intéressant et à chaque séance j'ai pu essayer une approche un peu différente pour accéder à mon inconscient. Lors de l'introspection, Stéphane a une approche rassurante et bienveillante. Il nous encourage à faire nos liens entre ce que nous ressentons et ce que nous avons vécu. Je me sentais à mon aise de pouvoir exprimer ce que je ressentais ou pas d'ailleurs. Il guide et encourage mais n'impose pas certaines idées ou visualisations.
Prise de conscience	
Que retenez-vous d'important pour vous suite à ces séances ? Quelles ont été les prises de conscience importantes pour vous ? Qu'avez-vous appris sur vous -même ?	J'ai été très étonnée de l'état dans lequel je me trouvais après ces séances et de voir à quel point la travail énergétique pouvait fonctionner : sentiment de légèreté, de fatigue aussi. J'ai été aussi très étonnée de voir comment je pouvais faire des liens et recevoir des messages ou des images de la part de mon inconscient, surtout lors de la séance d'hypnose ou encore lorsque je me visualisais petite. Et surtout de voir à quel point même si cela apparaît on est pleinement maître de soi et notre conscient est toujours là. Les prises de consciences les plus importantes pour moi ont été le fait que certains de mes comportements (notamment intolérance à certains bruits, prise de poids) sont liés à des blessures et qui ne m'appartiennent pas toujours directement. Cela m'a aussi aidé à prendre du recul par rapport à certains schémas que j'avais mis en place au sein de ma famille surtout et de ne pas porter un regard accusateur sur mes parents. J'ai réalisé surtout que c'était pas leur faute et que c'était aussi un ressenti que moi j'avais eu sans que cela soit forcément une intention de leur part. Cela me permet de parler du coup beaucoup plus librement ce que je ressens avec eux. J'ai aussi réalisé que je me suis mise dans un rôle toute mon enfance sans que cela soit vraiment moi, j'ai appris à m'écouter que très tard. Par contre la personne que je suis était déjà là (ce n'est pas un dédoublement de la personnalité). Je réalise aussi que je ne suis plus la même entre la 1ère et la 8ème séance j'ai ouvert beaucoup de choses et je suis capable de verbaliser des choses que je n'aurais jamais pu au début.

Freins et résistances	
Quels ont été les résistances, freins ou empêchement que vous avez pu identifier pendant les séances ?	J'ai pas forcément ressenti de frein lors des séances mais plutôt peut-être des appréhensions sur des choses nouvelles, surtout lors des premières séances. Il est sur qu'avec l'avancement des cours en parallèle, le fait de comprendre plus en profondeur les techniques (notamment le test musculaire) et le fait de pratiquer cela aide à mieux appréhender aussi les séances pour soi-même. Au tout début j'avais encore mon mental et mon côté cartésien qui me remettait en doute chaque étape ou lien que je pouvais faire. Mais cela a changé au fur et à mesure des séances. Un frein potentiel encore est le fait que je n'arrive pas toujours à suivre et ressentir tout ce que ressent Stéphane (changement indicateur MI par exemple) et cela me met un stress momentané et je sors du lien par la réflexion.
Processus du changement	
Suite aux séances qu'avez-vous pu mettre en place concrètement ? Quels changements avez-vous remarqué suite aux séances ?	Mes deux premières séances portaient sur mon envie de changer quelque chose au niveau de ma vie professionnelle et réussir à réconforter mon sentiment d'insécurité par rapport à cela. Par la suite j'ai démissionné, mis en place mon site internet pour les illustrations et me suis engagée dans la formation de kiné! J'ai l'impression qu'après les séances je lâche un petit peu plus prise par rapport à mon besoin de contrôle et angoisse et je me sens rassurée sur mon alignement interne et sur le fait de suivre mes besoins et d'être qui je suis. Dans une autre séance nous avons travaillé sur la "canalisation" de mon énergie importante. Cela m'a fait du bien durant la séance mais malheureusement je n'ai pas pu continuer à gérer ceci efficacement et je me suis sentie un peu déprimée car je devais reprendre mes médicaments et que je n'arrivais pas à gérer ceci par moi-même. J'ai aussi travaillé sur mon besoin de rentrer par moments dans ma bulle et prendre du temps avec moi-même sans culpabiliser. C'est quelque chose qui n'était pas neuf pour moi et par test musculaire mon inconscient a sorti les mêmes choses que j'avais sorties durant la discussion de début de séance. Mais cela reste quelque chose que j'ai de la peine à conserver sur le long terme. Par contre le fait de pouvoir le verbaliser et exprimer mon/mes besoins me fait du bien et m'aide à gérer mes émotions.

Appréciation et valeur ajoutée	
Qu'avez-vous particulièrement apprécié pendant vos séances ? Avez-vous regretté quelque chose ?	J'ai beaucoup apprécié la bienveillance de Stéphane durant toutes les séances. Il encourage tout le temps la personne durant le travail de la séance et je trouve cela important pour aider à avancer. Il nous demande un maximum d'utiliser nos mots et n'hésite pas à reprendre l'objectif avec ce qui nous parle le plus. Personnellement je trouve important d'utiliser nos mots car cela raisonne d'autant plus en nous et nous avançons mieux dans le travail.
Approche et outils thérapeutiques	
Quelles remarques pouvez-vous faire concernant l'approche thérapeutique de votre thérapeute et sa manière de pratiquer (techniques, outils, communication...)	Beaucoup d'outils à disposition et je trouve intéressant qu'il fasse appel à l'intuition (il le demande avant de le faire) et même si je ne comprends pas tout je trouve que ça aide à visualiser les choses que nous cherchons à faire bouger et se mettre en action.

Autres remarques	
Si vous avez d'autres remarques à formuler.	

Lieu : ____ Collombey _____

Signature du stagiaire : ____  _____ Signature du/de la Thérapeute : _____