

MODULE 1 - Généralités et éthique du Coaching de Santé



Au programme:

- Les 10 commandements d'un bon coach de santé
- Code de déontologie et limites professionnelles
- *Compassion fatigue*: apprendre à prendre soin de soi avant les autres

1

Les 10 commandements d'un bon coach de santé

"Les gens sont aussi merveilleux que les couchers de soleil si on les laisse faire. Lorsque je regarde un coucher de soleil, je ne me dis pas "adoucissez un peu l'orange dans le coin droit". Je n'essaie pas de contrôler un coucher de soleil. Je regarde avec émerveillement comment il se déploie".

— Carl R. Rogers, A Way of Being



L'approche humaniste

- **La congruence**

Être authentique, croire en ce que l'on exprime, croire en ce que l'on fait. **Il ne s'agit pas d'avoir toutes les bonnes réponses, mais de se connecter au client** comme une personne réelle qui fonctionne à partir de ses propres expériences internes.

- **L'empathie**

En tant que coach, il y aura des situations où vous ressentirez la douleur, la misère ou la lutte du client.

> Exemple de ceux qui viennent en disant: *“c'est ma dernière chance.”*

L'empathie permet de comprendre ces émotions sans être pris de pitié ou de chagrin pour le client, en gardant la possibilité d'évaluer les options. **L'empathie et le niveau de présence que vous offrirez pendant la séance seront aussi réparateurs et guérisseurs que les produits.**

Peu de professionnels de santé offre cette posture qui guérit : c'est à vous de le faire.

- **Un regard positif inconditionnel**

En tant que coach, vous rencontrerez de nombreuses situations dans lesquelles vous n'approuverez pas les choix ou les actions du client.

Votre seule responsabilité est de lui expliquer pourquoi, selon vous, les produits que vous lui proposez seront le meilleur choix qu'il puisse faire pour sa santé. Dans tous les cas, vous devrez approuver ses choix..

Vous devez TOUJOURS vous préoccuper sincèrement du bien-être du client et ne pas le juger pour ses choix.



"Le curieux paradoxe est que lorsque je m'accepte tel que je suis, je peux changer."

— Carl R. Rogers, On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy



Est-ce que c'est: *à quel point dois-je changer avant de pouvoir m'aimer ?*
Ou c'est: *à quel point dois-je m'aimer avant de pouvoir changer ?*

Cory Muscara

C'est la première chose à aborder avec la personne: ce qu'elle fait déjà de bien, insister sur tout ce qu'elle vous partage comme éléments susceptibles de renforcer l'estime d'elle-même.

De cette estime de soi ("je suis assez") découle la confiance en soi ("je peux le faire"), essentielle dans la démarche que vous vous apprêtez à initier avec elle.

Le postulat selon lequel la personne a toutes les ressources et les réponses à l'intérieur d'elle est la fondation de l'approche humaniste.



L'approche humaniste dans le coaching

1. Coaching Centré sur le Client:

- Se concentrer sur les besoins, les valeurs et les objectifs du client.
- Créer un environnement de soutien où les clients se sentent écoutés et compris.

2. Perspective Holistique:

- Prendre en compte tous les aspects de la vie du client, y compris les facteurs physiques, émotionnels, sociaux et psychologiques.
- Une personne est dans un environnement, prenez ça en compte dans les protocoles.



Le questionnaire de santé PRÉ-séance est, en ce sens, une clé fondamentale pour vous permettre de prendre en compte cette approche et de vous adapter à l'environnement du client.



L'approche humaniste dans le coaching

3. Favoriser l'Auto-Actualisation:

Encourager les clients à explorer leur potentiel, à définir des objectifs et à poursuivre la croissance personnelle.

Beaucoup de personnes se contentent dans leur vie comme dans leur santé:

“Je dors mal donc déjà si j’arrive à m’endormir, c’est bien. Je ne vois jamais mes enfants mais je gagne bien ma vie, etc.”

> Proposer de remplacer les “mais” et les “ou” par des “et”

4. Empathie et Regard Positif Inconditionnel:

Écouter avec empathie et voir en la personne ses capacités, sa résilience, la plus grande version d'elle..

Le rôle du coach est vraiment de voir les deux à la fois:

- Qui tu es aujourd’hui avec toutes tes difficultés et tes croyances
- Qui tu peux être une fois que tu te seras libéré de ça

Communiquez à la personne ce que vous croyez être disponible pour lui/elle en termes de santé physique et mentale. Ainsi, elle peut littéralement “emprunter votre conviction”.



L'approche humaniste dans le coaching

5. Promouvoir la Responsabilité Personnelle:

- Encourager les clients à prendre en charge leurs choix de vie et de santé.
- Les soutenir dans la prise de décisions éclairées et dans l'adoption de mesures proactives.

dōTERRA n'est pas pour tout le monde !!

Vous devez être clair sur à qui votre offre s'adresse et pour qui elle n'est PAS:

- Elle n'est pas pour les personnes qui cherchent une pilule magique
- Elle n'est pas pour les personnes qui veulent qu'on fasse à leur place
- Elle n'est pas pour les personnes qui ne veulent investir ni temps, ni éducation, ni énergie dans leur bien-être
- Elle n'est pas pour les personnes qui ne sont pas coachables



L'approche humaniste dans le coaching

6. Exploiter les forces du client:

Se concentrer sur les forces et les attributs positifs des clients. Les aider à reconnaître leur valeur et leur potentiel intrinsèques. Dans la santé, ça se traduit comment ?

À quels endroits est-ce qu'il y a déjà du *self care* ? On va s'appuyer là-dessus pour le *habit stacking*.

Exemple:

- La personne va marcher 30 minutes après le déjeuner, elle le fait tout le temps. Est-ce que juste avant d'aller marcher, tu peux prendre ton LLV ?
- La personne aime cuisiner, elle se fait souvent un jus avant le repas: amazing! Est-ce que tu peux mettre une goutte d'HE d'agrumes dans ton jus et prendre ton enzyme digestive avec ?
- La personne fait 20 minutes de yoga le matin: on intègre Balance et Adaptiv, etc



Des huiles pour vous aider



Patience



Voir le bon en l'autre



Sortir du mode victime



Les 10 commandements

Premier commandement

L'écoute active

- Attention focalisée sur la personne
- Saisir son langage verbal + corporel
- La personne se sent vue, entendue, considérée
- Climat de confiance
- Pour s'ancrer: mélange **Balance**, mélange **Anchor**



Deuxième commandement

Le non-jugement/la curiosité

- Créer un espace sûr et sans jugement
- Respect des choix et des perspectives du client en toutes circonstances
- Le coach reste dans son SELF: si des parts émergent, les noter et demander de l'espace
- **L'aneth** encourage les individus à embrasser les nombreuses facettes de la vie en s'engageant dans le processus d'apprentissage, enthousiasme pour la découverte de nouvelles choses



Troisième commandement

La confidentialité

- Garder confidentielles toutes les informations relatives au client
- Ne les partager qu'avec leur consentement explicite ou lorsque la loi l'exige
- Permet au client de parler librement
- La **Marjolaine**, l'huile de la connexion: soutient les personnes qui sont incapables de faire confiance aux autres ou de former des relations significatives, enseigne que la confiance est la base de toutes relations humaines.



Quatrième commandement

Le regard positif inconditionnel

- Concept de psychologie développé par Carl Rogers
- La croyance que le client a la capacité de trouver les réponses en lui-même au problème auquel il est confronté.
- *“L’individu possède en lui de vastes ressources pour se comprendre, pour modifier son concept de soi, ses attitudes et son comportement autodirigé, et ces ressources peuvent être exploitées si seulement un climat définissable d’attitudes psychologiques facilitatrices peut être mis en place.”*
- **Géranium** restaure la confiance dans la bonté naturelle des autres et du monde.



Cinquième commandement

L'empathie

- La sympathie consiste à "souffrir avec" la personne v. l'empathie, c'est "être avec" la personne.
- L'empathie est un choix vulnérable: on se laisse toucher !
- Se fait dans un état d'absence de jugement, en se mettant à l'écart. Il ne s'agit pas de vous.
- Avec l'écoute empathique, vous entrez dans le cadre de référence d'une autre personne et vous regardez à travers elle pour voir le monde tel qu'elle le voit, comprendre son paradigme et comprendre ce qu'elle ressent.
- **Magnolia** permet de mettre en lumière la distance entre les individus et ainsi dissiper tout ce qui peut obscurcir la capacité de voir les autres êtres humains avec leurs réels besoins, désirs et douleurs.



Sixième commandement

L'honnêteté

- Parfois, besoin de demander de l'aide sur des cas difficiles
- Parfois, vous n'êtes pas la meilleure personne pour accompagner cette personne en particulier
- Honnêteté sur ce que l'atteinte des objectifs fixés ensemble signifie en termes de discipline, de temps à y consacrer, de budget

NB: nous avons tous/tes des parts moins honnêtes à l'intérieur de nous, des parts qui veulent faire passer la fin avec les moyens.



Septième commandement

La flexibilité

- Adaptabilité aux besoins et aux situations des clients tout en respectant vos limites
- **Cyprès** travaille avec le cœur et l'esprit, créant de la flexibilité.
- Cette huile enseigne comment lâcher prise en se laissant porter par le flot de la vie > spécialement indiquée pour les personnes qui se sentent mentalement et émotionnellement coincées, raides, rigides, tendues, surmenées, ou ayant des tendances perfectionnistes.



Huitième commandement

La responsabilisation/l'autonomisation

- Encourager l'autonomie et la responsabilisation du client
- La personne doit croire qu'elle a le contrôle des décisions et des actions qui déterminent les résultats attendus, sinon elle ne fera rien (impuissance) !
- Dans le coaching, on invite, on n'impose pas (ça ne sert à rien !)
- S'assurer que la personne est alignée avec vos propositions et puisse le dire si elle ne l'est pas pour créer ENSEMBLE un plan qui lui semble réalisable
- La **Cardamome** est utile pour ceux qui se concentre trop sur leur problème, en particulier leur frustration. Cardamome aide à briser et digérer les émotions intenses de frustration et de colère en redirigeant l'énergie dans le plexus solaire, le centre de la responsabilité. **Cardamome propose d'arrêter de blâmer les autres. Elle demande de prendre ses responsabilités et de s'approprier ses propres émotions.**



Neuvième commandement

L'holisme

- Une approche de coaching holistique comprend que "les gens sont une combinaison d'esprit, de corps et d'âme et qu'ils réagissent mieux lorsque tous les aspects de leur être sont pris en compte, engagés et valorisés" (*Center for Creative Leadership*)
- La santé d'une personne est l'expression de l'interaction complexe entre les aspects physiques et chimiques, mentaux et émotionnels, ainsi que spirituels et environnementaux de sa vie et de son être.
- **L'encens** aide à "lever les voiles" de devant les yeux, les barrières de l'esprit et les blocages émotionnels, à voir la vérité.
- **Le Copaïba** invite à commencer le processus de décodage et de restauration nécessaire pour une guérison durable, ainsi que pour une prise de conscience et une perspicacité accrue.



Dixième commandement

L'intégrité

- Avoir à coeur le meilleur intérêt du client
- Parfois, ça passe par des produits, parfois pas !
- Être intègre dans votre accompagnement est le moyen le plus efficace pour créer de la confiance et donc, de la fidélité à long terme
- **Le Fenouil** nous encourage à être intègre envers nous-même, en dépit des jugements des autres.
- **Le Poivre noir** invite les individus à devenir plus “vrais” en allant chercher au fond d’eux plus de compréhension.



Pour résumer

- **L'accompagnement se fait TOUJOURS depuis le SELF:** un espace de non-jugement et de curiosité authentique. Si tu n'es pas dans le SELF, fais le nécessaire.
- **La personne a toutes les réponses en elle.** Vous n'avez pas à la sauver. Votre rôle est qu'elle soit profondément convaincue que ses actions ont le pouvoir de l'emmener vers ses objectifs.
- **Sa santé est le reflet de son histoire personnelle,** ses choix, ses croyances, les échanges physiques et chimiques dans son corps et son environnement. À prendre en compte !
- Vous respectez la confidentialité de l'espace et avez **TOUJOURS à coeur l'intérêt de la personne.**



2

Code de déontologie et
limites professionnelles

Code de déontologie & principes éthiques

- Conduite professionnelle en général
- Conduite professionnelle avec les clients
- Confidentialité/vie privée
- Développement continu
- Limites professionnelles
- Responsabilité légale



Conduite professionnelle en général

En tant que coach de santé, je:

- **M'abstiens de toute discrimination** illégale dans les activités professionnelles, notamment en matière d'âge, de race, d'orientation sexuelle, d'appartenance ethnique, d'orientation sexuelle, de religion, d'origine nationale ou de handicap ; et faire preuve de dignité et de respect dans toutes les relations professionnelles.
- **Reconnais et honore les efforts et les contributions des autres** et ne revendiquer que la propriété de mon propre matériel.
- M'efforce à tout moment de **reconnaître tout problème personnel** susceptible de nuire, d'entrer en conflit ou d'interférer avec mes performances de coach ou mes relations professionnelles de coach.
- **Mène des recherches et en rends compte avec compétence et honnêteté**, dans le respect des normes scientifiques reconnues et des lignes directrices applicables aux sujets.
- **Conserve, stocke et élimine tous les documents**, y compris les fichiers électroniques et les communications, créés au cours de mes missions de coaching d'une manière qui favorise la confidentialité, la sécurité et la protection de la vie privée et qui respecte les lois, les réglementations et les accords applicables.



Conduite professionnelle avec les clients

En tant que coach:

- J'explique clairement à tout client **quelles sont les activités qui relèvent du champ d'activité d'un conseiller Bien-Être**, ainsi que les résultats que l'on peut raisonnablement en attendre.
- J'établis un **accord de coaching clair avec mes clients** avant d'entamer la relation de coaching et j'honore cet accord. L'accord doit inclure les rôles, les responsabilités et les droits de toutes les parties concernées.
- Je prends la responsabilité de **connaître et de fixer des limites claires**, appropriées et culturellement sensibles qui régissent les interactions que je peux avoir avec mes clients.
- Je respecte le **droit du client de mettre fin à la relation de coaching à tout moment** du processus, sous réserve des dispositions de l'accord.
- Je m'efforcerais de protéger la santé, la sécurité et le bien-être du client. **J'encouragerai le client à effectuer un changement** si je pense que le client serait mieux servi par une autre ressource (médecine conventionnelle ou autre modalité de santé alternative)



Confidentialité/vie privée

En tant que coach, je:

- **Je maintiens les niveaux de confidentialité les plus stricts** pour toutes les informations relatives au client, à moins que la loi ne m'oblige à les divulguer.
- **J'ai un accord clair sur la manière dont les informations relatives au coaching seront échangées** entre mon client et moi, y compris les données de santé mobiles/électroniques collectées par le client.
- **J'ai un accord clair avec le client sur les conditions dans lesquelles la confidentialité peut ne pas être maintenue** (par exemple, en cas d'activité illégale, en vertu d'une ordonnance judiciaire ou d'une citation à comparaître valide, en cas de risque imminent ou probable de danger pour soi-même ou pour autrui, etc.) et m'assure que le client accepte volontairement et sciemment par écrit cette limite de confidentialité.



Développement continu

En tant que coach, je m'engage à poursuivre le développement de mes compétences professionnelles. Cela implique:

- **Participer à des formations continues:** Assister régulièrement à des ateliers, des séminaires et des cours en ligne et aux formations proposées par dōTERRA pour rester à jour sur les dernières recherches sur les huiles essentielles, solutions naturelle au sens plus large et pratiques en matière de santé et de coaching.
- **Lire des livres, des publications scientifiques et professionnelles:** Suivre les revues scientifiques, les livres et les articles pertinents pour rester informé des avancées en matière de santé, de nutrition, de psychologie et de coaching.
- **M'engager dans la supervision et le mentorat:** Travailler avec un mentor en coaching de santé pour discuter des cas clients et des défis rencontrés, et recevoir des conseils pratiques. Je m'engage aussi à ouvrir des espaces de supervision et d'intervision pour mes équipes.
- **Pratiquer l'auto-réflexion et l'auto-évaluation:** Réfléchir régulièrement à ma pratique, évaluer mes forces et mes domaines d'amélioration, et élaborer des plans pour progresser. Je fais appel à ma upline quand je l'estime nécessaire.
- **Offrir et solliciter des feedbacks:** Créer un environnement où les clients se sentent à l'aise pour fournir des feedbacks sur ma pratique, et demander régulièrement des avis pour m'améliorer.



Limites professionnelles: DO's & DON'T

Les coachs de santé font:	Les coachs de santé ne font pas:
<ul style="list-style-type: none">● Guider les conversations pour permettre aux clients d'explorer les domaines qu'ils estiment nécessiter une attention particulière● Formuler des recommandations pour des changements de comportement de base favorables à la santé● Encourager les clients à adopter des changements de comportement sains, à se tenir responsables de leurs choix et les soutenir dans leurs décisions.● Travailler seul ou en collaboration avec d'autres praticiens de santé avec des clients qui ont des problèmes de santé mineurs jugés gérables par des modifications de comportement de base.● Encourager les comportements favorables à la santé● Recommander à un client de consulter son médecin ou son prestataire de soins médicaux lorsqu'il change de médicament, modifie son régime alimentaire, commence un nouveau programme de remise en forme ou procède à des changements de comportement importants● Orienter les clients vers le professionnel agréé approprié pour un traitement adéquat des problèmes médicaux.	<ul style="list-style-type: none">● Mener des conversations dans des domaines où le client n'est pas à l'aise● Diagnostiquer, traiter ou guérir● Forcer les clients à adopter des changements de comportement● Travailler seul avec des clients qui prennent plusieurs médicaments ou qui souffrent d'un état de santé avancé, chronique, critique ou complexe, tel que le cancer, les maladies dégénératives, le diabète avancé ou les troubles de l'alimentation mettant en jeu le pronostic vital● Assumer la responsabilité de la réussite ou de l'échec d'un client● Conseiller à un client d'arrêter de prendre des médicaments, de cesser de voir son médecin ou son praticien, d'apporter des modifications importantes à son régime alimentaire, de commencer un programme de remise en forme intense ou d'apporter des modifications d'habitudes potentiellement dangereuses● Assumer la capacité de gérer les problèmes de santé

Source: *The International Association for Health Coaches*



NOUS NE SOMMES PAS MÉDECINS !

En résumé:

ATTENTION AUX PERSONNES SOUS TRAITEMENT POUR:

- Les troubles cardiaques
- L'épilepsie
- La schizophrénie
- Le VIH
- Les migraines
- La maladie de Parkinson
- La dépression, l'anxiété, la fatigue (demander si elle prend des antidépresseurs)
- Les problèmes de fertilité/maladies hormonales/FIV

Source: *Bon usage des huiles essentielles, effets indésirables et toxicologie*, Tony Poirot, Université de Lorraine

HE	Médicament	Mécanisme
Gaulthérie*, Matricaire, Tanaisie annuelle	Warfarine Anticoagulant	Le méthylsalicylate inhibe l'agrégation plaquettaire, de plus il est transformé en acide salicylique par des estérases et peut ainsi se lier fortement aux protéines plasmatiques et augmenter le taux de warfarine libre sans le sang
Ravintsara* (bois), sassafras*, Thym à géraniole, Verveine citronnée	Substrats du CYP1A2 (ex. clozapine, théophylline,...) Traitement de la schizophrénie	Le saffrole inhibe le CYP1A2 et potentialise donc ses substrats
Lemongrass*, Myrte citronnée*	Substrats du CYP2B6 (ac. valproïque, efavirenz, propofol,...)	Traitement de l'épilepsie, du VIH, sédatif Inhibition du CYP2B6
Matricaire	CYP2C9 (phénytoïne, warfarine,...)	anti-épileptique, anticoagulant Inhibition du CYP2C9
Matricaire*, Tanaisie annuelle*	CYP2D6 (flécainide, propafénone, métoprolol)	antiarythmiques, bêta-bloquant Inhibition du CYP2D6
Ravintsara* (bois), sassafras*	Substrats du CYP2E1 (paracétamol, éthanol, halotane,...)	anti-douleur, anesthésique Inhibition du CYP2E1
Matricaire, Sassafras, Tanaisie annuelle	Substrats du CYP3A4 (ergotamine, amiodarone, ciclosporine, IPDE5s, ITKs,...)	anti-migraineux, antiarythmique, immunosuppresseur Inhibition du CYP3A4
Ajowan, Badiane de chine, Cannelle, Giroflier, Fenouil, Ail, Oignon, Lavandin, Thym, Gaulthérie	Aspirine Héparine Warfarine	Ces HES peuvent exercer une action antiagrégante plaquettaire et augmentent donc le risque hémorragique.
Menthe pouliot	Paracétamol	Déplétion en Glutathion, toxicité du paracétamol augmentée
Menthe pouliot	Phénobarbital Traitement de l'épilepsie	Le phénobarbital est inducteur enzymatique et ainsi il augmente l'hépatotoxicité de la pulégone
Anis, Badiane de chine, Cannelle, Fenouil, Géranium, Lemongrass, Marjolaine, Verveine citronnée	Médicaments antidiabétiques (glibenclamide, metformine)	Les constituants de ces HES peuvent faire varier la glycémie.
Cannelle, Giroflier	Traitement de la maladie de Parkinson IMAOs	Les composants de ces HES inhibent la Monoamine Oxydase (MAO)
	Antidépresseurs ISRS Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine	Augmentation du taux de sérotonine. Risque de syndrome sérotoninergique

Tableau 10 : Interactions médicamenteuses avec les HES par voie orale ("Interactions médicamenteuses et cytochromes - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé," 2016; Tisserand et Young, 2013)

* : interaction possible quel que soit la voie d'administration

Responsabilité légale

Aujourd'hui, c'est le flou total concernant la profession qui n'est pas réglementée ni au niveau français, ni au niveau européen.

Pour dōTERRA spécifiquement, nous nous référons à la section 16 du Manuel des Politiques.

SECTION 16 : Réclamations Relatives à la Responsabilité du Fait des Produits

A. Défense de la Société contre les réclamations. Sous réserve des limites énoncées dans la présente section, **dōTERRA doit défendre les Conseillers Bien-être contre les réclamations faites par des clients ou des tiers alléguant un préjudice découlant de l'utilisation d'un produit, ou un préjudice dû à un produit défectueux.** Les Conseillers Bien-être doivent aviser sans délai la Société par écrit de toute réclamation dont ils seraient destinataires, et en tout cas au plus tard dix (10) jours après la date de la lettre du tiers demandeur alléguant un préjudice. Les Conseillers Bien-être doivent permettre à la seule Société d'assumer la défense de la réclamation et doivent respecter la plus absolue discrétion à tous égards, y compris en ce qui concerne l'utilisation et le choix des avocats, comme condition à l'obligation de la Société de les défendre.

B. Exceptions à l'indemnisation du Conseiller Bien-être. La Société n'a pas l'obligation d'indemniser un Conseiller Bien-être si :

1. Le Conseiller Bien-être n'a pas respecté le Contrat relatif aux obligations et limitations couvrant la distribution et/ou la vente des produits et si ces manquements sont, directement ou indirectement, la cause de la réclamation du tiers ; ou
2. Le Conseiller Bien-être a reconditionné, modifié ou mal utilisé le produit, fait des allégations ou donné des instructions ou des recommandations concernant l'utilisation, la sécurité, l'efficacité, les avantages ou les résultats, qui ne sont pas conformes à la documentation approuvée de la Société ; ou,
3. Le Conseillers Bien-être règle ou tente de régler une réclamation sans l'approbation écrite de la Société.



Exemple de déclaration de responsabilité à mettre à la fin du questionnaire Bien-Être

DÉCLARATION DE RESPONSABILITÉ

Je certifie que les renseignements portés ci-dessus sont le reflet exact de ma situation physique, émotionnelle et psychologique actuelle. Je décharge le conseiller bien-être doTerra et toutes personnes liées à celles-ci de toute réclamation et je m'engage à ne pas engager de poursuite(s) à leur rencontre, que ce soit par moi-même, ou par le biais de mes représentants légaux, de ma famille, ma succession, mes héritiers ou ayants droit. J'ai conscience du fait que ces conseils ne constituent pas une thérapie, ni se substituent à un traitement ou un suivi médical ou psychiatrique. En cas de traitement médicamenteux prescrit par un médecin, je m'engage formellement à suivre ce traitement et valider les conseils qui me sont donnés auprès de mon médecin.



QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION ADVERSE

DŌTERRA PREND CES CAS TRÈS AU SÉRIEUX >  QUESTIONNAIRE COMPLET À REMPLIR

ÇA N'ARRIVE PAS SOUVENT.

L'année dernière, sur 13 221 619 envois d'huile essentielle de Lavande, 97 réactions adverses ont été enregistrées.

Il y a 0,000734% de chance d'avoir une réaction adverse à l'huile essentielle de lavande !

Source: Convention Bloom, Turin, 2024, Dr. OSTHORPE



Signes & symptômes d'une réaction adverse à une huile essentielle

- Douleur, gonflement ou sensibilité de la peau
- démangeaisons
- urticaire, éruption cutanée ou furoncle
- Troubles digestifs
- Difficultés respiratoires

> Tout de suite “rincer” avec un corps gras: de l'huile de coco fractionnée, une autre huile végétale ou du lait entier

> Si la réaction persiste, appelez votre médecin.



3

Compassion fatigue:
Apprendre à prendre soin
de soi avant les autres

Qu'est-ce que la fatigue de compassion ?

*"La fatigue de compassion est un état ressenti par ceux qui aident des personnes ou des animaux en détresse; il s'agit d'un **état extrême de tension et de préoccupation à l'égard de la souffrance des personnes aidées, au point de créer un stress traumatique secondaire pour l'aidant**".*

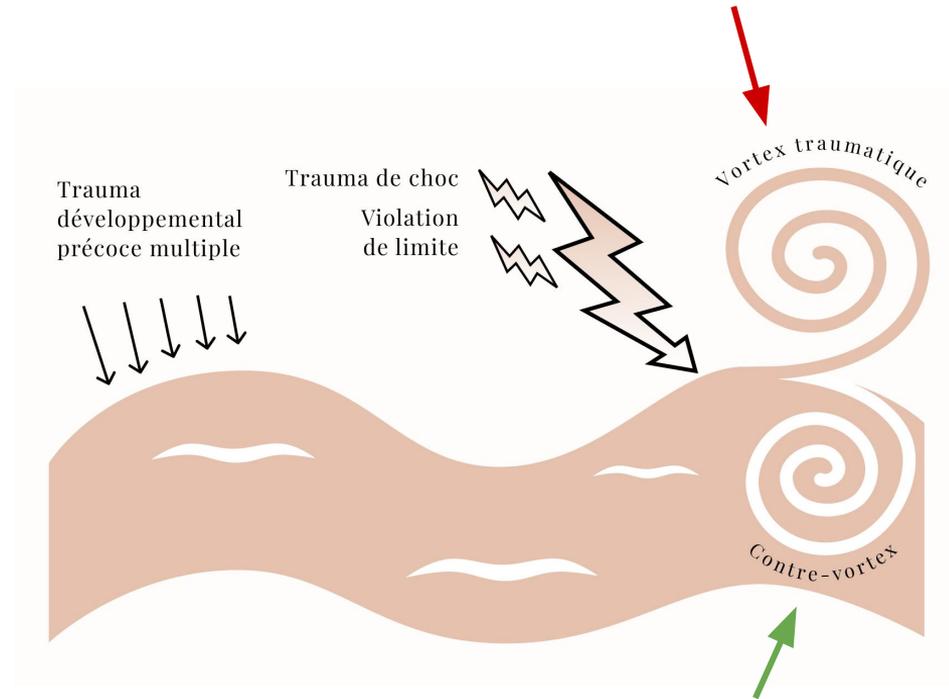
Dr. Charles Figley, Professor, Director, Tulane Traumatology Institute, Tulane University, New Orleans, LA



Ce qu'il se passe en nous

- Résonance extrême avec la personne
- Réactivation de réponses traumatiques/réponses de survie
- La dérégulation dépasse la capacité de régulation de l'accompagnant
- La fatigue de compassion s'installe lorsque nos limites ne sont pas en place (au niveau conscient, subconscient, dans l'esprit et dans le corps)

La personne est là... et toi aussi !



Tu devrais être là



Les personnes qui vont particulièrement drainer votre énergie

- Les personnes qui ne respectent pas vos limites, qui enfreignent le cadre qui a été posé
- Les personnes qui veulent être sauvées (identification de victime)
- Les personnes en errance médicale/se sentant en échec avec leur santé et qui veulent vous prouver que vous non plus, vous ne pouvez rien pour elles
- Les personnes confuses, qui ont du brouillard mental
- Les personnes figées ou dans l'effondrement
- Les personnes en proie à l'auto-sabotage

Vous devez les reconnaître et décider quelle est votre politique + comment vous poser vos limites avec ces personnes-là.



Les stades de la fatigue de compassion

Phase
de zèle

Phase
d'irritabilité

Phase
de
retrait

Phase
zombie

Phase
pathologique

Caractéristiques :

Énergie élevée, idéalisme et dévouement à aider les autres. Enthousiaste et très engagé dans son travail.

Risque : Surengagement et ignorance de ses propres besoins.

Caractéristiques :

La frustration commence à apparaître, l'enthousiasme initial diminue. Irritabilité et de l'impatience envers les clients ou les collègues.

Risque : Tolérance et empathie réduites, conduisant à des conflits potentiels.

Caractéristiques :

L'épuisement émotionnel devient plus apparent. Distanciation des clients et des collègues, détachement, indifférence

Risque : Augmentation de l'absentéisme, sentiment d'isolement et satisfaction réduite dans le travail.

Caractéristiques : Fatigue émotionnelle et physique profonde. L'impression de faire les choses machinalement sans engagement réel.

Risque : Baisse significative des performances pro, apathie et risque d'épuisement professionnel.

Caractéristiques : Symptômes physiques et émotionnels sévères pouvant entraîner des problèmes de santé graves. Peut inclure dépression, anxiété et troubles physiques.

Risque : Risque élevé de quitter la profession, problèmes de santé mentale graves et risque de handicap à long terme.



Les signaux

Signes physiques	Signes émotionnels	Signes comportementaux
<p>Épuisement : Fatigue chronique qui ne s'améliore pas avec le repos.</p> <p>Maux de Tête : Céphalées fréquentes ou sévères.</p> <p>Troubles du Sommeil : Insomnie ou difficulté à rester endormi.</p> <p>Système Immunitaire Affaibli : Sensibilité accrue aux maladies.</p> <p>Fringales: envies de sucre pour compenser la fatigue</p> <p>Absence d'énergie: plus d'énergie disponible pour l'activité physique</p> <p>Espace Mental Saturé: plus de puissance cérébrale pour prendre même des décisions insignifiantes</p>	<p>Irritabilité et Sautes d'Humeur : Changements fréquents d'humeur et irritabilité accrue.</p> <p>Ressentiment: remise en cause des clients, frustration voire colère envers les sollicitations envie de ne plus être "dérangé"</p> <p>Engourdissement Émotionnel : Difficulté à ressentir de l'empathie ou de la compassion pour les autres.</p> <p>Anxiété et Dépression : Sentiments persistants d'inquiétude, de tristesse ou de désespoir.</p> <p>Culpabilité : Sentiment d'inadéquation ou de culpabilité de ne pas pouvoir en faire plus.</p>	<p>Évitement : Éviter les tâches ou les clients liés au travail.</p> <p>Retrait : Isolement par rapport aux collègues, amis et famille.</p> <p>Diminution de la Productivité : Difficulté à se concentrer et efficacité au travail réduite.</p> <p>Négligence des Soins Personnels : Ignorer sa santé et son bien-être personnel.</p>



INTROSPECTION

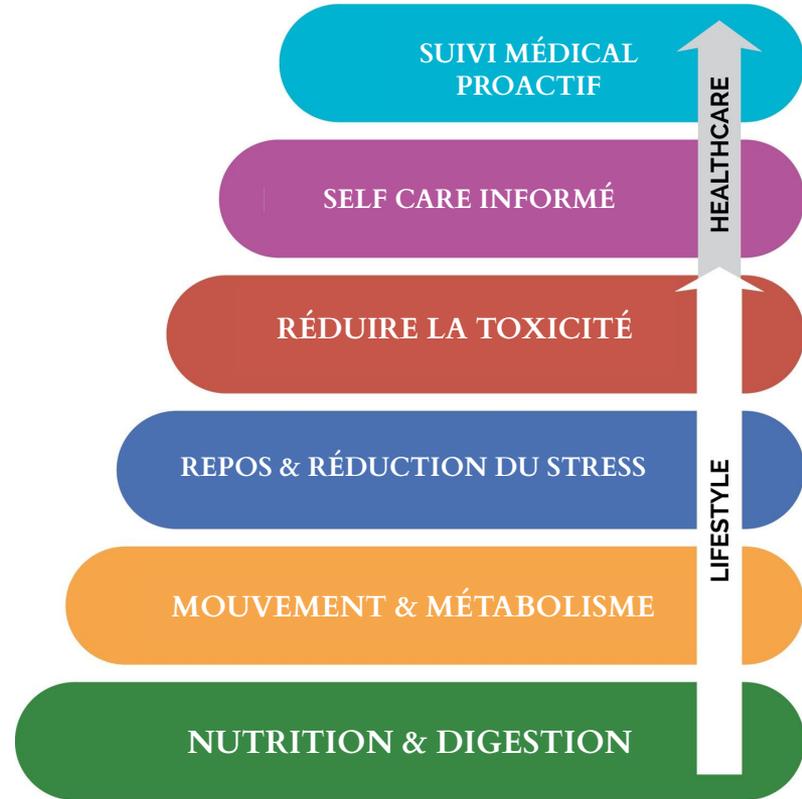
COMMENT SAIS-TU QUE TU DOIS PRENDRE DU REcul ?
FAIRE UNE PAUSE ? QUELS SONT LES SIGNAUX POUR TOI ?

Anticiper: *self care & limites*

- Prendre soin de soi d'abord: pratiquer avant de prêcher.
> Quelles pratiques/moments/habitudes sont des non-négociables pour toi ?
- Poser le cadre avec les clients: tes limites sont claires, la personne sait à quoi s'attendre.



“You cannot pour from an empty cup.”



Anticiper: soutien & compétences

- **Être soi-même suivi/e en coaching ou en thérapie**
- **Aller chercher du soutien en *crossline***: créer un groupe de consultation pour les cas pour lesquels tu n'es pas sûr/e de toi
- **Ta upline est là pour toi**: définir avec elle un cadre dans lequel tu peux te déposer
- **Continuer à te former**: toutes les bonnes formations incluent des enseignements sur la relation avec le client et te feront monter en compétences sur le sujet, ce qui te permettra d'augmenter ta capacité à accueillir les personnes

Pratiquer la bonne distance

Imagine un client ou un membre de ton équipe qui dépasse facilement tes limites.

Quelle est la bonne distance ?

Entraîne-toi avec un livre.

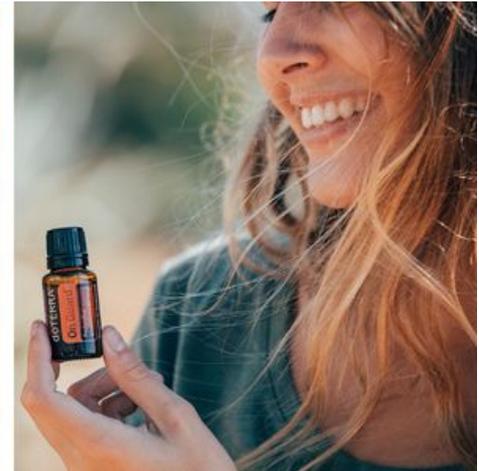
Qu'est-ce que ton corps a envie de faire pour garder la personne à bonne distance ?



Routines fondamentales avec dōTERRA

- Huiles essentielles d'agrumes dans l'eau
- Micronutriments: prendre son LLV
- Garder son ancrage: Balance
- Repousser les énergies trop intenses: On Guard, Tea Tree, Lemongrass
- Poser ses limites: On Guard, Tea Tree, Origan, Clove, Stronger
- Une énergie au top: MetaPWR Advantage & Mito2Max
- Bien récupérer: Serenity pack

En tant qu'entrepreneur/e et accompagnant/e, tu dois gérer ton énergie, ta santé physique, mentale et émotionnelle comme les PLUS GRANDS ATHLÈTES.



Points d'actions pour la semaine prochaine:

- Intégrer les huiles dont tu as besoin en fonction des commandements de coaching qui sont encore difficiles pour toi
- Intégrer une clause de non responsabilité en bas de tes formulaires et communications
- INTROSPECTION
 - Quelles parts de moi émergent facilement quand je suis dans un accompagnement ?
 - Quels sont MES signaux de fatigue de compassion ?
 - Quelles sont les routines dōTERRA que je dois encore mettre en place/renforcer pour me gérer comme un athlète de haut niveau ? Adapte ta prochaine commande mensuelle en conséquence
- Définir un cadre de soutien avec ta upline: comment va-t-elle t'accompagner sur le suivi client ?