

Leçon 1

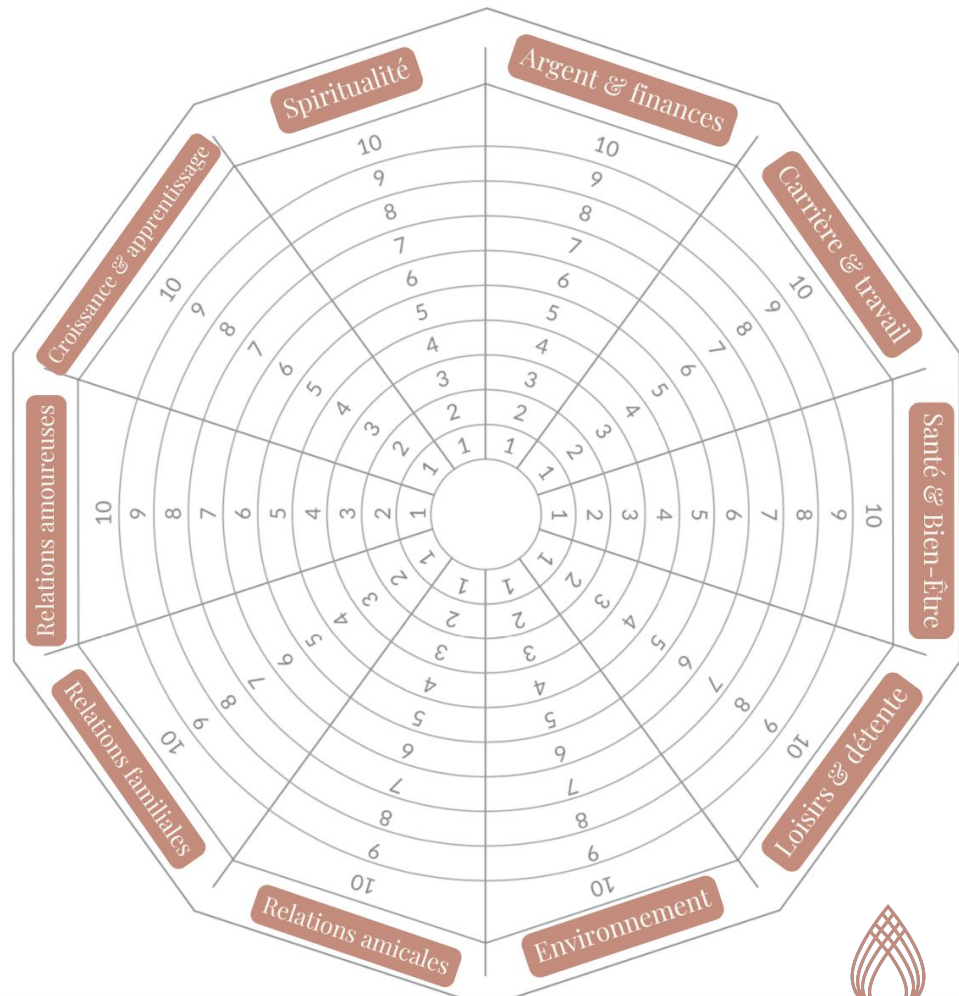
OBJECTIFS SMART & PLANS DE SANTÉ

A minimalist desk setup featuring a laptop, a potted plant, and a notebook. The laptop is open and centered on a dark wooden desk. To its left is a white pot containing a green succulent. To its right is a brown leather notebook with a black pen resting on it. The background is a plain, light-colored wall.

Goals

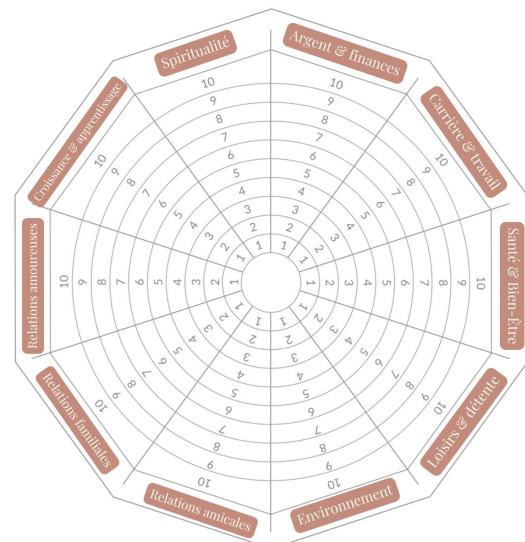
La roue de la vie

- Outil utile comme point de départ, faire le bilan
- Avec les produits dōTERRA et l'opportunité de carrière, vous avez **des propositions pour TOUTES les parties de la roue !**



Exemples

- **SANTÉ & BIEN-ÊTRE:** *“Je veux avoir plus d’énergie”* > protocole de compléments & d’huiles
- **ENVIRONNEMENT:** *“il y a certaines pièces de la maison où je ne me sens pas super bien, je devrais changer quelque chose”* > accompagner avec la diffusion pour purifier les espaces et recréer l’ambiance voulue dans chaque pièce
- **RELATIONS FAMILIALES:** *“je suis toujours celle qui est là pour tout le monde dans ma famille, ça m’épuise”* > Symphonie des Cellules + conseil d’huiles en émotionnel
- **ARGENT & FINANCES:** *“ce que tu me proposes est top mais j’ai peur que le budget ne suive pas”* > Proposition de partager les huiles pour rembourser la commande mensuelle
- **CARRIÈRE & TRAVAIL:** *“mon travail me va mais je sens que je ne vais pas faire ça toute ma vie, ça n’a pas grand sens pour moi”* > Opportunité de carrière dōTERRA



Les objectifs SMART

S



Spécifique

M



Mesurable

A



Atteignable

R



Réalisable

T



*Temporellement
défini*



SPÉCIFIQUE

“Apaiser ma digestion” n’est pas spécifique !

> Aider la personne à formuler **un objectif clairement défini**

Exemple: réduire les ballonnements d’au moins moitié et éliminer les douleurs

Cela vous permet de:

- poser des questions précises pendant le suivi
- avoir des leviers d’action pour ajuster le protocole



MESURABLE



Mesurable

Ce n'est pas toujours possible ET si ça l'est, **inviter la personne à donner des chiffres.**

Exemple: l'objectif est de dormir au moins 7h par nuit d'un sommeil réparateur.

Cela vous permet de:

- mesurer l'effet du protocole
- savoir quand passer au point suivant
- permet à la personne de réaliser le chemin parcouru



ATTEIGNABLE

Bien qu'il soit nécessaire de sortir de sa zone de confort, **assurez-vous que la personne soit à la fois prête et capable d'atteindre son objectif.**

Tant qu'on est dans le *forcing*, on est dans l'énergie de survie ! C'est contre-productif !

À vous d'évaluer la situation en fonction des informations à votre disposition pour proposer à la personne de **se challenger en respectant sa capacité.**



Atteignable



RÉALISABLE

Nous avons 3 ressources principales qui sont nos leviers d'action: **le temps, l'énergie et l'argent**

La personne a-t-elle le temps, l'énergie et l'argent à disposition pour atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé dans la timeline qu'elle s'est fixée ?

Votre protocole doit **prendre en compte les ressources à disposition** + vous devez **gérer les attentes** de la personne en conséquence.



Réalisable

T



Temporellement défini



Définir une limite dans le temps, se fixer une deadline, permet de:

- générer un **engagement fort**
- développer un **effort soutenu**
- **atteindre plus facilement ses objectifs**

Pour chaque objectif, fixez avec la personne une date à laquelle vous évalueriez le chemin parcouru.



ACTIVITÉ !

Transforme ces 3 affirmations en objectifs SMART:

- *“Je voudrais réduire mon anxiété”*
- *“J’aimerais perdre du poids mais je n’y arrive pas”*
- *“J’ai souvent mal dans le bas du dos, j’aimerais vraiment trouver quelque chose qui me soulage”*



“Je voudrais réduire mon anxiété”



- **Spécifique** : Appliquer le roll-on Adaptiv dans la nuque et Balance sous la plante des pieds tous les matins
- **Mesurable** : Suivre mon niveau d'anxiété sur une échelle de 1 à 10 chaque semaine.
- **Atteignable** : Garder uniquement ces deux routines jusqu'à ce qu'elles deviennent complètement automatiques
- **Réaliste** : L'application des huiles le matin avant de démarrer ma journée s'intègre bien à ma routine.
- **Temporel** : Réduire mon niveau d'anxiété de 3 points sur une échelle de 1 à 10 d'ici 3 mois.



“J’aimerais perdre du poids mais je n’y arrive pas”



- **Spécifique** : Perdre 5 kg en adaptant mon alimentation, en faisant de l'exercice régulièrement et en intégrant le système MetaPWR
- **Mesurable** : Suivre mon poids chaque semaine pour voir la progression.
- **Atteignable** : Intégrer les 3 routines MetaPWR et faire 20 minutes d'exercice 5 fois par semaine.
- **Réaliste** : Adapter mon alimentation et mon mode de vie de manière durable, sans faire de régimes extrêmes.
- **Temporel** : Atteindre mon objectif de perte de poids en 3 mois.



“J’ai souvent mal dans le bas du dos, j’aimerais vraiment trouver quelque chose qui me soulage”

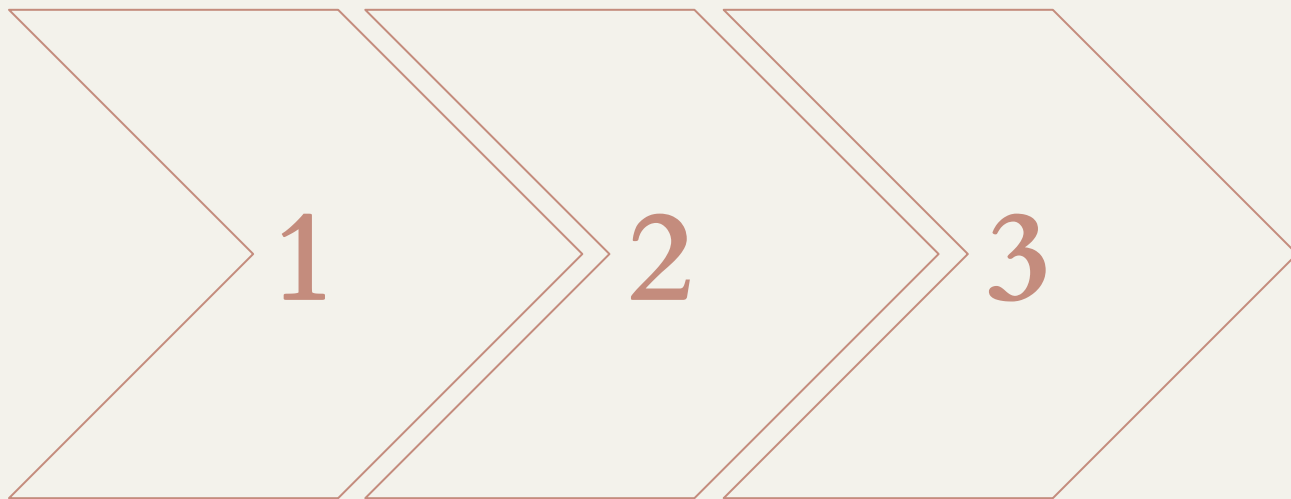


- **Spécifique** : Combiner les produits dōTERRA à ma pratique de yoga pour les lombaires
- **Mesurable** : Évaluer la diminution de la douleur sur une échelle de 1 à 10 chaque semaine.
- **Atteignable** : Commencer avec l’application de Deep Blue pendant une semaine, puis intégrer les compléments me permet de fixer les routines dans le temps sans être submergé/e.
- **Réaliste** : Appliquer Deep Blue le matin avant mon yoga & le soir avant d’aller dormir, prendre les compléments avec les repas s’intègre à mes routines existantes.
- **Temporel** : Réduire la douleur de moitié dans les 2 prochains mois.





Créer un plan de santé



Questionnaire
pré-Consultation
Bien-Être

Création du plan
de santé avec la
personne

Implémentation,
suivi et
responsabilisation



IMPORTANT !!

- Assurez-vous que le plan de santé soit **COLLABORATIF**
- Le plan de santé doit **tenir compte des ressources de la personne** (temps, argent, énergie)
- **Assurez-vous que tout soit PARFAITEMENT CLAIR** pour la personne: quoi prendre, quand, pourquoi
- ***Less is more!*** Optez pour un plan plus minimaliste qui évoluera au fil des progrès de la personne



UTILISATION DES PRODUITS

Objectif: s'assurer que la personne sait utiliser TOUS les produits qu'elle a déjà

En deux temps:

1. **Durant la séance:**
parcourir avec elle les utilisations des produits spécifiques à ses objectifs de santé
2. **Hors séance:**
consultation des ressources vers lesquelles vous l'avez dirigé.

PROTOCOLE QUOTIDIEN

Objectif: que la personne puisse se projeter dans une routine (l'aspect collaboratif est important ++ ici)

MATIN

- Au réveil: un verre d'eau tiède avec une goutte d'HE de Citron ou d'Orange

EN JOURNÉE

- Au besoin: ZenGest sur l'estomac et/ou en interne si maux de ventre
- *Avec les repas: une enzyme digestive + compléments Lifelong Vitality*

SOIR

- Encens le long de la colonne vertébrale
- Une goutte de Copaïba sous la langue

PLAN DE SANTÉ SUR 3 MOIS

Objectif: que la personne puisse avoir une direction claire des prochaines étapes + une vue d'ensemble de ce que l'atteinte de ses objectifs implique

MOIS 1 - FOCUS SOMMEIL

Lifelong Vitality + enzymes Terrazyme, Serenity, Serenity softgels, Bois de Gaïac

MOIS 2 - FOCUS HORMONES

Lifelong Vitality + enzymes Terrazyme, ClaryCalm

MOIS 3 - FOCUS SYSTÈME NERVEUX

Lifelong Vitality + enzymes Terrazyme, Adaptiv, Balance



RESSOURCES



- QUESTIONNAIRE PRÉ-CONSULTATION BIEN-ÊTRE
- PLAN DE SANTÉ À REMPLIR
- DOCUMENT DE SUIVI



Que faire quand la personne a MILLE CHOSES ?

- *Rester calme !*
- En premier: le soulagement des symptômes qui peuvent être soulagés facilement
- Puis, pour le travail de fond, prioriser dans l'ordre:
 1. Le système nerveux (stress, anxiété)
 2. Le sommeil
 3. La digestion
 4. Les hormones

Ensuite, peu importe l'ordre puisque tout va commencer à rentrer dans l'ordre !

