



# Nutritypes

## Comportement alimentaire

### Clé de réussite du suivi nutritionnel

Caroline Baini

---



## Introduction

*“Ramener les blessures de l'enfance à la conscience est un chantier de tous les jours, mais la plus grosse blessure est découverte. Autour de cette blessure, s'est construit ma personnalité, mon tempérament. Les regards des autres sur ma personne et leurs perceptions se sont formés en miroir de ce que j'ai pu montrer ou cacher de moi. J'ai exprimé comme sous-entendu des besoins ; j'ai obtenu des réactions à cette*

---

*expression de moi-même. Je me suis alors comportée d'une certaine manière, obtenu les mêmes réactions, et de nouvelles. J'ai renforcé ma perception du monde pour certains de ses aspects et l'ai transformée pour d'autres. Aveuglée et étouffée par un filtre encrassé, jamais nettoyé, j'ai fait des choix... dont certains, toxiques pour ma vie..."*

A quel moment notre tempérament naît-il et se construit-il ? Le débat sera probablement toujours ouvert sur ce point. Ce qui est acquis, c'est qu'entre l'âge de 0 et 7 ans, notre cerveau vibre sur les fréquences delta et thêta, qui sont les fréquences de l'inconscience et de l'hypnose. Beaucoup se joue à ce moment-là, dans notre esprit d'enfant. L'enfant, vivant le monde sans filtre et sans protection, s'affirme, mais aussi se blesse au gré de ses expériences. Ce sont malheureusement nos blessures, vécues enfant, qui amputeront notre Véritable Nature, celle qui vit le monde sans filtre et sans protection...

Pourtant, en entrant dans l'âge adulte, nous oublions ces blessures d'enfance qui ont donné lieu à nos perceptions. Nous nous sommes construit une réalité qui nous est propre, mais que nous prenons comme une vérité absolue. Ainsi, nous filtrons, floutons, masquons des éléments importants de notre réalité et faisons des choix pour rejoindre l'image d'un monde qui ne nous fera - soi-disant - pas souffrir. C'est donc avec un comportement amputé, à cause de blessures inconscientes, que nous interagissons avec nous-même, les autres et les choses (dont notre nourriture). Ce mécanisme nous servira à nous protéger ; la blessure ayant été trop douloureuse.

Adulte, des choix en découlent quant à la gestion de notre vie. La manière dont nous percevons le monde intérieur et extérieur, et particulièrement ses dangers et ses ressources, détermine nos habitudes et notre hygiène de vie. A leur tour, ce comportement et ces habitudes entraîneront des conséquences sur notre corps.

S'ensuit que nous construirons une relation bien spécifique avec celle que nous côtoyons plusieurs fois par jour ; notre alimentation. Nous en ferons, par période, une amie ou une ennemie. Elle nous sera aussi souvent indifférente.

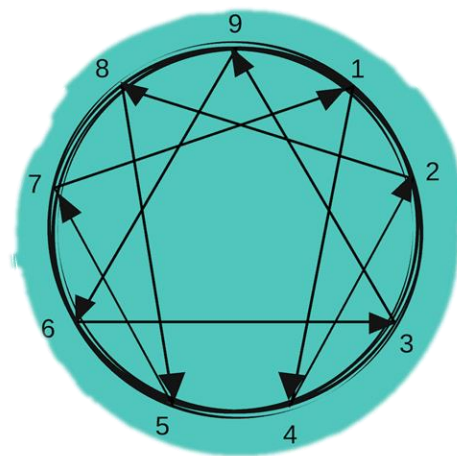
Cependant, dans une relation d'indifférence et d'hostilité avec notre nourriture, les chances sont faibles que cette dernière serve notre santé. Un organisme pourrait-il être en paix en ingérant ce qui est perçu « ennemi » ?

Ainsi, le comportement que nous évoquerons ici, est le comportement alimentaire. De ce comportement peut être décodé énormément de processus intérieurs. Ils nous aident à comprendre la source de nos maux fonctionnels ou pathologiques. Ils peuvent ouvrir la voie vers une compréhension de soi sans détour.

## La connaissance de soi crée le pouvoir sur soi

A mon sens, se connaître, dans les multiples facettes de son être physique et psychique, est la clé. Il existe d'innombrables modèles et d'outils qui aident à la découverte du soi psychique. Ma passion pour l'ennéagramme m'a amenée à l'approfondir et à le mettre en lien avec mon autre passion ; la nutrition. Ce modèle a, pour point de départ, la genèse de notre comportement, à travers l'expression et la compréhension de 9 grandes blessures d'enfant. Il s'agit d'un modèle ancestral, à connotation spirituelle, vers la découverte de Soi. Il décompose les couches superficielles accumulées sur notre essence fondamentale. Pour qui veut bien le voir, il peut être le sésame d'un autre regard sur le monde. Il permet une véritable compréhension de soi et de l'autre. Même si un seul modèle ennéagramme existe, il y en a autant de lectures différentes que d'experts en la matière. Neuf ennéatypes y sont décrits, mais là aussi, dans ces neufs tempéraments généraux, chaque personne aura son comportement spécifique, unique et singulier.

Notons également que la simplicité de l'outil n'est qu'apparente. J'encourage à entrer dans sa complexité avec la possibilité de se comprendre davantage, notamment dans la description d'un des trois sous-types, dans l'analyse des deux types collatéraux (ailes) et dans la relation (flèches) avec les autres lectures-types du monde. Aussi l'ennéatype s'exprimera différemment selon qu'il est "ouvert" ou "fermé" sur son type.



En se laissant porter par ce que l'ennéagramme peut nous apporter, les découvertes sur cet outil sont infinies et les créations sans limites. Ainsi, de ce modèle et de sa mise en relation avec le comportement alimentaire observé chez les clients en nutrition, j'ai référencé 9 nutritypes.

## Les nutritypes

Si l'ennéatype devait être à la personne, ce qu'un cuisinier est à son gâteau, le nutritype évoquerait la relation énergétique entre une personne et son alimentation. Connaître son nutritype est une porte d'entrée vers la compréhension de son métabolisme et de ses besoins.

L'enjeu est de comprendre la cause-racine, la source, de son comportement alimentaire et d'expliquer la provenance de ses choix alimentaires.

### Se comprendre, c'est reprendre sa Vie par la main.

Les nutritypes, soutenus par la "clinique" du client, ses symptômes, ses dysfonctions métaboliques et physiologiques, donnent les explications sur les causes-racines de son comportement face à la nourriture. Ils permettent donc de se découvrir plus en profondeur, de révéler sa santé innée, enfouie sous une couche de blessures, d'automatismes, d'habitudes et de conditionnements.

Ci-après, voici quelques idées relevant de chaque nutritype. Cette liste d'idées est bien entendu infiniment trop réductrice et beaucoup trop peu nuancée. En outre, il s'agit d'idées décrivant le nutritype dans sa fermeture "centre" et non dans ses "ouvertures" (ailes et flèches). Dans le contexte de cet article, cette liste me permet uniquement de donner une idée un peu plus concrète de l'objectif du nutritype dans nos accompagnements en nutrithérapie.

### Nutritype 8, 9 et 1.

Emotion primaire : Colère

Centre d'intelligence premier : Corps

#### Nutritype 8

Blessure : Je dois être fort, et ce n'est pas juste. Posture inconsciente : la vie est un combat

Recherche la force et l'assurance à travers son positionnement dans la vie.

Impatient et impulsif quant à la nourriture. "Je veux cela ; et je le veux maintenant"

Approche instinctive de l'assiette. Sensibilité à la texture, aux odeurs et aux couleurs. Attiré par l'alimentation "carne", riche et charnue. En général, mange de la verdure "parce qu'il le faut".

Approche individualiste de l'alimentation. Partage difficilement, sauf en cas de faiblesse manifeste perçue en face. Dans ce cas, il partage véritablement, avec cœur.

Consulte très peu quant à sa santé. « Challenger » des protocoles alimentaires.

### **Nutritype 9**

Blessure : « Mon avis est dangereux » - Attitude face au monde : le retrait de soi

Recherche l'harmonie. Evite le conflit à tout prix, ce qui le rend peu conscient de son avis et effacé dans son expression, y compris quant à l'alimentation.

Peu conscient de ses besoins alimentaires. Mange ce que les autres, autour d'eux, mangent.

Fonctionne dans l'instant présent. Se souvient difficilement de ce qu'ils ont mangé la veille.

N'aime pas spécialement cuisiner, préfère la facilité et le vite-fait.

### **Nutritype 1**

Blessure : « Ma spontanéité est dangereuse ». Moteur inconscient : la notion de perfection

Désir de perfection quant à son image intérieure et extérieure.

Recherche une logique (interne) derrière les explications.

Volonté de se tenir à un plan alimentaire clair et précis

Très critique envers eux-mêmes et les autres. Susceptible de se mettre des objectifs inatteignables

Enclin à la restriction, puis à l'obsession (troubles compulsifs)

### **Nutritype 2, 3 et 4**

Emotion primaire : Tristesse

Centre d'intelligence premier : le Cœur

### **Nutritype 2**

Blessure : Amour conditionné ; « Je suis aimé si j'aide » - Énergie sous-jacente : le sacrifice nourricier

Recherche sa valeur dans l'aide à autrui

Utilise la nourriture pour montrer et avoir de l'amour

Néglige leur propre besoin ou plaisir nutritionnel au profit de ceux des autres

Attrance pour la douceur dans sa vie, se traduisant dans l'alimentation par une attrance pour le sucré

Particulièrement sujet à l'alimentation émotionnelle

### **Nutritype 3**

Blessure : Amour conditionné « Je suis aimé si je réussis » : Moteur inconscient – atteindre l'excellence

Recherche sa valeur dans la réussite, la compétition, le succès.

Très attentif à son image et à sa réputation.

Recherche les défis, professionnels et sportifs. Bien se nourrir doit être un objectif et doit servir son moteur inconscient

### **Nutritype 4**

Blessure de l'abandon : « Si je suis unique, je ne serai plus abandonnée » Quête inconsciente : découvrir sa valeur.

Recherche à se distinguer des autres, y compris dans leur régime alimentaire

Utilise la nourriture pour marquer son unicité

Volonté de créer, de mettre une empreinte artistique dans leur action (qu'il pourrait exprimer en cuisine.

Approche émotionnelle et intuitive de la nourriture. "Je suis ce que je mange".

Plus enclin au végétarisme ou véganisme.

### **Nutritype 5, 6 et 7**

Emotion primaire : Peur

Centre d'intelligence premier : le Mental

### **Nutritype 5**

Blessure d'intrusion de son espace-temps. Etat inconscient : l'observateur détaché

Mentalise ses expériences, y compris alimentaires

Détaché de la nourriture. Susceptible de manger tous les jours la même chose, ou d'oublier de manger.

Préfère manger chez lui. Tendance à stocker pour éviter de sortir.

Met ses fonctions cognitives et intellectuelles sur un piédestal. Enclin à apprendre, comprendre, analyser. Sert sa santé physique lorsqu'il comprend qu'elle sert sa santé mentale.

### **Nutritype 6**

Blessure de trahison. Besoin sous-jacent de leur comportement : la confiance et la sécurité

Recherche la familiarité et la sécurité, y compris dans ses choix alimentaires

N'accorde que très difficilement sa confiance (à un thérapeute par exemple). Sensible à l'argument d'autorité.

Aime manger entouré de ses proches, dans une ambiance connue et rassurante. Utilise la nourriture pour créer du lien avec ceux qu'il chérit.

Attiré par des régimes alimentaires traditionnels, qui ont fait leur preuve.

Enclin à manger parce que "c'est l'heure". Mange même s'il n'a pas faim. Susceptible de manger au-delà de ses besoins physiologiques

### **Nutritype 7**

Blessure de répression ou de privation - Élan inconscient pour la liberté, la découverte et le plaisir

En quête d'exploration et d'aventure, même à petite échelle. Recherche les opportunités et les plaisirs de la vie.

Déteste la privation.

Aime sortir au restaurant, découvrir de nouveaux lieux ou de nouvelles saveurs.

La nourriture peut être vécue tant comme un terrain d'expérimentation, que comme une possibilité d'échappatoire à ses problèmes.

Partisan du « tout va bien »

## **L'axe cerveau-intestin**

L'intestin et le cerveau ont une relation intime, très intime même. Nous connaissons le nerf vague, axe de transmission majeur d'informations entre eux. Nous connaissons également toutes les encéphalopathies et neuropathies associées à des problèmes hépatiques et intestinaux, étant donné le passage dans la circulation sanguine de toxines absorbées ou libérées par un intestin déséquilibré et non détoxifié par le foie ; toxines qui atteignent ainsi certaines zones du cerveau.

Ce que nous comprenons peut-être moins est l'impact de nos pensées et émotions (parfois conscientes), provenant de nos conditionnements et croyances (souvent inconscients) sur l'équilibre de l'intestin et l'harmonie entre ses habitants.

Nous savons que si on colonise une souris sans microbiote avec le microbiote d'une souris timide ou extravertie, elle change d'attitude et présente les comportements sociaux de la souris qui lui a donné sa flore intestinale<sup>1</sup>.



En travaillant sur notre comportement et sur nos émotions, nous pouvons influencer notre

microbiote intestinal. Mais il ne s'agit pas d'un sens unique ; en chouchoutant notre flore intestinale par une alimentation vivante, biologique, brute de transformations et colorée, nous pouvons transformer nos émotions et donc notre comportement.

Un microbiote perturbé donne des émotions perturbatrices. Et parallèlement, la qualité de gestion de nos émotions détermine la santé et la variété des habitants de notre ventre.

Dans la littérature<sup>2</sup>, on parle véritablement de "cerveau du ventre", lequel est d'ailleurs responsable d'environ 80% de nos défenses immunitaires. Il dirige donc globalement notre bonne santé et assure notre intégrité. Il veille à distinguer ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas ; notre soi de notre non-soi. Il sait distinguer les seuils de volume de bactéries inhabituels et intervenir. Un équilibre dynamique s'établit entre microbiote et système immunitaire. Cette qualité de notre système immunitaire est le fruit de millions d'années d'évolution. On perçoit ainsi le rôle de notre microbiote pour atteindre et réaliser notre essence profonde, notre véritable soi intérieur et le rôle majeur pour revenir à nous-même.

Ainsi, les jugements de valeur sur soi et sur les autres, peuvent amener à des intolérances alimentaires ; en effet, un cerveau pensant que l'extérieur est "ennemi" donnera l'ordre à ses "mercenaires relais" dans l'intestin, de déclarer "ennemi" toute substance extérieure ingérée. La

<sup>1</sup> Axe intestin-cerveau : comment le microbiote intestinal influence la réponse au stress [article] Sylvie Rabot, Bulletin de l'Académie Vétérinaire de France Année 2015 168-3 pp. 267-273

<sup>2</sup>Notamment, Stéphane Drouet, dans son ouvrage « L'Intelligence quantique du cœur ».



colère validée par le cerveau, qu'elle soit étouffée ou exprimée, donnera un état de guerre, plus bas, dans le ventre. A mon sens, nous pouvons affirmer que **le système immunitaire d'un individu se comportera exactement de la même manière que son hôte, le cerveau, se comporte avec le monde** (soi et les autres).

En fait, de manière plus générale, Gregg Braden, nous rappelle que toutes nos émotions ont un équivalent biologique dans notre corps ; des molécules biochimiques que l'on appelle les neuropeptides. Lorsque l'on a des expériences de joie, les neuropeptides circulent dans notre corps en laissant nos cellules dans un état de paix. Mais lorsque nous avons des expériences -perçues comme - traumatisantes, et pour lesquelles nous n'avons pas eu les "outils de gestion", comme à l'âge de 3 à 7 ans par exemple, ces neuropeptides sont stockés dans nos tissus pour être "gérés plus tard". Et, en général, le stockage se fait dans les tissus en lien avec le traumatisme, et dure aussi longtemps que leur libération par une découverte de Soi et de ses blessures n'aura pas été faite. En attendant, il y aura une inflammation sur ces tissus empreints de cette émotion non gérée ;

inflammation qui  
deviendra  
chronique et qui  
pourra entraîner  
des maladies plus  
ou moins graves



avec le temps. **C'est donc là où nous sommes en conflit avec le monde que nos pathologies vont se déclencher.**

Je relève également les passionnants travaux d'Olivier Soulier qui expliquent le lien, depuis notre âge foetal, avec le sucre. Dans nos mentalités dualistes, c'est-à-dire qui sépare l'esprit du corps, il est tabou, voire honteux, de reconnaître, pire d'évoquer, son addiction aux sucres. Trop souvent, cette addiction, contrairement aux autres, n'est associée qu'à l'unique volonté. Le fait de ne pas pouvoir arrêter le sucre est vécu et perçu comme une faiblesse d'esprit. Pourtant, nous connaissons aujourd'hui toutes les implications des déficits nutritionnels et nutritifs sur l'équilibre du couple pulsion/réaction. Le cerveau, dans l'urgence de se nourrir (sucre rapide), peut littéralement outrepasser notre volonté. Et **un cerveau dénutri l'emportera toujours sur une volonté de fer.**

En outre, les addictions sucrées sont particulièrement liées à la qualité de la relation avec le parent nourricier. L'investigation sur cette relation, qui nécessite souvent un processus de deuil et de pardon, peut s'avérer littéralement guérissante.

## **L'histamine, le médiateur du couple Vie-Survie**

Mais quel est le point de rupture entre l'état de vie et l'état de survie ? Pourquoi passe-t-on d'un comportement sain à un comportement toxique ?

La perception qu'une personne a de son environnement et de son contexte de vie peut l'amener à ressentir un stress croissant, puis chronique. Ce stress aura des impacts psychologiques et physiologiques. Les deux étant intimement liés, je ne pense pas utile de déterminer lequel des deux induit l'autre. Nous savons que tant que l'état de survie est temporaire et de courte durée, il ne portera que très peu de conséquences. L'état de vie qui suivra, prendra parfaitement à sa charge la réparation, la maintenance, et la croissance pour les enfants.

En revanche, savoir comment ce point de rupture se matérialise dans notre organisme devient intéressant. Selon moi, le point de rupture vie/survie représente aussi le passage de la sensibilité (naturelle) à l'hypersensibilité, de l'activité (spontanée) à l'hyperactivité et de la tolérance (innée) à l'intolérance. Au niveau métabolique, le principal médiateur de ce point de rupture, et donc le déclencheur de la majorité des dysfonctions associés à l'état de survie, est l'histamine... ou plus exactement **son excès métabolique** ; l'histaminose.

En effet, l'histamine est le drapeau rouge hissé par le corps. C'est la molécule d'alarme de l'organisme. Ainsi, dans un état de survie qui dure, ces drapeaux rouges ne baissent pas en nombre. Ils s'accumulent. Les systèmes du corps en sont envahis, affaiblissant l'organisme et réduisant le niveau d'énergie métabolique. L'organisme est en mode tolérance zéro ; le moindre intrus fera dresser de nouveaux drapeaux. Tous les processus anaboliques servant la vie sont au ralenti au profit des processus d'épargne, exactement comme en temps de guerre. Ainsi, les systèmes de dégradation de ce drapeau ne fonctionnent plus correctement, in fine par déficiences enzymatiques. L'état de stress, le feu biologique est alors permanent, faisant le lit de l'inflammation et de l'oxydation. L'environnement cellulaire est en alerte, enflammé, acidifié et oxydé, faisant à son tour

le lit de maladies aiguës ou chroniques. Sans transformation systémique, physiologique ET psychique, les drapeaux blancs n'ont aucune chance d'être hissés.

Etant donné le cadre de cet article, les exemples qui suivent sont à nouveau trop peu nuancés. En revanche, ils donnent une idée de l'utilisation des nutritypes en support de la compréhension du métabolisme de la personne. Ce sont bien des susceptibilités et non des réalités. Elles dépendront à nouveau de l'« ouverture » ou de la « fermeture » de la personne sur son type. En outre, ces susceptibilités sont facilement explicables lorsque l'on comprend l'énergétique sous-jacente du nutritype.

Ainsi par exemple, un nutritype 1 en état de survie, surtout une femme, tombera plus facilement dans les compulsions alimentaires sucrées et les troubles obsessionnelles. Un nutritype 1 est aussi plus susceptible de développer une hyperactivation mastocytaire. Un nutritype 9 en état de survie sera dans l'oubli de manger ou mangera par mimétisme, reniant ses besoins nutritionnels. Un nutritype 8 sera davantage sujet aux inflammations et, en même temps, sera susceptible de mieux la gérer. Il est plus résistant aux agressions, comme la pollution par exemple. Un nutritype 8 qui lance une flèche vers le 5 aura plus que probablement un terrain de tension pulsionnelle élevée dans lequel il risque de s'enfermer, tandis que le nutritype 2, ou le 4 qui tire sa flèche vers le 2, sera dans la dévalorisation du soi, avec le développement d'intolérances alimentaires ou de pathologies auto-immunes. Le nutritype 3 sera plus susceptible aux addictions dopaminergiques, de même que le 7, mais lui, plutôt à travers la recherche d'endorphines. Etc.

La somatisation est également différente pour chaque nutritype. Ainsi, un 4 et un 2 somatiseront plus rapidement leurs émotions par des problèmes chroniques ou fonctionnels. Ce mécanisme inconscient de gestion de leurs émotions les fait rentrer dans la catégorie des - très répandus - hypersensibles de nos sociétés-cerveau-gauche. Les nutritype 8 et 9 par exemple, au contraire, ont davantage un organisme " faussement protecteur", qui risque de garder en lui des frustrations et des émotions non conscientisées et non digérées. Ce mécanisme les amène davantage à découvrir fortuitement une maladie installée insidieusement depuis un certain temps.

Se poser et investiguer sur l'état de vie ou sur la rupture vers la survie est donc essentiel. Cela peut se faire de différentes manières. L'investigation, plus ou moins longues, est certainement utile sur

des thèmes comme la relation aux parents, les traumatismes, le contexte des repas passés et présents, etc.

L'histamine<sup>3</sup>, neurotransmetteur excitateur pourtant indispensable à la vie, est donc selon moi trop vite oubliée quant à ses conséquences. **Le comportement et l'histamine, sous le couvert du stress, forment donc eux aussi un couple intimement lié.** J'ose également évoquer une certaine errance de la médecine moderne, et plus spécifiquement de l'allopathie, quant à ce déséquilibre métabolique. Ceci devrait amener à d'autant plus d'attention pour l'histaminose que le patient/client dit « avoir tout essayé ».

Ainsi, l'histamine peut s'accumuler pendant des années, par un apport endogène ou exogène trop important, couplé la plupart du temps à un défaut de dégradation. La résorber, puis l'appivoiser<sup>4</sup>, pour revenir à un équilibre durable est un aspect qui me passionne, d'autant plus qu'il fait partie de mon histoire. Ici, je dirai simplement qu'outre le support micro-nutritionnel, la règle d'or est de suivre la Loi de la Nature à travers ses trois grands axes : cycles et rythmes temporels, localisation et relation.

## Comment révéler un nutritype ?

La clé d'une intervention qualitative est, pour le thérapeute, de connaître son propre tempérament, et plus spécifiquement son nutritype. Je pense qu'il est essentiel de connaître le filtre avec lequel nous percevons et analyserons les personnes qui poussent notre porte pour être accompagnées. En tant que praticien, il me semble que c'est à travers la connaissance de nous-même que nous pourrions aiguiller véritablement notre client.

---

<sup>3</sup> Un article du HealthCentral LLC du 10 mai 2023, posté par le MedCentral, est un parmi des dizaines qui révèlent le lien entre l'histamine et les troubles psychiatriques. La médecine moderne pourrait, selon moi, s'arrêter trop vite à ce qu'elle connaît. Je n'hésite pas à faire le lien entre l'histamine, et les comportements perturbateurs du soi et du métabolisme.

<sup>4</sup> Par, ce que j'appelle, la « nutrition comportementale ».

Ensuite, vient la découverte du nutritype de chacune des personnes accompagnées. Ceci peut se faire ouvertement et explicitement, mais souvent, ces dernières n'en verront le sens que dans un second temps. Ainsi, c'est avec la connaissance du modèle de l'ennéagramme, des nutritypes et de ses subtilités que nous pourrions supposer et nous positionner consciemment dans la relation pour en libérer toutes les ressources. Ceci ne va pas sans une profonde curiosité pour la personne et le métabolisme de notre client. **Des questions puissantes, donneront des réponses puissantes.**



Lui poser des questions est une chose, mais écouter les réponses en est une autre. Nous serons ainsi en mesure de décoder ses problèmes fonctionnels à la lumière de son type, d'établir notre approche et notre protocole avec impact et de les ajuster, avec le client, au travers d'explications ouvertes et claires sur les causes-racines de ses problèmes.

Ultimement, accompagner une personne est, selon moi, l'aider à **entrer dans son cercle vertueux.**

## Conclusion

*« Vingt ans et tout un chemin de développement personnel pour m'apercevoir que mon comportement était, trop souvent, un ennemi pour mon corps. Et, par-là, un énorme libérateur d'histamine... »*

Notre Vie en tant qu'être vivant est matérialisée en un organisme. Il est passionnant de constater l'ingéniosité derrière la transformation de nourriture en un corps fonctionnel. Cette nourriture, et ses nutriments, sont métabolisés correctement – ou pas - en dépendance de notre lien avec eux, de même qu'en dépendance de notre lien à nous-même et aux autres.

L'ennéagramme et les nutritypes renferment donc une des clés vers la compréhension de notre relation à la Vie, que nous sommes. C'est à partir de conditionnements acquis plus tôt – dans la plupart des conceptions, en tant que très jeune enfant – que nous avons construit nos mécanismes

d'actions et de réflexions. Les prises de décisions et les choix sur ce que nous croyons extérieur à nous - l'alimentation - sont guidées par des croyances aux lunettes floutées.

L'ennéagramme, chef d'œuvre ancestral, nous offre une magnifique lecture de nous-même, pour qui veut bien le voir. C'est en sortant du jugement et de la classification, que nous pourrions toucher à son essence. L'ouverture, la confiance et la compréhension de ce qui a mis des centaines d'années à être expérimenté parmi les êtres humains, est incontestablement le gage de la transformation intérieure.

J'identifie mon rôle en tant que praticienne de la santé comme étant d'une part, de connaître le filtre à travers lequel je lis ce monde, et in fine, ma clientèle, et d'autre part, de me positionner en miroir face à la personne qui me consulte. Loin de détenir la vérité, je sens avoir une mission ; celle d'être une ressource qui révélera quelques pistes sur la compréhension des obstacles qu'elle rencontre et qui l'éloigne de son équilibre. Comprendre la source de son comportement et de ses choix alimentaires ; l'inviter à renouer avec son alimentation - elle, qui permet notre vie - ; éclairer les mécanismes physiologiques en jeu à l'aide des connaissances factuelles et actuelles, sont les axes prioritaires de mes consultations.

Le sens de nos accompagnements n'est-il pas de passer de la conscience à la conscience de Soi ?

Ainsi, nous, praticiens, puissions-nous aider à éveiller les autres à la conscience de ce que nous sommes, tous, êtres vivants...

## **Pour se laisser inspirer davantage**

Pour l'approche holographique du Soi, du monde : les auteurs, chercheurs ou orateurs Bruce Lipton, Gregg Braden, Nassim Hamein, Joe Dispenza, Deepak Chopra.

Pour l'impact des émotions et comportements sur l'expression de l'ADN et la genèse des maladies : les auteurs, chercheurs ou orateurs Lise Bourbeau, Stéphane Drouet, Olivier Soulier, Nathalie Zammattéo.

Pour approcher l'ennéagramme comme un chemin de découverte du Vrai Soi : les auteurs ou orateurs, Don Richard Riso & Russ Hudson, Oscar Ichazo, Ann Gadd, Sandra Maitri, Drew Newkirk.