



FORMATION EN AYURVÉDA
MODULE 5 - QUIZ

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1. Nommez les 6 étapes de la maladie.

2. Une personne vient vous trouver, suite à la dégradation de son état de santé. Expliquez le déroulement de la séance.

3. Avec quels doigts prenons-nous le pouls, et pourquoi ?

4. Pourquoi devons-nous prendre le pouls aux 2 poignets ?

5. Quelles indications peut-on tirer de l'examen des urines ?

6. Denis vient vous voir. Vous procédez à un examen physique et concluez rapidement que le dysfonctionnement qui le trouble, semble se loger dans ses reins. Citez au moins 3 éléments qui ont pu vous mettre sur cette piste.

7. En quoi consiste le soin en Ayurvéda ?

8. Isabelle vient vous voir en vous précisant qu'elle pense souffrir d'anémie. Où allez-vous rechercher les signes de cette anémie, et comment se manifeste-t-elle ?

9. Quels doivent être les qualités d'un praticien en Ayurvéda ?

10. Quel est le but de l'entretien oral avec le patient ?

RÉPONSES

1. Nommez les 6 étapes de la maladie.

Les 6 étapes de la maladie sont :

- ❖ L'accumulation
- ❖ L'intensification
- ❖ La diffusion
- ❖ La localisation
- ❖ La manifestation
- ❖ L'apparition de la maladie

2. Une personne vient vous trouver, suite à la dégradation de son état de santé. Expliquez le déroulement de la séance.

Le déroulement de la séance se fera en 8 étapes. Nous commencerons par un test de la constitution doshique et un test de la constitution générale. Nous passerons ensuite à l'examen physique de la personne, suivi d'un entretien oral. Si nous avons pu déterminer la nature et les causes d'un déséquilibre, nous parlerons ensemble d'une solution pour éliminer ou minorer cette cause. Nous établirons alors un programme écrit visant à mettre en place un nouveau style de vie, de nouvelles habitudes pour rétablir l'équilibre. Nous prévoyons ensuite un programme de détoxification et un programme de régénération de l'organisme.

3. Avec quels doigts prenons-nous le pouls, et pourquoi ?

Nous prenons le pouls avec les 3 premiers doigts longs, car ces trois doigts correspondent chacun à un des trois doshas. De plus, prendre le pouls avec le pouce est une erreur, car celui-ci est très irrigué, et nous risquons de ressentir notre propre pouls, et non celui de du patient.

4. Pourquoi devons-nous prendre le pouls aux 2 poignets ?

Les deux poignets peuvent ne pas avoir exactement le même pouls. De plus, chacun nous informe sur le fonctionnement de différents organes. Ainsi, pour obtenir le plus d'informations possible, il est important de prendre le pouls aux deux poignets.

5. Quelles indications peut-on tirer de l'examen des urines ?

L'examen des urines va nous apporter deux informations principales : la nature du déséquilibre et la sévérité de celui-ci.

6. Denis vient vous voir. Vous procédez à un examen physique et concluez rapidement que le dysfonctionnement qui le trouble, semble se loger dans ses reins. Citez au moins 3 éléments qui ont pu vous mettre sur cette piste.

Le trouble rénal de Denis a, par exemple, pu être décelé lors de la prise du pouls profond du poignet gauche, au niveau de l'annulaire. Il peut également être décelé à l'examen de la langue, si celle-ci présente une particularité sur les côtés. Ou encore à l'examen du visage, si l'on constate une anomalie sur le dessous des yeux. Les extrémités des lèvres et l'examen des ongles peuvent également vous mettre sur cette piste.

7. En quoi consiste le soin en Ayurvéda ?

Le soin d'Ayurveda doit être une remise en question complète du style de vie du patient. Il peut comporter des changements dans sa manière de s'alimenter, de s'hydrater, mais aussi des exercices de yoga, de respirations, des conseils d'activité physique, de gestion du stress, etc. Finalement le traitement avec les baumes, les solutions à boire, etc., ne représente qu'une petite partie du soin.

8. Isabelle vient vous voir en vous précisant qu'elle pense souffrir d'anémie. Où allez-vous rechercher les signes de cette anémie, et comment se manifeste-t-elle ?

L'anémie se caractérise par un manque de fer dans le sang, conférant une pâleur aux tissus. On pourra la constater aux endroits normalement bien irrigués. Ainsi une pâleur de la langue, des ongles, des lèvres, pourra nous alarmer sur une éventuelle anémie.

9. Quels doivent être les qualités d'un praticien en Ayurvéda ?

Pour assurer à son patient un environnement de confiance, de sécurité, dans lequel il va pouvoir librement expliquer ses difficultés et ce qui l'empêche d'aller au mieux, le praticien en Ayurvéda doit être en empathie avec celui-ci. L'écouter en absence totale de jugement, en restant dans une attitude de bienveillance sereine, où les considérations personnelles n'ont pas leur place.

10. Quel est le but de l'entretien oral avec le patient ?

L'entretien oral est un moyen de faire connaissance avec la personne et déterminer les changements récents qui ont pu bouleverser son équilibre. Il peut s'agir d'un changement de style de vie, d'alimentation, une perturbation émotionnelle, ou dans les relations proches.