

Diathèses I et II, comment les reconnaître, comment les gérer en audit ou coaching ? Résumé de l'article.

Envahit le territoire de l'autre	Ne défend pas sa place
Veut tout tout de suite	Peut attendre
Fait tout en grand, volume, fort	Fait en douceur (exemple des courses), subtil, peu à la fois
Radical	Souplesse
Certitudes	atermolements
Décide vite	Doute, pèse longtemps le pour et le contre
Tranche	Nuance
Voit la synthèse	Voit les détails
Dirige, chef	Suit, excellente éminence grise, dans l'ombre
Ose se mettre en avant, prendre des coups	Prudent, ne s'affiche pas
Anime des cours	Suit des cours
Se lance tête baissée	Lit le mode d'emploi, même si connaît déjà l'appareil
Arrache le sparadrap	Tire doucement le sparadrap
Aime les massages de type pétrissage franc	Aime les massages de type effleurements
Fontaine d'énergie naturelle, ne comprend pas les « autres »	Doit construire son énergie
Aime les chemins de traverse, prendre le contrepied, est rebelle au point de ne pas suivre ses propres ordres	Consensuel, inconfortable dans la rébellion, en gros : aime la restriction
Improvise avec aisance, OK avec « changements de pied »	Aime les rituels
OK avec la polémique	Évite à tout prix la polémique, négociateur, réparateur émotionnel
Veut voir où il va, vue d'ensemble	Se laisse porter (exemple gps ou lecture séquentielle)
Peut dormir peu et récupérer	Doit dormir, « princesse »
Veut imposer sa vision, si pas son mode de vie (exemple patron hollandais et régime Montignac)	Ne sait pas dire non
Maladie : manifestations fortes, se remet vite sur pied	Maladie : remise sur pied lente, souffreteux
Se repose et se détend en s'activant	Se repose et se détend en... hamac
Couche-tard	Couche-tôt
A de la peine à se lever le matin	Ressent une baisse constante d'énergie dans la journée
Plutôt sûr de soi tant en actions qu'en pensées	A le sentiment de devoir être guidé dans ses choix, de préférer s'attacher à une « école » de pensée?
A un avis sur tout	Demande l'avis des autres (quitte à ne pas le suivre)
Veut de l'efficacité, des preuves	
Professoral, pérore S'ils arrivent à écouter, c'est qu'ils ont appris, ce n'est pas naturel	Écoute à merveille, les meilleurs psychanalystes
« 'Cerveau de toxico » = tendance aux assuétudes, compulsions alimentaires	Pulsions, attirances gérables, sans être de vraies compulsions -
Ne supporte pas le dogme	Besoin de prescriptions
En gros, se moque de l'avis des autres	En gros, assez insécure, besoin d'être renforcé, peur d'être jugé
« Oui c'est comme moi », ramène le discours à soi	
Ne tient pas les médicaments, les prend dix jours puis oublie	Très respectueux des contraintes, peut tenir un régime adéquat ou inadéquat plusieurs mois
Supporte traitements lourds, pondéraux : mieux aidé par huiles essentielles	Réagit à traitements subtils : énergétiques, fleurs de Bach, homéo etc.
Motivé par le défi	

Ne sent pas les pollutions invisibles	L'effet de la pollution du tél portable et autres pollutions électromagnétiques (surexcitation cellulaire permanente) est particulièrement délétère, car les personnes de diathèse II ont un besoin de repos nerveux supérieur à la normale.
N'est pas « profilé » pour faire des changements sur la durée -> il faudrait procéder par à-coups de quinze à vingt jours	Cures trop dures -> programme long terme, en douceur, avec entrée en cure exemple de l'entrée en jeûne pas « profilé » pour faire des changements radicaux trop violents. Il faudrait procéder progressivement.
Aime les aliments forts : bœuf en daube, tempérament plus facilement breughelien -> les protéines qui le confortent sont: boeuf, viande rouge (en carnivore pour 0) et légumineuses (en végét pour A) plutôt que poulet-poisson..	Aime les aliments plus aériens : poulet, poisson, vapeur -> Les protéines seraient subtiles (poulet-poisson-laitages) plutôt que lourdes (boeuf, agneau, œuf, légumineuses)
Besoin de protéines -> Les mangeurs de type diathèses I ont besoin de plus de protéines que les diathèses II (à chaque repas). Ils souffriraient de suivre les programmes d'alimentation actuels plus longtemps que le temps d'une cure, car ces derniers semblent conçus pour des diathèse II (le cas du régime Seignalet mal compris, diminuant les doses de protéines)	Moins besoin de protéines -> Hors cas de récupération et cure, besoin de peu de protéines (animales ou végétales) En régime de croisière, leur remède : les légumes, sous toutes leurs formes. Lors de cures, il faut parfois un peu sur- ou sous-doser. A voir selon la stratégie nutrition.
Drainage complémentaire aux cures : les lavements intestinaux doux à la Kousmine sont idéaux	les bains dérivatifs sont idéaux
Pour inhiber compulsions alimentaires : L-Glutamine	Pour inhiber compulsions alimentaires : extrait de bourgeon de figuier (ou 5-HTP/Griffonia si apparaissent à 16h)
	Plus facilement victime de « carences en tryptophane » : compulsions apparaissent à 16h
OK laitages de vache	Dans les laitages, pour une diathèse II, c'est chèvre et brebis qu'il faut privilégier (réactivité classique aux laitages de vache – sans explication). Ce sont les diathèses II qui doivent éviter toutes les « vacheries et les cochonneries ».
Excès -> alternances de cures et de retours à la norme lui conviennent bien	Modération -> Tout ce qui est « très » ne leur convient pas, fondamentalement : ni très sucré, ni très gras, ni très lourd, ni très cru. Un peu de tout....
Vacances : surf, parachute, danse, tennis - trouve la D2 « paresseuse » -> L'organisme a besoin pour « tourner rond » d'exercice physique intense régulier (marche rapide, etc.). Le stretching, le yoga, etc. sont les bienvenus chez vous aussi, en appoint à l'exercice intense.	Vacances : repos, hamac, marche douce -> Les exercices physiques sont plutôt doux : yoga, taichi etc. plutôt que jogging ou tennis.
Coaching : décidera seul du rythme, des rendez-vous	Coaching : doit être canalisé, donner rv (exemple : « il ne veut plus me voir » parce qu'il n'a pas donné de rv...) -> aiment être coachées, encadrées, ce qui permet de ne pas lâcher à la première incartade, réaction typique de ce profil.

--	--