



Précautions concernant : (nom) _____

Ceci n'est ni un formulaire d'admission ni un questionnaire médical.

C'est simplement une récolte d'informations. Elle devrait permettre à votre praticien TRE® d'avoir un échange avec vous à propos d'une éventuelle préoccupation vous concernant, avant de pratiquer les exercices.

Il est entendu que si vous êtes en assez bonne santé pour faire du sport, cela veut dire que vous pouvez pratiquer le TRE®. Dans certains cas, cependant, il faut utiliser des variantes pour s'adapter à des limitations physiques spécifiques.

Il est recommandé de consulter son médecin avant d'entamer une activité physique ou un programme d'exercices.

Ne dépassez jamais vos limites physiques.

Questions concernant votre condition physique:

(Si votre réponse est oui, expliquez de quoi il s'agit, si c'est non, laissez en blanc.)

Avez-vous une douleur chronique ou continue?

Avez-vous subi une opération, hospitalisation, accident ou blessure qui vous empêche de faire certains types de mouvements ou d'exercice ?

Avez-vous un traitement médical qui vous empêche de faire certains types d'exercices physiques?

Pratiquez-vous une activité physique régulière?

Avez-vous des limitations pour des mouvements ou des activités?

Prenez-vous des médicaments ou des produits naturels qui peuvent causer des vertiges ou des problèmes d'équilibre ?

Il y a très peu de contre-indications au TRE® connues. Cependant, vous trouverez ci-dessous la liste des conditions qui exigent de la prudence si vous entamez un processus TRE®. Si vous pensez que votre condition nécessite des compétences et des connaissances médicales spécialisées, veuillez en discuter avant avec votre Praticien TRE®.

S'il s'avère que vous avez besoin d'un professionnel possédant des qualifications et des connaissances en rapport avec votre condition en plus des compétences en TRE® d'un praticien certifié, assurez-vous de trouver un praticien TRE® Provider qui a par ailleurs une pratique qui réponde à vos besoins avant d'entamer une pratique TRE®.

IMPORTANT:

Si vous souffrez d'une des conditions suivantes, nous vous conseillons de ne travailler qu'avec un Praticien TRE® Certifié qui a par ailleurs une expérience professionnelle dans le traitement de cette condition.

- Maniaco-Dépression
- Schizophrénie
- Dépression sévère
- Psychose
- Désordre de la personnalité Borderline
- Stress post traumatique

Si vous souffrez d'une des conditions suivantes, travaillez dans votre zone de confort- allez lentement et soyez doux avec vous-même. Arrêtez si vous avez un souci, un sentiment d'inconfort ou du stress:

- Tension artérielle anormale (hyper ou hypo)
- Conditions cardiaque anormale (opération, pacemakers, arythmie)
- Hypo ou Hyperglycémie (médiquée)
- Douleur chronique
- Epilepsie

Si vous souffrez d'une des conditions suivantes, votre Praticien TRE® Certifié va voir avec vous comment ne pas "surcharger" votre corps. Par exemple en vous apprenant à ralentir le processus TRE® et/ou en supprimant les exercices.

Comme il existe un protocole de tremblement thérapeutique différent pour ces conditions, nous vous recommandons fortement de ne travailler qu'avec un Praticien TRE® Certifié qui a par ailleurs une expérience professionnelle dans le traitement de cette condition.

- Fatigue Chronique
- Fibromyalgie
- Lupus
- Douleurs lombaires

Tournez SVP >>

Ne faites pas TRE® si :

- Vous avez des limitations physiques comme une/des fractures osseuses, une entorse encore en traitement.
- Vous avez subi une opération chirurgicale et que vous êtes encore en traitement médical.
- Si vous êtes enceinte. Nous avons une formatrice en TRE® qui a de l'expérience avec des femmes enceintes et elle fait actuellement une recherche sur la pratique du TRE® avec cette population. Tant que cette recherche n'est pas terminée et qu'il n'existe pas de programme de formation à ce sujet, la position de TFA (TRE FOR ALL Inc's) est de ne pas pratiquer le TRE® avec des femmes enceintes.

SOU CIS DE SANTE

Avez des soucis de santé qui ne sont pas mentionnés dans ces listes et dont vous voulez nous faire part avant de pratiquer les exercices?

Indiquez ci-dessous ces soucis de santé ; faites une liste du plus au moins éprouvant.

Attention, tenez compte des soucis mentaux, émotionnels, physiques.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

PENSEZ A BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU, AVANT, PENDANT, APRÈS VOS EXERCICES HABITUELS.

Beaucoup de gens trouvent apaisant de prendre un bain de sel après leurs premières expériences de TRE®.

Anne-Sophie Lamoureux
aslamoureux.psy@gmail.com
06 33 15 03 38