



# LA PSYNATUROTHÉRAPIE AFRICAINNE

*Investissez en VOUS !*



## **Avant - propos**

Née à l'aube des civilisations la Psynaturopathie Africaine a contribué à entretenir et à sauvegarder la vie des collectivités à travers les âges. Elle est l'art thérapeutique africain par excellence.

Forte de six à sept millions d'années d'existence, elle est héritière de la mise en contact et de l'harmonie avec la nature. Toute rupture avec cette dernière est une rupture avec les lois qui la gouvernent, un déséquilibre dans l'existence même de l'humain.

La Fédération Africaine des Naturopathes est la seule à enseigner l'art thérapeutique Africain. Nous vous proposons une formation pluridisciplinaire ayant pour objectif de vous faire découvrir un art, un héritage, un patrimoine issu d'une médecine ancestrale.

Nos formations ont pour vocation de vous enseigner toutes les pratiques, philosophies, science des soins africains tels : les thérapies, les plantes, la spiritualité, la danse, les massages, la méditation et toute pratique se rattachant à cette médecine naturelle.

A l'issue de nos formations vous acquérez des compétences nouvelles en particulier les clefs de la guérison par la spiritualité, les plantes, les thérapies, le pouvoir de la pensée et du psychisme au service du bien-être et de la santé.

Nous vous amenons à la capacité de travailler de manière pluridisciplinaire et à une compétence professionnelle en Médecine Naturopathique Africaine avancée, basée sur la science des soins africains, bilans de santé, les diagnostics, la pratique et une connaissance élargie de l'être humain et sa santé en tenant compte de son environnement spirituel, énergétique, mental et socioculturel.

Un accompagnement vers la professionnalisation par des ateliers et de la pratique accompagnée sont inclus dans nos modules.

Nous vous souhaitons une très agréable lecture sur la prise de connaissance de la Psynaturopathie Africaine et nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous accueillir parmi nos milliers de participant.



Dr Alpha Grace  
*Directeur-général*

## Notre Mission

"Il n'y a pas de changement dans le comportement d'une personne sans qu'il y ait simultanément un changement de fonctionnement de son système nerveux".

"La dépendance aux autres humains ainsi qu'à l'environnement est une condition nécessaire au bon fonctionnement de la personne. La liberté s'acquiert en gérant habilement ses dépendances".

*"Le leadership est un art qui va loin au-delà de tout ce que la science peut nous apprendre."*



La personne qui réussit à atteindre ses objectifs personnels et professionnels dans le monde d'aujourd'hui possède plusieurs qualités.

- *Elle sait ce qu'elle veut.*
- *Elle est capable de gérer son stress et ses émotions.*
- *Elle sait se servir du changement comme d'un tremplin.*
- *Elle sait comment se motiver à agir.*
- *Elle communique efficacement avec les autres.*
- *Elle est flexible et sait trouver de nouvelles solutions quand celles qu'elle utilise ne fonctionnent pas.*

Enfin, elle réussit à maintenir un équilibre entre les nombreux besoins de sa vie personnelle et professionnelle.

Par ses écrits, ses formations et ses conférences, La Fédération Africaine des Naturopathes s'est donné comme mission d'aider les individus, les groupes et les institutions à développer ces qualités et à oser le changement et la transformation.

*Nous croyons à la personne humaine.  
Nous croyons que les personnes sont beaucoup plus que ce qu'elles croient être.  
Nous croyons qu'il est possible de faire reculer nos limites  
et d'avancer vers la réalisation de nos rêves.  
Nous croyons qu'un vrai changement commence d'abord par l'individu.  
Nous croyons qu'un savoir-faire ne va pas sans un savoir-être.*



## LES THÉRAPIES AFRICAINES

Nous vous proposons des formations participatifs, occasion de mêler vos idées, expériences, envies et, par le miracle de l'intelligence émotionnelle et collective, de faire émerger de nouvelles pistes pour votre parcours personnel et professionnel, aussi bien pour nourrir votre chemin de vie que rénover vos pratiques de santé et de bien-être.

Un accompagnement sur mesure, une attention particulière, qui permettent à chaque participant d'expérimenter le meilleur des thérapies africaines pour nourrir le corps, l'âme et l'esprit.

Votre seule préparation est de vous demander, avant et pendant votre formation, ce qui vous tient réellement à cœur de partager et/ou d'éclairer, quelle que soit votre situation. Pour le reste, laissez-vous porter par la vague des thérapies ancestrales Africaines, ouvrez grand les oreilles et votre esprit pour recevoir !

### PALABRETHÉRAPIE

La parole dans la culture des ancêtres africains est une ouverture, une offrande tout simplement un don. Cette thérapie vous permet de prendre conscience de qui vous êtes, découvrir vos potentiels pour mieux appréhender l'avenir et vous libérer de toute charge psychologique qui pèse dans votre corps, âme et esprit. Une pratique naturelle qui permet de garder toute vos cellules intactes sans les détruire avec des pratiques destructrices.

Cette formation se déroule cinq étapes :

- *Le discours intérieur*
- *Les pensées automatiques*
- *L'approche cognitive Pratique*
- *L'assertivité de l'affirmation de soi*
- *Écoute active et communication*

### ESTOCHATHÉRAPIE

Dans la culture Africaine, le toucher est sacré, cela représente la transmission du secret et la communication de l'invisible et le visible. Son but est de chasser les pressions inutiles, les émotions douloureuses et les charges négatives.

Cette formation est l'unique qui permet de rentrer en contact avec l'au-delà pour comprendre les causes et les origines des douleurs du corps, après détection de cette souffrance le praticien agit sur le point concernée pour libérer l'épine du mal.

Les huiles chaudes sacrées sont utilisées tout le long de cette thérapie qui agit sur quatre dimensions : le physique, le psychique, la dimension de l'intention et l'essence pure.

## ANCESTHNOTHÉRAPIE

Dans la civilisation africaine, les ancêtres avaient un rôle très important sur la guérison de l'être dans sa globalité. Cette formation proposée aujourd'hui est l'une des rares qui permet le développement de la force vitale afin de protéger la personne contre toutes les forces du mal, de la maladie qui tentent à affaiblir ou de le détruire dans sa globalité.

Les rituels et les incantations proposées relèvent de la prière afin de renouer les liens profonds qui rattachent l'être à son univers et de le resituer dans le contexte global de son existence. L'Ancesthnothérapie traite conjointement l'âme et l'esprit pour que la personne reprenne sa place dans sa vie et retrouve son harmonie intérieure.

## TATAKUNTHÉRAPIE

Cette approche africaine est la meilleure thérapie en ce qui concerne la prévention et les soins pour le stress, l'angoisse et l'anxiété, une méthode qui revisite totalement les principes de base des soins thérapeutiques et énergétique afin de mettre à la disposition de chacun, des outils puissants, des soins authentiques, efficaces, au travail précis, et surtout personnalisables pour chaque utilisateur en fonction de ses buts du mieux-être.

Sachant que les recherches basées sur les méthodes scientifiques concernant les problèmes de santé et de guérison émotionnelle ne sont pas erronées elles sont simplement inachevées, elles ignorent l'influence omniprésente du monde et la dimension spirituelle, qui ne sont pas soumis à nos méthodes de recherches. Les récentes statistiques médicales et scientifiques ont démontrés qu'il y a 37% de personnes qui souffrent de problèmes psychologiques tels que *la dépression, l'inquiétude, le caractère compulsif et l'obsession, attaque de panique, anxiété, amertume, rancune et d'autres maladies mentales de différents niveaux.*

Le Tatakunthérapie s'adresse aux personnes harcelées, sur pression ou surmenage vivant ou travaillant dans un environnement stressant et perturbant. Des chefs d'entreprise, militaires, policiers et commerciaux. Des patients victimes de traumatismes, des personnes ayant vécu la guerre et ses horreurs, ainsi que des personnes déracinées.

Tatakunthérapie est entre la formation individuelle et le coaching dans un groupe, les participants intégrés à la fois des savoirs et dispose d'outils et des stratégies sur mesure en fonction de leurs problématiques. Cette formation permet d'apprendre et d'appliquer directement sur la problématique identifiée sans se perdre en généralités. Quel gain de temps et d'efficacité! Voilà l'Attitude Akunamatata – sans soucis !

## AYANSACRETHÉRAPIE

En Afrique la danse, le son des tambours, le chant constitue à la fois une histoire symbolique, un langage universel et un dialogue des civilisations.

Cette formation par le son et le rythme permet de développer et renforcer les capacités intellectuelles et spirituelles car elle allie le corps, esprit en libérant les énergies créatrices. Cette pratique agit sur plusieurs niveaux :

- **Au niveau social** : elle s'effectue en groupe et crée des échanges inter-individuels qui permettent une meilleure socialisation.
- **Au niveau mental** : elle vise, au-delà d'un simple défoulement anarchique, à faire fonctionner la tête : l'apprentissage, la mémorisation, la création de formes, l'intégration des règles, la concentration et le contrôle, qui renforcent le développement de la conscience.
- **Au niveau psychique** : Cette thérapie permet d'exprimer leurs émotions et leurs désirs afin d'aboutir à une création qui leur est propre. Support à la prise de conscience de l'image du



corps et de ses changements en vue d'une meilleure valorisation de celui-ci, elle conduit à un apprentissage de l'écoute de soi.

- **Au niveau psychologique** : par une coordination de l'activité motrice de base ainsi qu'une ouverture et une exploration d'une plus large panoplie gestuelle, elle donne une possibilité accrue d'expression affective.

## PRIEMÉDITHÉRAPIE

Dans la culture africaine la méditation est l'art d'entraîner son esprit à prendre conscience des pensées dans l'instant présent. L'esprit se libère alors des pensées superflues et oppressantes, et se concentre sur des pensées plus importantes et bénéfiques.

Il s'agit d'une formation complète de relaxation orientée vers une meilleure prise de conscience du corps qui mène à l'harmonie de la conscience et la recherche d'équilibre entre le corps et l'esprit.

Cette thérapie utilise les prières des ancêtres afin de créer une richesse spirituelles entourant l'être dans sa globalité.

## SONGYETHNOTHÉRAPIE

**L'union sacrée** : En Afrique la sexualité représente l'énergie créatrice et divine, c'est le point du feu sacré pour la libération de la source de vie. Cette formation permet de guérir un couple et sa sexualité afin de devenir créateur de leur propre plaisir et ainsi pour mieux intégrer la définition du sexe, de l'osmose et de la fusion. Cette formation propose des outils naturels pour développer, régénérer le pouvoir et la puissance sexuelle.

Cette formation se réalise à plusieurs niveaux :

### - LIBERER LES EMPREINTES TRANSGENERATIONNELLES

- i. *Sur le féminin, le masculin, le couple et la sexualité*

### - GUERIR LE COUPLE ET LA SEXUALITE

- i. *Devenir créateur de votre couple et de votre sexualité.*
- ii. *Guérir le couple porté, vécu et intégré pour re-choisir une vraie définition, recherche et création du couple.*
- iii. *Sortir de l'appris et de l'acquis pour créer autrement la rencontre de l'union du féminin et du masculin.*

## SEPEDUNCUTHÉRAPIE

En Afrique les plantes font partie d'un ensemble de rituels ayant la vertu de repousser les mauvais éléments, de protéger et de préserver ce qui affecte l'homme.

Ces diverses formations par les plantes permettent de soulager, apaiser les maux de l'âme, de l'esprit et du corps. Les pratiques utilisées sont les cataplasmes, enveloppement, bain de plantes et d'immortalité etc...

Cette formation se réalise en trois étapes : Purification de l'âme, détoxification de l'esprit et revitalisation du corps. Toutes les plantes utilisées lors de la formation sont rares et au fort pouvoir de guérison.

## ATELIERS ET SEMINAIRES SPECIALISEES



DEVENIR  
UN  
NATUROPATHE  
AFRICAIN

www.naturoafricaine.com

www.henae.fr

HAUTE ÉCOLE DE LA NATUROPATHIE AFRICAINE  
EN EUROPE

### L'amélioration continue par l'Innovation Spirituelle

Prenez n'importe quel secteur d'activité et posez-vous la question suivante : les façons de faire qu'il y a dix ans seraient-elle compétitives et optimales dans la réalité actuelle du marché? Dans 99.9% des cas, la réponse est non. Et si, par hasard, vous étiez tenté de répondre que votre secteur d'activité fait exception à la règle, Andrew S. Grove, ancien président d'Intel, décrit sans doute ce qui vous attend:



« La complaisance affecte souvent précisément ceux qui ont connu le plus de succès. On la retrouve souvent dans les organisations qui ont développé le genre d'expertise parfaitement adaptée à leur environnement. Mais quand l'environnement change, ces organisations sont les plus lentes à réagir adéquatement. »

Il suffit de bouquiner dans la section Affaires d'une librairie pour se convaincre que l'innovation n'est pas seulement l'apanage des compagnies pharmaceutiques et des jeunes entreprises technologiques, mais plutôt une nécessité de tous les jours pour toutes les organisations.

C'est particulièrement vrai dans l'amélioration constante des stratégies et des procédures qui sont le pain quotidien de chaque employé. En effet, lorsqu'une organisation brille par son efficacité et son professionnalisme, c'est plus souvent la conséquence d'une accumulation de petites améliorations opérées de façon constante que le fruit d'une initiative soudaine et prodigieuse. Cette amélioration continue demande à ce que tous mettent la main à la pâte.

Notre séminaire d'amélioration continue par l'Innovation spirituelle s'attarde sur l'importance d'établir une culture d'innovation et, surtout, permet de comprendre les mécanismes psychologiques et organisationnels qui peuvent freiner son déploiement. Son originalité repose dans le fait qu'elle est donnée par le Dr Alpha Grace, fondateur d'un service novateur d'intelligence émotionnelle en Europe. L'expérience ainsi que le style franc et sans ambages du conférencier confèrent à cette intervention une authenticité et un dynamisme qui encouragent à passer à l'action dès maintenant.

#### **Au programme :**

*L'importance de l'innovation dans les organisations.*

*Les origines, les avantages et les inconvénients de la vision tunnel.*

*D'où vient la résistance au changement?*

*Les paradigmes et les façons de s'en affranchir.*

*Trois scénarios possibles pour accueillir un nouvel arrivant dans une organisation.*

*Les caractéristiques de l'innovateur?*

## Motivation et satisfaction au travail



Le visage du travail a beaucoup changé ces dernières années, à tous les niveaux. La charge de travail augmente, les contraintes sont plus grandes, les règles du jeu se modifient, sans compter qu'il faut parfois naviguer dans un climat morose qui rend plus difficile la mobilisation.

Tout cela met à rude épreuve les capacités d'adaptation des travailleurs et travailleuses et les oblige à chercher et à développer des moyens nouveaux pour se ressourcer et pour contrer les effets pernecieux du stress. Tout près de nous, certains semblent s'en sortir mieux que d'autres. Même quand tout va de travers autour d'eux, ils réussissent à se placer dans des états d'esprit dynamisants.

Comment font-ils pour continuer à aller de l'avant, pour se motiver, se protéger, pour avoir confiance? Comment font-ils pour rire, encourager les autres, aimer, être enthousiastes, tolérants, déterminés? Sont-ils tombés dans la potion quand ils étaient petits, doués génétiquement ou tout simplement insoucians?

En fait, ils ont plutôt développé des stratégies pour modifier leur perception des choses et des gens, pour changer leur perspective, recadrer les situations. Ils savent comment utiliser leur cinéma intérieur, leur physiologie même. Ils ont développé aussi des façons de mieux communiquer avec les autres.

Or, ces stratégies sont maintenant bien connues et à la disposition de quiconque désire les apprendre pour s'en servir au travail et dans sa vie en général. Cette formation permettra aux participants et participantes de les découvrir et de les mettre en pratique.

### Au programme

- *Les éléments anti-motivation dans mon travail.*
- *Les différents besoins liés à la satisfaction au travail et à la motivation.*
- *Les idées préconçues qui supportent ou paralysent ma motivation au travail.*
- *L'importance de ma perception sur mon état d'esprit. Quelques outils pratiques pour provoquer des états d'esprit dynamisants.*
- *L'importance de protéger son état d'esprit et sa motivation.*
- *Le pouvoir de la focalisation de l'attention et du recadrage.*
- *Le pouvoir de la physiologie.*
- *Quelques suggestions concrètes et humoristiques au quotidien.*

## LES DÉCISIONS ANTI-STRESS

*Stress.* Voilà un mot qui fait partie de notre vocabulaire et de notre vie, à un point tel qu'il est devenu banal et qu'en être victime nous paraît aussi inévitable qu'attraper un rhume ou un coup de soleil.



Pourtant le stress, même s'il est une réponse normale d'adaptation, peut parfois être un ennemi de notre santé.

En effet, les exigences et les demandes de nos vies professionnelles et personnelles ne sont pas sans occasionner, chez ceux qui ont de la difficulté à y répondre adéquatement, des conséquences fâcheuses sur les plans physiques et psychologiques.



Or, c'est le sentiment d'impuissance, de perte de contrôle qui constitue une des plus grandes sources de stress. Et la performance et l'efficacité sont directement reliées au fait de se percevoir comme ayant du contrôle sur son milieu.

Pour réagir activement, il faut être persuadé que nous y pouvons quelque chose. Nous devons admettre notre responsabilité dans ce qui nous arrive et notre responsabilité dans la manière de nous en sortir. Adopter l'attitude défaitiste ou pitoyable de la victime, attendre que le temps arrange les choses, blâmer les autres, ignorer les signaux d'alarme perçus, ne jamais rien décider de peur de se tromper, sont des attitudes qui attirent les problèmes et ne les règlent surtout pas.

Là où nous le pouvons, il est aussi primordial d'alimenter notre pouvoir personnel en commençant consciemment à exercer un pouvoir bien réel que nous avons tous déjà: *celui de décider*. Après avoir tracé les conséquences d'un stress prolongé sur l'individu, nous dégagerons les principales décisions que nous devrions tous prendre et qui constituent l'antidote au sentiment d'impuissance.

### Au programme

- *Introduction.*  
À quoi sert le stress.  
Les deux types de réponse d'adaptation.  
Le modèle du contrôle.
- *Première décision anti stress.*  
Décider comment l'on veut interpréter les évènements.  
Comment nos façons de voir les choses peuvent causer le stress.  
Croyances paralysantes et croyances à développer.
- *Deuxième décision anti stress.*  
Décider de préserver l'équilibre des différentes sphères de sa vie.  
Décider ce que l'on veut.
- *Troisième décision anti stress.*  
Décider de protéger son état d'esprit.
- *Quatrième décision anti stress.*  
Décider à qui et à quoi l'on fait cadeau de son attention.
- *Cinquième décision anti stress.*  
Décider d'agir.
- La motivation et l'action.

## ÉQUILIBRE VIE PERSONNELLE-VIE PROFESSIONNELLE



Dans le monde complexe qui est le nôtre, nous jouons de multiples rôles et cherchons à exceller dans chacun. Un peu comme des fildéféristes, nous sommes en recherche d'équilibre entre notre vie personnelle et professionnelle.

Partagés que nous sommes entre les demandes, les urgences et les nombreux choix que nous offre la vie moderne, nous avons souvent le sentiment de manquer de temps pour ce qui est vraiment important pour nous. Cette perte de contrôle est d'ailleurs une des principales causes de nos stress et de leurs conséquences néfastes sur notre santé physique et psychologique.

Pour éviter que notre vie se caractérise par beaucoup de mouvement, mais peu d'épanouissement, nous devons apprendre à utiliser avec soin cette richesse qu'est notre temps en l'employant dans des activités qui ont un sens pour nous.

La santé mentale et le bien-être sont liés à l'équilibre des composantes de notre vie. Quelle place y occupe le travail, la vie affective et sociale, la routine et le temps personnel ? Cette répartition est-elle à l'image de nos valeurs profondes ?

À l'aide d'un bilan des domaines importants de notre vie personnelle et professionnelle, les participants et participantes pourront prendre conscience de leurs rythmes personnels, clarifier leurs valeurs, développer l'aptitude à établir des priorités, apprendre des moyens concrets pour se donner du temps personnel et se motiver à agir. La bonne gestion de soi est en corrélation avec l'équilibre de l'individu, son efficacité, sa capacité de ressourcement et l'impact qu'il exerce sur son environnement.

## L'ESTIME DE SOI



L'estime de soi est un des facteurs les plus pointés du doigt, en psychologie, en ce qui a trait à l'épanouissement d'un individu.

La plupart des problèmes de santé mentale sont d'ailleurs plus ou moins liés à une perte ou à une absence d'estime de soi. En cette époque de changement, où le stress est plus que jamais dans le décor et les conditions de travail questionnées, l'estime de soi est grandement sollicitée et menacée.

En fait, l'estime de soi vient de notre capacité à satisfaire plusieurs besoins fondamentaux : le besoin de sens d'abord, de comprendre ce qu'on a à faire et pourquoi on le fait ; le besoin de pouvoir, de contrôle, de sentir que notre opinion peut changer quelque chose; enfin le besoin de reconnaissance et de valorisation.

La réponse à ces besoins doit faire partie des stratégies d'action de toute entreprise sérieuse qui veut mobiliser à long terme ses troupes et les engager dans sa mission. Mais cette responsabilité est heureusement partagée par les travailleurs et travailleuses qui ont un champ d'action qui leur est propre.

Notre intervention, agrémentée d'exposés théoriques et d'exercices pratiques, permet aux participants de se situer en regard des besoins fondamentaux qui composent l'estime de soi et d'apprendre une démarche active et des outils pour éprouver plus souvent ce sentiment.

### Au programme :

- *Ce qu'est l'estime de soi.*
- *Ses ennemis.*
- *Croyances et idées préconçues.*
- *Quel est mon mode d'emploi personnel pour en éprouver.*
- *L'importance de la protéger.*
- *Estime de soi et valeurs.*
- *Quelques actions concrètes pour la développer*

## Les mots de la fin

Chaque saison la Fédération Africaine des Naturopathes et ses partenaires professionnels regroupe une cinquantaine de participants des quatre coins du monde au domaine du Centre de Thérapie Ethnique dans la région de la Bourgogne, Epinac en France dans le but de *Faire des Recherches, de Traitements et d'Enseigner!*

Nos sessions de formation incluent des pauses et dîner culinaire ainsi que des voyages culturels au cœur des pays d'Afrique.

Pour toute demande d'information et d'inscription, nous nous ferons un plaisir de vous répondre via l'adresse email : [info@naturoafricaine.com](mailto:info@naturoafricaine.com)



**Où rendez-vous sur nos sites internet :**

[www.henae.fr](http://www.henae.fr)  
[www.naturoafricaine.com](http://www.naturoafricaine.com)  
[www.lesoinsdevie.fr](http://www.lesoinsdevie.fr)  
[www.changezvous.org](http://www.changezvous.org)  
[www.lesoinsdevie.com](http://www.lesoinsdevie.com)



**Notre adresse :**

### **Formations**

Fédération Africaine des Naturopathes  
63 Avenue Marechal de Lattre de Tassigny  
71360 La Drée – Epinac  
France



: (0033) - 09 86 36 23 03

