



Le Neuro-Training et la réhabilitation des bâtiments



NEURO-TRAINING
PROMOTION 2021-2024

Patrice MASSON
Mémoire de fin de formation

Ecole Française de Neuro-Training
28 rue Raphaël 13008 MARSEILLE



«- Dessine-moi un mouton.

Alors j'ai dessiné.



Il regarda attentivement, puis :

– Non ! Celui-là est déjà très malade. Fais-en un autre.

Je dessinai :



Mon ami sourit gentiment, avec indulgence :

– Tu vois bien... ce n'est pas un mouton, c'est un bélier. Il a des cornes...

Je refis donc encore mon dessin :



Mais il fut refusé, comme les précédents :

– Celui-là est trop vieux. Je veux un mouton qui vive longtemps.

Alors, faute de patience, comme j'avais hâte de commencer le démontage de mon moteur, je griffonnai ce dessin-ci.

Et je lançai :

- ça c'est la caisse. Le mouton que tu veux est dedans.



Mais je fus bien surpris de voir s'illuminer le visage de mon jeune juge :

- C'est tout à fait comme ça que je le voulais ! Crois-tu qu'il faille beaucoup d'herbe à ce mouton ? »

Antoine De Saint Exupéry, *Le Petit Prince*, 1943



SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	7
RÉSUMÉ	9
INTRODUCTION	11
1 LA RÉHABILITATION DU BÂTIMENT : DÉFINITION	12
2 MON MÉTIER : CHARGÉ DE PROJET EN RÉHABILITATION POUR UN BAILLEUR SOCIAL	14
2.1 MA FORMATION INITIALE	14
2.2 MON PARCOURS PROFESSIONNEL OU COMMENT EN SUIS-JE ARRIVÉ LÀ	14
2.3 MON MÉTIER : CHARGÉ D'OPÉRATION EN RÉHABILITATION	14
3 LE NEURO-TRAINING	18
3.1 DÉFINITION	18
3.2 OBJECTIF	18
3.3 À QUI S'ADRESSE LE NEURO-TRAINING	18
3.4 LE DÉROULÉ D'UNE SÉANCE	19
4 PARALLÈLE ENTRE LA RÉHABILITATION DU BÂTIMENT ET LE NEURO-TRAINING	24
4.1 LES CINQ DÉFENSES	24
4.2 LES MUSCLES INDICATEURS (= NEUF RÉFÉRENCES GÉNÉTIQUES)	26
4.3 NEUF PHASES DE TESTS = NEUF FAÇONS DE TESTER UN MUSCLE	29
4.4 TÉMOINS	30
4.5 ÉQUILIBRATION / CORRECTION	32
5 UN EXEMPLE DE COMPARAISON DE MA PRATIQUE DE CHARGÉ DE RÉHABILITATION AU NEURO-TRAINING	33
5.1 PRÉSENTATION GÉNÉRALE	33
5.2 DIAGNOSTIC TECHNIQUE	33
5.3 LES DÉFENSES	34
5.4 LES MUSCLES INDICATEURS	35
5.5 LES TÉMOINS	36
5.6 L'ÉQUILIBRATION	37
6 MON MÉTIER, LE NEURO-TRAINING ET MOI	40
6.1 ÊTRE MOI AU TRAVAIL	40
6.2 M'ADAPTER	40
6.3 DÉCOUVERTE DU NEURO-TRAINING	40
6.4 RETROUVER ET PRENDRE MA PLACE	41
7 CONCLUSION	42
BIBLIOGRAPHIE	43





REMERCIEMENTS

Vous pouvez détruire tout ce qu'il vous plaira, Aurélie n'a qu'à ouvrir l'espace de ses bras pour tout reconstruire,

Maxime et Julien savent oublier le temps des malentendus et le temps perdu, à savoir comment,

Je vous envoie, mes chers père et mère mes baisers les plus distingués, je vous quitte là, je vais voir ma fiancée, une vieille qu'a au moins ses dix berges. Les jolies colonies de vacances, merci maman, merci papa, tous les ans, je voudrais que ça recommence, you kaïdi aïdi aïda,

Toutes les belles rencontres de ma promotion et du Neuro-Training sont entrées dans mon cœur, une part de bonheur, dont je connais la cause,

Les cobayes, les amis et le reste de la famille, ils voudraient, enfin si je le permets, déjeuner en paix,

José tape sur des bambous et c'est numéro un, dans son île, on est fou comme on est musicien !

À tous, merci d'être là, dans ma vie et mes projets.





RÉSUMÉ

Le présent mémoire explore de manière sommaire le parallèle entre la pratique du Neuro-Training par un Neuro-Trainer et la fonction de Chargé d'opération en réhabilitation d'immeubles (mon métier actuel). Il montre aussi l'effet bénéfique du Neuro-Training sur ma vie professionnelle et personnelle.

La réhabilitation d'un bâtiment est le processus de réparation, de modernisation ou de réaménagement d'un bâtiment existant dans le but d'améliorer ses performances, sa fonctionnalité, son confort, pour prolonger sa durée de vie utile. Le Chargé d'opération en réhabilitation doit donc avoir une compétence multidisciplinaire. Elle va du diagnostic, de l'analyse technico financière et politique du projet jusqu'à la réalisation des travaux.

Le but du Neuro-Training pour une personne est d'avoir une meilleure écologie personnelle pour mieux fonctionner en société avec ses relations interpersonnelles et avec soi-même dans le respect des autres et de l'environnement. Le Neuro-Trainer va, au court d'une séance, réaliser un diagnostic approfondi par des procédés et procédures spécifiques, équilibrer/corriger le problème dans le contexte lié, vérifier que la personne est capable de réagir pour atteindre cet objectif.

La comparaison entre le travail du Neuro-Trainer et de celui du chargé d'opération en réhabilitation montre un parallèle important entre les défenses, les muscles indicateurs, les 9 phases de test, les témoins qu'on utilise en Neuro-Training et les diagnostics dans la réhabilitation : un « travail d'enquêteur » qui consiste à taper aux portes.

L'exemple concret d'une réhabilitation de deux immeubles de 73 logements sur une commune de l'agglomération de Chambéry met en avant la comparaison possible entre les deux pratiques.

L'association audacieuse de la pratique entre ces deux métiers est finalement pertinente. Elle reflète une approche universelle que le Neuro-training offre : « tout est dans tout ».

Dans le contexte professionnel, je me pose toujours la question de quelle place j'occupe : celle où je suis authentiquement moi-même ou celle où je joue un rôle. Ou un peu des deux.

Le Neuro-Training me permet d'une part de retrouver ma place dans le monde professionnel, d'avoir une possibilité d'exercer un nouveau métier passionnant hors de mon domaine habituel et d'apprendre, et de retrouver également ma place dans le monde personnel : être moi et avoir le choix pour évoluer en fonction des événements et opportunités. Retrouver ma joie de vivre.



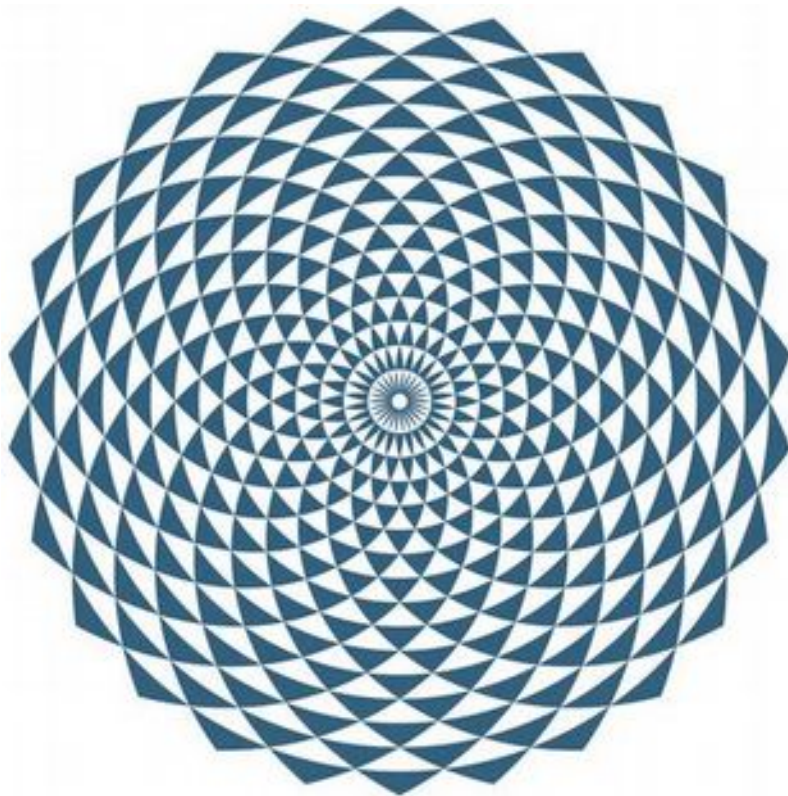
INTRODUCTION

Explorons le parallèle entre la réhabilitation du bâtiment et la pratique du Neuro-Training. À première vue, ces deux domaines semblent très différents, l'un se concentrant sur la construction physique d'édifices et de ses équipements, l'autre sur l'entraînement de la neurologie à fonctionner différemment.

Cependant, en y regardant de plus près, on découvre des similitudes étonnantes entre ces deux domaines apparemment disparates.

Dans un premier temps, je vous propose de définir ce qu'est la réhabilitation d'un bâtiment et les enjeux qui y sont liés. Après avoir détaillé les étapes du métier de chargé d'opération lors de la réhabilitation d'un ou de plusieurs bâtiments, je décris le Neuro-Training et comment une séance se déroule concrètement. J'explore ensuite ce qui dans le métier de chargé de réhabilitation s'apparente à la pratique du Neuro-Trainer : un exemple concret éclaire les similitudes observées.

Enfin, au-delà de ces parallèles observés, le Neuro-Training apporte beaucoup dans le monde professionnel, notamment dans le mien, ainsi que dans ma vie personnelle.



1 LA RÉHABILITATION DU BÂTIMENT : DÉFINITION

La réhabilitation du bâtiment, également connue sous le nom de rénovation, désigne le processus de réparation, de modernisation ou de réaménagement d'un bâtiment existant dans le but d'améliorer ses performances, sa fonctionnalité, son confort, ses équipements, son esthétique ou sa conformité aux normes actuelles. Cette pratique vise généralement à prolonger la durée de vie utile d'un bâtiment, à économiser de l'énergie, à préserver son patrimoine historique ou à répondre à de nouveaux besoins fonctionnels.

La réhabilitation du bâtiment est une alternative plus durable et plus économique à la démolition et à la construction de nouvelles structures, car elle préserve les ressources existantes, réduit les déchets de construction et préserve le caractère historique ou culturel des bâtiments anciens.

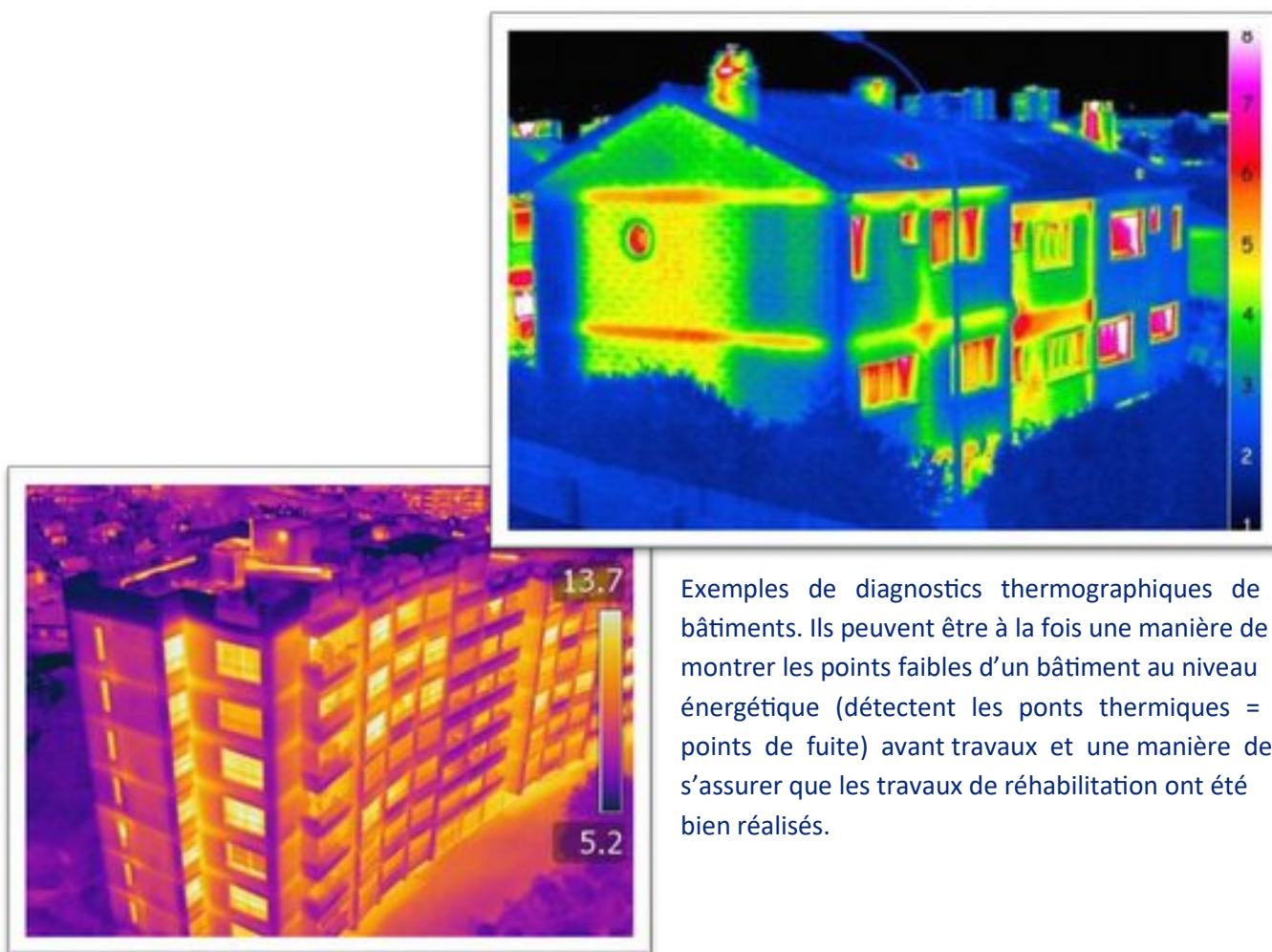
Les aspects clés de la réhabilitation du bâtiment :

- Réparer : réparer des éléments structurels endommagés, tels que les fondations, les murs, les toits, les planchers, les fenêtres et les portes. Réparer des éléments fonctionnels, tels que des ventilations mécaniques hors services, des ascenseurs en panne ou des chaudières capricieuses..
- Entretenir : remplacer certains composants du bâtiment avant que ceux-ci ne soient obsolètes et ne provoquent des sinistres (les chutes d'eaux pluviales ou usées, l'alimentation électrique, l'alimentation d'eau froide/chaude, l'installation électrique...)
- Mettre en conformité ou en sécurité : la réhabilitation peut être l'occasion de mettre en conformité le bâtiment avec les réglementations actuelles notamment en matière de sécurité incendie, d'accessibilité aux personnes handicapées, d'efficacité énergétique, de plomberie, d'électricité, etc. Ou tout du moins, améliorer la sécurité des installations existantes.
- Moderniser : les bâtiments anciens peuvent être modernisés pour répondre aux besoins actuels et demandes de confort en matière de technologie, d'isolation thermique, de chauffage/climatisation, de ventilation, de domotique (portiers, volets électriques) etc.
- Conserver du patrimoine : dans le cas de bâtiments historiques ou architecturaux importants, la réhabilitation peut impliquer la préservation des caractéristiques originales, des matériaux et des détails architecturaux tout en les adaptant à un usage contemporain.
- Réaménagement fonctionnel : les bâtiments existants, ou des parties de ceux-ci, peuvent être réaménagés pour de nouveaux usages, tels que la conversion de bureaux désaffectés en lofts résidentiels, d'une église en espace de bureaux ou d'un entrepôt en centre commercial.
- Durabilité : la réhabilitation peut être l'occasion d'améliorer l'efficacité énergétique du bâtiment en utilisant des technologies écologiques et en mettant en œuvre des pratiques de construction durable.
- Esthétique : l'esthétique du bâtiment peut être améliorée grâce à la rénovation, que ce soit par le nettoyage, la restauration ou la modification de l'aspect extérieur et intérieur.
- Politique et social : la réhabilitation peut entrer dans une politique locale ou nationale de rénovation des quartiers les plus vulnérables. Il s'agit de transformer ces quartiers en profondeur, en intervenant sur l'habitat, mais aussi en les désenclavant et en favorisant la mixité

sociale.. L'architecture et l'urbanisme (réduire le nombre de logement, diminuer les hauteurs de construction, ouvrir le quartier vers les autres quartiers, améliorer les abords...) ont ici un rôle social et politique pour que certains quartiers ne deviennent pas des zones de non-droit. La réhabilitation de certains bâtiments contribue et s'intègre à cette volonté politique. Valoriser un quartier : améliorer l'image du bâtiment et l'entente sociale, satisfaire les locataires et le voisinage.

- Impliquer les locataires dans un projet collectif majeur : créer ou améliorer ainsi les liens sociaux, donner aux usagers un espace de vie et d'échange, améliorer l'ambiance du quartier. Maintenir et fidéliser les locataires en place.
- Soutenir une offre de logements existante et attractive avant de développer des constructions neuves, consommatrices de ressources foncières.

La réhabilitation du bâtiment est donc un domaine multidisciplinaire qui nécessite une planification minutieuse, un travail d'enquête précis, une expertise technique et une conformité aux réglementations en vigueur.



2 MON MÉTIER : CHARGÉ DE PROJET EN RÉHABILITATION POUR UN BAILLEUR SOCIAL

2.1 MA FORMATION INITIALE

Pour les études, je poursuis la voie tracée par mes frères et ma sœur, mes parents et la société, sans jamais me poser trop de questions. Parfois, il m'arrive de rêver de devenir cuisinier, artiste chanteur ou acteur, mais je me conforme aux règles et excelle dans mon cursus de formation jusqu'à la Terminale, visant toujours à me classer parmi les trois premiers. Cependant, cette formation "réglementaire" ne prépare pas à l'expression de soi, ni à la gestion de la pression et de l'expression orale. J'obtiens donc un baccalauréat médiocre et poursuis mes études en classe préparatoire aux grandes écoles d'ingénieurs. Je "suis le mouvement" et finalement obtiens un diplôme d'ingénieur en Éclairage, Acoustique et Climatisation (comme mon frère, tiens).

Par la suite, étant donné mon intérêt pour les études et la liberté qu'elles offrent (je voulais repousser mon année d'armée), je décide de poursuivre avec une année de Diplôme d'Études Approfondies (DEA) axée sur la recherche. Enfin, je comprends ce que signifie réellement "apprendre". J'obtiens un DEA en Ambiances Architecturales et Urbaines au laboratoire CNRS CRESSON de l'École d'Architecture de Grenoble, une expérience exaltante.

2.2 MON PARCOURS PROFESSIONNEL OU COMMENT EN SUIS-JE ARRIVÉ LÀ

À la suite de ces longues formations, je me retrouve à accomplir mon service militaire. Je cherche ensuite un emploi dans mon domaine d'études et en trouve un. Cependant, trouver un emploi correspondant à ses études peut être difficile et parfois limitatif pour la suite de sa carrière professionnelle. Je travaille donc plusieurs années dans un bureau de contrôle en bâtiment et je m'adapte pour y rester, en explorant encore davantage de domaines de compétences liés au bâtiment : acousticien, vérificateur d'installations de gaz, de ventilation et de chauffage, diagnostiqueur Amiante et Loi Carrez, Légionellose, gaz rares...

Finalement, au bout de six années, je commence à m'ennuyer, et les possibilités d'évolution sont maigres. Je trouve alors un emploi en tant que chargé de maintenance pour un bailleur social, où je m'occupe des marchés d'entretien et du budget de maintenance des logements gérés par l'entreprise. Avec l'importance croissante de la réhabilitation, mon chef me propose en 2010 de devenir chargé d'opération en réhabilitation d'immeubles. Il s'agit d'un vaste changement et d'un grand programme, car il faut acquérir de nombreuses compétences : une belle opportunité.

2.3 MON MÉTIER : CHARGÉ D'OPÉRATION EN RÉHABILITATION

Le chargé d'opération en réhabilitation d'immeubles gère et coordonne, en parallèle, des projets de réhabilitation d'immeubles existants. Son rôle principal est de planifier, superviser et gérer l'ensemble du processus de réhabilitation, dont le budget et les normes de qualité requises, en veillant à ce que le projet soit mené à bien dans les délais. Ce poste demande une compétence multidisciplinaire, notamment dans l'expertise du bâtiment, la gestion financière et la gestion d'équipe projet.

Les étapes pour la réalisation d'un projet de réhabilitation d'un ou plusieurs immeubles sont les suivantes :

1. ANALYSE TECHNIQUE DU OU DES BÂTIMENTS

Lors de cette phase, je m'assure de :

- visiter le patrimoine (constat d'état avec photographies) avec un agent de l'équipe technique local,
- recoller les éléments techniques (récupération des données techniques utiles et nécessaires : plans, photographies, diagnostics techniques, ...) : comparer les plans et éléments techniques à la réalité,
- élaborer le préprogramme énergétique avec la Gestionnaire Energie sur la base de l'évolution des Diagnostics de Performances Energétiques (DPE),
- recueillir l'avis et les demandes du Chargé de l'entretien du bâtiment en lien avec le Plan d'Entretien Prévisionnel,
- Faire procéder aux diagnostics techniques nécessaires : audit énergétique, audit biodiversité, diagnostic amiante, diagnostic plomb, diagnostic des installations électriques...

A la fin de ce diagnostic technique, j'élabore un préprogramme de travaux en lien avec le Chargé de l'entretien concerné.

2. ANALYSE FINANCIÈRE

Je réalise les actions suivantes :

- Etablir le prix de revient prévisionnel sur la base du préprogramme de travaux et des autres dépenses connexes (honoraires, assurances construction, conduite d'opération, frais divers, ...),
- Estimer l'évolution des loyers et des charges par logement,
- Identifier les financements potentiels,
- Bâtir le Compte d'Exploitation et le Plan de Financement prévisionnel selon les critères et objectifs fournis par la Direction Financière et Comptable.

3. ANALYSE SOCIALE

Avec si besoin l'appui du Responsable de l'agence locale de gestion locative, je réalise tout ou partie des actions suivantes :

- Identifier la proportion de locataires anciens et récents,
- Prendre en compte le ressenti sur l'usage global du bâtiment (exemples : demandes d'amélioration émanant des locataires, troubles du voisinage qui peuvent influencer sur le préprogramme de travaux, ...),
- Analyser les données locataires (exemples : âge des locataires, composition familiale, possibles surloyers, ...).

4. ANALYSE STRATÉGIQUE

Mon responsable, en lien avec la Direction Générale, et le cas échéant la Direction Financière et Comptable, peut prioriser et/ou amender les opérations en fonction de la politique de développement du patrimoine, du contexte politique et social, des demandes locataires (pétition...).

5. VALIDATION DE L'OPÉRATION

Pour faire valider l'opération, je présente à mon responsable :

- le classeur Excel de l'opération présentant le résultat des 4 analyses précédentes,
- le projet de dossier de présentation de l'opération aux associations de locataires (programme des travaux, évolution des loyers et des charges, plan de financement, ...).

Le Directeur de service valide ensuite le dossier de l'opération par la signature du courrier d'envoi aux locataires et aux associations de locataires pour Concertation. En cas de non validation de l'opération, le projet est décalé dans le Plan Stratégique Patrimonial.

6. LA CONCERTATION DES LOCATAIRES

J'envoie aux locataires concernés par le projet un courrier d'invitation à une réunion d'information sur le projet de réhabilitation. Lors de cette réunion, je présente aux locataires les travaux prévus, le plan de financement, les aspects réglementaires, l'impact financier de la réhabilitation sur le loyer et sur les charges, la procédure de concertation (courrier à venir, délai de réponse, conséquences de la réponse, ...), le planning prévisionnel de la suite de l'opération. Cette réunion est l'occasion de discussions pour adapter le projet à leurs demandes. Les locataires se prononcent ensuite sur la validation ou non du projet et des augmentations de loyer liées.

7. MONTAGE DE L'OPÉRATION DE RÉHABILITATION

J'établis le programme initial des travaux en fonction du résultat de la consultation des locataires et des modifications validées précédemment.

Je constitue l'équipe projet suivant les besoins:

- Maîtrise d'Œuvre d'Exécution (MOE) et/ou Architecte,
- Bureaux d'études
- Contrôleur Technique,
- Coordinateur SPS (Sécurité et Protection de la Santé)
- Diagnostiqueurs (Amiante, Audit énergétique, Plomb, façades, électrique...),
- Géotechniciens,
- ...

Je participe et veille au bon déroulement technique, financier et administratif des étapes de la mission du MOE (diagnostic, avant-projet sommaire, avant-projet définitif, projet...) en cohérence avec les objectifs techniques et financiers du projet initial.

En cas de modification importante technique et financière du projet initial, j'adapte le projet.

Je peux, suivant la nature du projet, faire réaliser des études complémentaires (Diagnostic des façades, - Sondages divers, Mission géotechnique, Enquête locataires...)

8. CONSULTATION DES ENTREPRISES

J'établis la partie technique du dossier de consultation définitif sur la base des éléments transmis par le MOE (Maitre d'œuvre d'Exécution) et les autres intervenants. Je consulte suivant le code des marchés publics les entreprises avec qui je négocie ou non avant la signature des contrats.

9. DEPOT DES DEMANDES DE SUBVENTIONS / PRÊTS

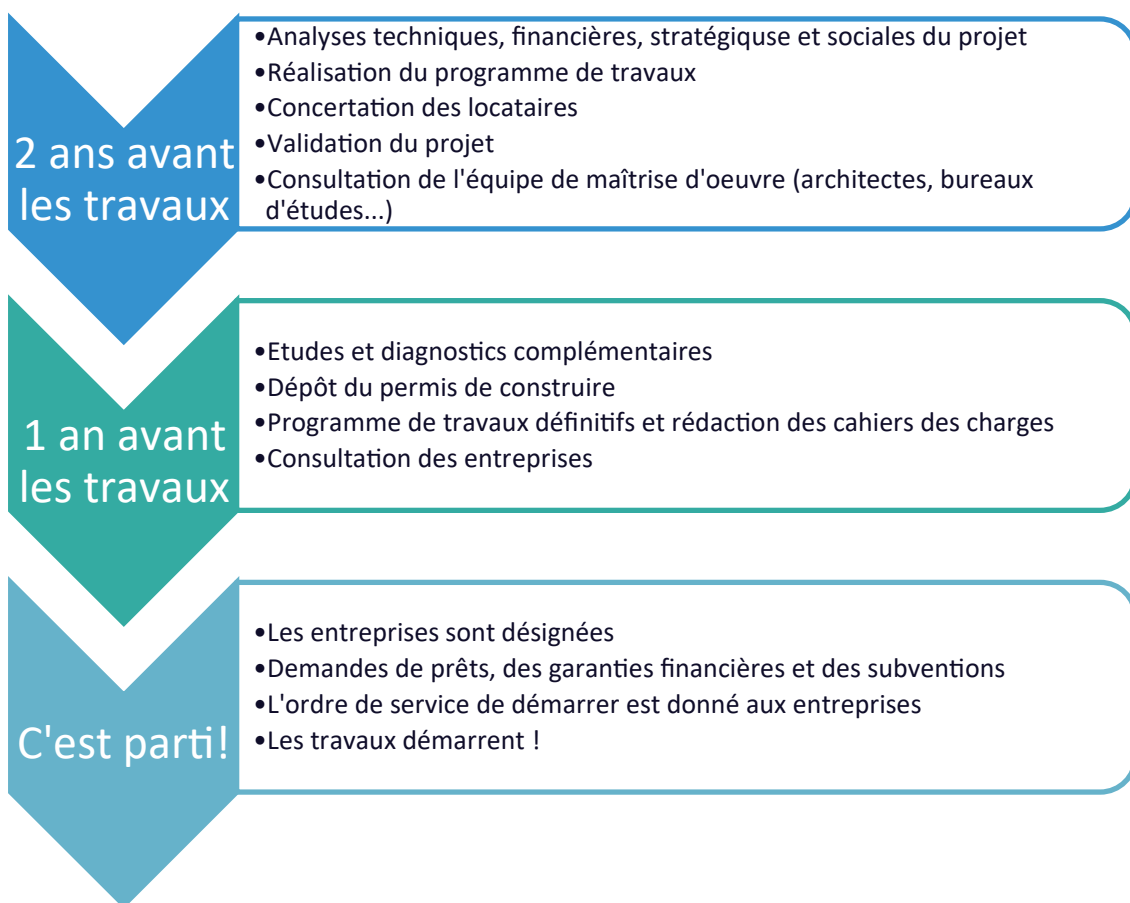
Je prépare et transmets les dossiers de demandes de subventions aux financeurs potentiels, prépare et transmet les éléments techniques de demandes de prêts à notre Direction Financière et Comptable qui les traite.

10. SUIVI DES TRAVAUX

Je me tiens informé du bon déroulement du chantier qui est suivi par un collègue et la maîtrise d'œuvre, le suis administrativement et financièrement : respect du budget et des objectifs.

11. OBJECTIF

Améliorer et prendre soin des bâtiments. Un chantier qui se déroule dans les délais, dans le budget et sans encombre et sinistre.



3 LE NEURO-TRAINING

3.1 DÉFINITION

Le Neuro-Training englobe différentes méthodes visant à aider une personne à apprendre, comprendre et s'adapter efficacement à de nouvelles situations de la vie. Il est étroitement lié à l'intelligence, car il vise à développer les capacités mentales pour prendre de meilleures décisions dans divers contextes.

Les méthodes utilisées sont : la Kinésiologie Avancée, à l'origine du Neuro-Training, la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Ostéopathie, la Chiropractie, l'Hypnose Eriksonienne, la Naturopathie, L'Aromathérapie, la Réflexologie, le Décodage du corps, la Sophrologie, l'EMDR (Eye Movement Desensibilisation and Reprocessing, soit la désensibilisation et le retraitement (de l'information) par les mouvements oculaire), l'EFT (Emotional Freedom Techniques : technique de libération des émotions qui utilise les méridiens énergétiques chinois), la P.N.L (Programmation Neuro-Linguistique : « lire » le comportement des autres et le sien), les Fleurs de Bach, le Reiki, le Coaching, autres (le Neuro-Training évolue continuellement)....

L'adaptation de la personne correspond à la faculté qu'ont tous ses systèmes de travailler ensemble pour créer les changements nécessaires en vue d'obtenir un résultat désiré dans une circonstance particulière. Face à un évènement, la personne recherche la meilleure solution pour pouvoir fonctionner avec ses valeurs

3.2 OBJECTIF

L'objectif pour une personne de consulter un Neuro-Trainer est d'avoir une meilleure écologie personnelle pour mieux fonctionner en société avec ses relations interpersonnelles et avec soi-même dans le respect des autres et de l'environnement.

Le Neuro-Training est utilisé pour trouver où, pourquoi et comment une personne n'est pas capable de s'adapter de façon appropriée dans un domaine particulier de sa vie. Il permet ensuite de ramener à la conscience les problématiques et d'équilibrer la personne pour adapter son mode de fonctionnement. Le Neuro-Training utilise des méthodes et procédures issues de diverses disciplines qui lui sont propres.

3.3 À QUI S'ADRESSE LE NEURO-TRAINING

Le Neuro-Training est une méthode globale qui s'adresse à toute personne qui veut évoluer. Il peut également être adapté aux jeunes enfants et aux animaux : pour ces cas particuliers, le Neuro-Trainer peut utiliser la méthode de « transfert » en utilisant une tierce personne, qui, par transfert, va servir d'intermédiaire pour obtenir les informations et réaliser les équilibrations si nécessaire.

Tous les domaines peuvent être abordés :

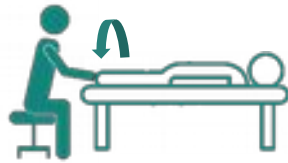
- Physique : permettre un fonctionnement optimum des différentes fonctions du corps, une meilleure gestion hormonale, faciliter la récupération physique, éliminer la fatigue, se sentir plus fort, plus puissant, plus endurant....
- Emotionnel : trouver l'harmonie, la paix, augmenter sa confiance en soi et en la vie, se sentir en sécurité, pardonner, se libérer de, contacter l'amour de, ...
- Mental : stimuler ses intelligences, entraîner sa perception de la réalité, être plus objectif, prendre conscience des divers schémas de comportement, avoir une perception positive de la vie, de son environnement,.....
- Energétique : gérer le stress et ses effets, augmenter son potentiel énergétique, retrouver la joie de vivre, éliminer les causes de fatigue chronique....
- Scolaire : augmenter ses capacités d'apprentissage (lecture, mémoire, oral, motivation, concentration, écriture, compréhension, focalisation), se préparer aux examens, améliorer sa coordination, sa gestion du trac, ...
- Professionnel : élaborer des objectifs, augmenter ses domaines de compétence, apprendre à avoir une relation professionnelle avec ses collègues, avec la hiérarchie, acquérir des compétences pour gérer son stress dans la relation commerciale, gérer ses émotions pour être plus efficace, apprendre des techniques pour communiquer clairement, apprendre des stratégies de management, dynamiser ses ressources, savoir prendre des responsabilités et des initiatives pour faire progresser l'entreprise, se préparer à la retraite, ..
- Sportif : augmenter ses performances dans les différentes phases du jeu, gérer la compétition, avoir une hygiène musculaire et alimentaire, récupérer physiquement et mentalement....
- Nutritionnel : gérer son poids (trop – pas assez -yoyo), équilibrer son alimentation, étudier sa nutrition, équilibrer son acido-basique, éliminer ses allergies alimentaires, ...
- Relationnel : comprendre et apprendre à gérer l'autre, découvrir ses propres stratégies, prendre conscience des répétitions de vie, déprogrammer des schémas génétiques hérités, permettre l'échange, exprimer son identité...
- Autres : gérer sa dépendances au sucre, au tabac, à l'alcool, à la drogue, être enceinte, se préparer à l'accouchement, gérer sa grossesse, sa sexualité, sa libido, faciliter la reproduction.

3.4 LE DÉROULÉ D'UNE SÉANCE

Concrètement une personne qui vient voir son Neuro-Trainer va se retrouver dans une pièce avec une table de soin. La personne reste habillée et quitte sa montre et ses bijoux pour éviter toute interférence. Elle va d'abord exprimer le but de sa visite (douleurs physiques, problématiques, objectifs...), puis va s'allonger sur le dos sur la table de soin.



La séance type de Neuro-Training se déroule ensuite de la manière suivante :



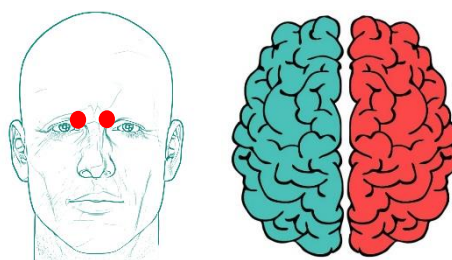
1. La lecture du corps au niveau des fascias (= tissus conjonctifs du corps, cela correspond grossièrement à tout ce qui est mou dans le corps et dans lequel la personne imprègne son vécu émotionnel). Cela permet d'évaluer la problématique qui est en train de sortir de la personne. Ce qui est du côté gauche correspond à ce qu'elle a vécu et d'où elle vient. Du côté droite à son relationnel à l'extérieur, comment elle vit ça. Des 2 côtés à comment elle fonctionne. Le Neuro-Trainer va donc tester une jambe par un mouvement de rotation initié depuis la cheville, puis l'autre jambe et enfin les deux. Il lit sur les fascias par ces mouvements sur quelle partie du corps de la personne elle a réagi par rapport à ce qu'elle a vécu et précise l'origine du problème par la réponse des fascias (molle ou dure) aux questions qu'il pose.



2. La lecture du corps au niveau de la première cervicale (C1) : la C1 permet l'autorégulation ou homéostasie, elle veille à ce que l'information entre le cerveau et le reste du corps passe. Le Neuro-Trainer vérifie, par un mouvement de rotation de la tête de la personne (menton vers la gauche, puis menton vers la droite) le niveau de liberté de la C1 : c'est ce qui lui permet d'orienter la séance, de savoir où est la solution pour la personne. C'est la neurologie. Quatre contextes sont possibles : « États profonds », « Génétique », « Temps/Espace » ou « Énergétique ». Le contexte qui libère la C1 est le contexte où se trouve la solution.



3. Pour la suite de la séance, le Neuro-Trainer utilise en grande partie la kinésiologie et un muscle indicateur, qui par un changement de réponse musculaire (soit il sait maintenir le tonus musculaire, soit non) pour accéder aux informations du subconscient, des cellules. Il utilise en règle générale le muscle brachio-radial lorsque la personne est couchée. La partie du cerveau qui gère le relationnel est la même qui gère le tonus musculaire (accès au cerveau limbique). Par un maintien du tonus musculaire, le cerveau montre qu'il sait faire, par un non maintien, qu'il ne sait pas faire.



4. Le Neuro-Trainer teste la priorité du cerveau de la personne, en touchant le coin de l'arcade sourcilière à droite ou à gauche du nez (voir dessin dessus). Il vérifie si le muscle indicateur sait maintenir ou non. Là où il ne sait pas maintenir correspond au côté de l'hémisphère : hémisphère gauche ou droite. Hémisphère gauche : s'occupe des détails, des lois, des règles : la personne veut comprendre. Hémisphère droite : s'occupe de la globalité, la personne a besoin d'être réparée. Dans la suite de la séance, le Neuro-Trainer adapte sa procédure en fonction de la priorité du cerveau trouvée. Si la personne est « tronc cérébral gauche », Le Neuro-Trainer défie le muscle indicateur en énonçant simplement la question sous forme affirmative et observe la réponse du muscle indicateur. Si la personne est « tronc cérébral droit », il teste par plusieurs actions physiques ou par une procédure spécifique en lien avec les points à venir et observe les réponses du muscle indicateur.



5. La demande de permission de travailler : le Neuro-Trainer ne travaille jamais avec une personne sans sa permission. Elle est donnée par une réponse positive du muscle indicateur à la question du Neuro-Trainer : « Permission de travailler ».



6. La vérification des défenses de la personne. Il y a 5 défenses principales à contrôler, qui correspondent à la manière privilégiée et automatique qu'a la personne pour se défendre.
7. La vérification du muscle indicateur : le Neuro-Trainer s'assure que la personne est bien reliée à sa génétique à travers neufs références génétiques. Il vérifie que ses comportements fonctionnent bien.
8. La vérification des 9 phases de test : le muscle est notre métaphore de vie, nos habitudes de vie. Le Neuro-Trainer contrôle que le muscle nous donne accès à l'information, qu'il peut fonctionner. Il demande à la personne s'il a accès aux 9 phases de test.
9. Lecture du corps au niveau des segments (= 4 membranes transversales qui gèrent la pression au niveau de la personne) : façon de fonctionner de la personne, comment elle est structurée. Il peut tester directement par mise en mouvement de chaque segment (Tête, Epaules, Thorax et Bassin) la mobilité.



10. Témoins selon plainte ou demande de la personne. Souvent cela résulte des premières demandes de la personne qui se sont précisées en fonction de ce que le Neuro-Trainer a trouvé dans les tests précédents.



11. L'établissement d'un objectif positif, actif, réalisable et énergétique pour la personne.



12. Les quatre permissions : soit elles correspondent au contexte trouvé par la C1, soit elles constituent les pièces du puzzle. Le Neuro-Trainer suivant la réponse du muscle indicateur va entrer dans ces différents contextes (états profonds, génétique, temps/espace, énergétique) pour collecter l'ensemble des données, des facteurs et des informations directement reliés à la problématique de la personne, fournissant ainsi un éclairage sur la situation. Le Neuro-Trainer peut ensuite en faisant remonter les informations du subconscient au conscient équilibrer par différentes procédures et favoriser le retour à la santé.



13. Vérification des témoins : fascias, c1, segments, méridiens etc. Après une séance de Neuro-Training, tout ce qui bloque lors des tests avant les quatre permissions est libre. Le Neuro-Trainer le vérifie.
14. Post-vérifications (dont Refoulement) et supports au changement. Le Neuro-Trainer s'assure qu'il n'y a pas de refoulement contextuel ou général de la personne après chaque séance par une procédure spécifique afin de s'assurer que le travail réalisé en cours de séance tienne dans l'avenir. De la même manière, il vérifie également toute une liste de post-vérifications et s'assure que la personne n'a pas besoin de support pour réaliser l'objectif de séance (nutrition, activité physique, vitamines, fleurs de Bach, essences...).
15. Permission d'arrêter : le Neuro-Trainer s'assure qu'il a l'autorisation d'arrêter la séance par la réponse du muscle indicateur. Dans le cas contraire, il reprend sa séance et trouve le problème à régler.



La séance est terminée.

Un grande partie des séances (= points de 1 à 10 ci-dessus) correspond en réalité à un travail d'enquête du Neuro-Trainer, qui « tape aux portes » afin de trouver le cœur du problème.

Plusieurs séances peuvent être nécessaires pour un objectif particulier. Le Neuro-Trainer a à « traiter » certains « obstacles » fixés dans la personne avant de pouvoir atteindre l'objectif.

4 PARALLÈLE ENTRE LA RÉHABILITATION DU BÂTIMENT ET LE NEURO-TRAINING

Dans le Neuro-Training, on a des procédés qu'on peut relier au travail sur la réhabilitation des bâtiments en tant que chargé d'opération.

L'objectif du Neuro-Training est d'avoir une meilleure écologie personnelle pour mieux fonctionner en société avec nos relations interpersonnelle et avec soi-même dans le respect des autres et de l'environnement.

L'objectif d'une réhabilitation est de pouvoir adapter le bâtiment pour mieux fonctionner en économisant l'énergie (mieux consommer), en l'adaptant aux usages et en améliorant le confort et la sécurité des locataires pour prolonger la vie de manière durable du bâtiment dans le respect de l'environnement.

L'objectif commun entre les deux, est la recherche d'une meilleure adaptation à l'environnement permettant une vie durable, heureuse et en bonne santé.

Les grandes notions du travail de chargé de projet en réhabilitation vont également se retrouver dans le travail d'enquêteur du Neuro-Trainer, qui, pour déterminer comment la personne est adaptée ou non, va s'appuyer sur 5 grandes défenses, 9 muscles indicateurs, 9 phases de tests et les différents témoins de la personne, définis ci-dessous. On retrouve également un point commun dans l'équilibration.

Pour chacun de ces éléments, après une définition correspondant à la pratique du Neuro-Trainer, nous allons voir à quelle action elle correspond pour le chargé de projet en réhabilitation.

4.1 LES CINQ DÉFENSES

En Neuro-Training, les défenses sont des pré-vérifications réalisées en séance et correspondent à des schémas automatiques de défense de la personne, que le Neuro-Traineur doit vérifier avec des procédures spécifiques, pour information ou correction éventuelle, avant d'aller plus loin dans la séance. Elles montrent comment la personne fonctionne et réagit prioritairement dès qu'elle est en défense.

4.1.1 LE BLOCAGE

En Neuro-Training - Il indique une peur. Quand le muscle n'est plus connecté avec le cerveau, si la personne est fatiguée ou en sur ou sous énergie, il peut y avoir un blocage du muscle indicateur (voir définition dans le chapitre précédent). Le Neuro-Trainer contrôle avec le mode digital « peur » s'il y a vraiment une peur associée par le maintien ou non du muscle indicateur et l'identifie en parlant avec la personne.

En réhabilitation - Ce blocage correspond à la peur du changement des locataires qui ne sont pas prêts à changer via une réhabilitation ou qui peuvent avoir une autre peur telle que l'augmentation du loyer. Cela peut correspondre aussi à une mauvaise adaptation aux lieux déjà présente et qui peut freiner le changement, qui risque d'être perçu comme pire. Le chargé d'opération de réhabilitation va accompagner les locataires dans ce changement par des informations, une concertation et une adaptation du projet à leurs demandes.

4.1.2 LA DÉSHYDRATATION

En Neuro-Training - L'eau symbolise le courage d'être soi. S'il y a une problématique de déshydratation qui se montre, cela est le résultat d'une stratégie adoptée de la personne qui lutte ou fuit : le sang va alimenter en priorité les muscles en délaissant ainsi le cerveau. Il amène avec lui l'eau que nous utilisons pour permettre au cerveau de fonctionner. Au niveau émotionnel, cela montre une problématique d'autopunition/culpabilité, au niveau physique de soif de..., au niveau mental de sexualité et au niveau énergétique de mouvement vers...

En réhabilitation - La déshydratation correspond tout simplement à la présence d'eau dans le bâtiment, sa circulation, ses fuites éventuelles. Car l'eau est non seulement amenée dans les immeubles pour la consommation de ses usagers (boisson, cuisine, lavages...) mais elle est aussi produite par les usagers (respiration, transpiration, vapeur des douches et de la cuisine), par le climat (pluies...) et par le bâti (fuites d'étanchéité, ponts thermiques, condensation à cause d'un manque de ventilation...). Elle sert également parfois de fluide caloporteur (chauffage). On observe donc tous les éléments liés à la présence d'eau qui peuvent montrer des fuites ou des accumulations dans la structure du bâtiment.

4.1.3 LE SWITCHING

En Neuro-Training - Il correspond au déséquilibre électromagnétique du corps qui inverse les réponses du muscle indicateur. C'est une défense importante mettant en avant un problème de responsabilité (la personne ne veut pas s'en occuper, n'aimant pas sa réalité : elle débranche). On le montre à travers les méridiens. Le cerveau peut débrancher dans 3 dimensions : entre haut et bas du corps, entre droite (les autres) et gauche (moi) et entre devant (pubis = futur, fierté) et derrière (coccyx = passé, honte).

En réhabilitation - Le switching correspond tout simplement à la présence d'électricité dans le bâtiment. L'alimentation électrique du bâtiment correspond à l'époque de la construction et répond, comme il le peut, à des usages modernes et à des rajouts liés à l'évolution des produits et usages (manques de prises pour brancher les appareillages en logement, nouveaux appareils tels que ordinateurs, consoles de jeux, ventilateurs, ascenseurs, cuisinières électriques, fours etc.). Cela amène parfois des coupures de courants, des déconnexions voire même des incendies.

4.1.4 LES MÉRIDIENS VAISSEAU CONCEPTION (VC) ET VAISSEAU GOUVERNEUR (VG)

En Neuro-Training - L'énergie de ces deux méridiens superviseurs va dans les deux sens (de haut en bas et de bas en haut). Le VC relie le cerveau à la sexualité, (vers le haut : capable d'aller vers l'apprentissage, vers le bas : capable d'aller vers la sexualité), concerne les yeux. Le VG (ne se sent pas soutenu), concerne

les oreilles et la colonne vertébrale. Il peut arriver qu'il y ait un blocage de circulation énergétique sur l'un des méridiens de la personne.

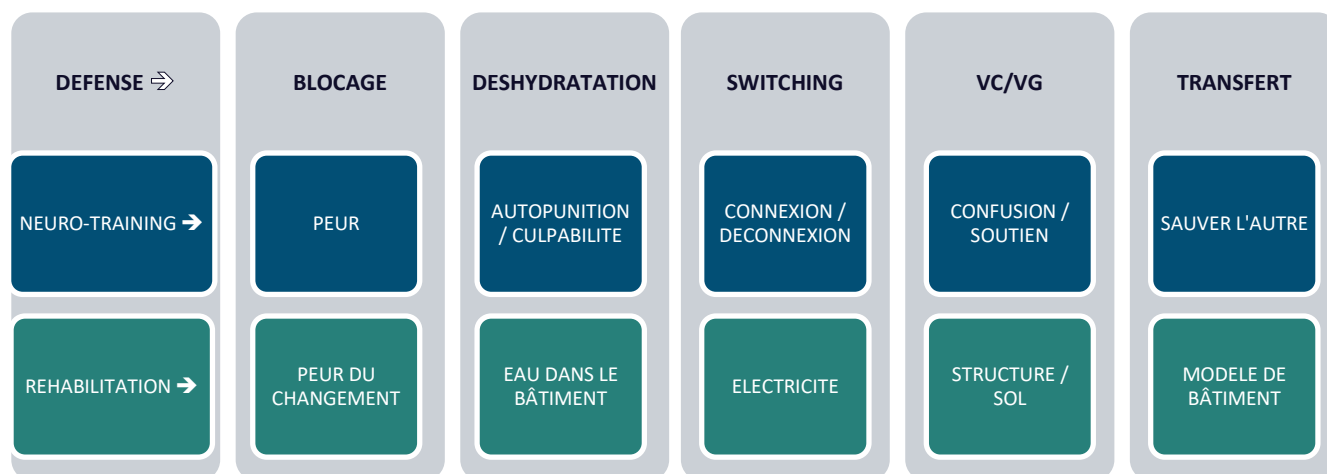
En réhabilitation - Le VC correspond à la structure du bâtiment. En cas d'amélioration, il convient de faire une étude structurelle pour s'assurer que la structure du bâtiment peut répondre aux nouveaux travaux.

VG correspond à la composition du sol, au soutien pour le bâtiment et aux fondations. Le sol peut avoir subi des mouvements de terrains par exemple. Une étude géotechnique assure que le sol reste stable et qu'il peut soutenir le projet à venir.

4.1.5 LE TRANSFERT

En Neuro-Training – La personne peut parfois être le transfert d'une autre personne, c'est-à-dire qu'elle vit comme l'autre personne ou reproduit ce que l'autre personne a vécu. Elle va chercher un mode de fonctionnement chez l'autre au risque de prendre toute son histoire. Elle agit de cette manière pour « sauver » l'autre. Le transfert est quand on s'impose une relation d'aide et qu'on s'éloigne de sa vraie nature.

En réhabilitation - On retrouve très souvent des modèles constructifs qui sont reproduits dans des lieux pourtant bien différents. Il n'est pas rare, d'ailleurs, d'observer des lotissements de maisons identiques orientées de manières différentes, ou de retrouver des immeubles de conceptions identiques d'une ville à l'autre. Certains modèle-type sont d'ailleurs destinés à un usage particulier. C'est le cas des cathédrales ou des gendarmeries par exemple.



4.2 LES MUSCLES INDICATEURS (= NEUF RÉFÉRENCES GÉNÉTIQUES)

En Neuro-Training - La vérification des « muscles indicateurs » correspond pour le Neuro-Trainer à vérifier les neuf références génétiques de la personne par une procédure spécifique. Ses comportements fonctionnent bien que si elle est bien reliée à sa génétique, à ses neuf références. Les

neuf références génétiques, appelées « muscles indicateurs » en Neuro-Training montrent comment la personne est alignée et elles sont décrites ci-dessous

4.2.1 NEUROLOGIE - BLOCAGE - FUSEAU

En Neuro-Training - Il permet de vérifier l'intégrité neurologique du muscle. Une personne est bloquée si elle ne veut pas passer à l'action à cause de ses peurs, de ses tensions internes, ou elle ne veut pas lâcher car elle est en défense. Ses peurs ou ses habitudes peuvent bloquer son mental : sa perception et son intelligence.

En réhabilitation - Les peurs et les habitudes des habitants peuvent engendrer des blocages d'évolution ou même des tensions entre les usagers. Cela peut influencer le choix des locataires pour ou contre un projet de réhabilitation.

4.2.2 NEUROLYMPHATIQUE

En Neuro-Training - La lymphe nettoie (évacuation des déchets), alimente (transport de nutriments) et soigne les cellules (transport de globules blancs). Elle peut montrer une problématique de rétention, de stagnation ou de mouvement : se retenir d'aller ou retenir ce qui part.

En réhabilitation - Cela correspond à l'entretien courant du bâtiment : le ménage, la gestion des ordures, le nettoyage des bouches de ventilation, l'entretien périodique du système de chauffage, des systèmes d'évacuations (eaux usées)...

4.2.3 NEUROVASCULAIRE

En Neuro-Training - C'est le premier système circulatoire primitif. Il correspond à l'acceptation, au choix de vie du fœtus de s'incarner. Toute problématique correspond à une personne qui a du mal à construire sa réalité : il faut aller voir ce qui s'est passé à la 3ème semaine dans l'intra-utérin.

En réhabilitation - Il s'agit des usages prévus, au moment de leur construction, des locaux ou équipements de l'immeuble. Certains éléments ne deviennent plus d'actualité avec le temps, comme par exemple, les séchoirs, les loggias extérieures ou les vide ordures, qui ne répondent plus au besoin.

4.2.4 POINTS COMMUNS

En Neuro-Training - Ils correspondent au naturel, le Neuro-Trainer va vérifier si la personne est branchée à sa génétique

En réhabilitation – Ils correspondent à l'usage du bâtiment pour ce qu'il est prévu

4.2.5 REFLEXE DE MAIN

En Neuro-Training - Cela correspond à la capacité à faire : soit la personne fait quelque chose qu'elle ne devrait pas faire, soit elle ne fait pas ce qu'elle devrait faire.

En réhabilitation - Il correspond aux comportements des usagers avec le bâtiment. En effet, il peut avoir des dégradations ou des usages inadaptés.

4.2.6 REFLEXE DE TÊTE

En Neuro-Training - C'est la capacité de penser à ce qu'on veut penser, c'est la congruence des schémas de pensée.

En réhabilitation - Il correspond à l'ambiance de l'immeuble, dans les montées.

4.2.7 SEGMENTS SPINAUX

En Neuro-Training - Cela correspond à la colonne vertébrale, à la manière de répondre aux défis extérieurs. Cervicales = choix, dorsales = responsabilité, lombaires = mouvement, sacrum= sacrifice ou sacré, coccyx = sexualité.

En réhabilitation - Il coïncide avec l'image du bâtiment par les locataires et par l'extérieur (les personnes extérieures au bâtiment : les voisins, les gens de passage, les politiciens etc.).

4.2.8 REFLEXES VISCERAUX

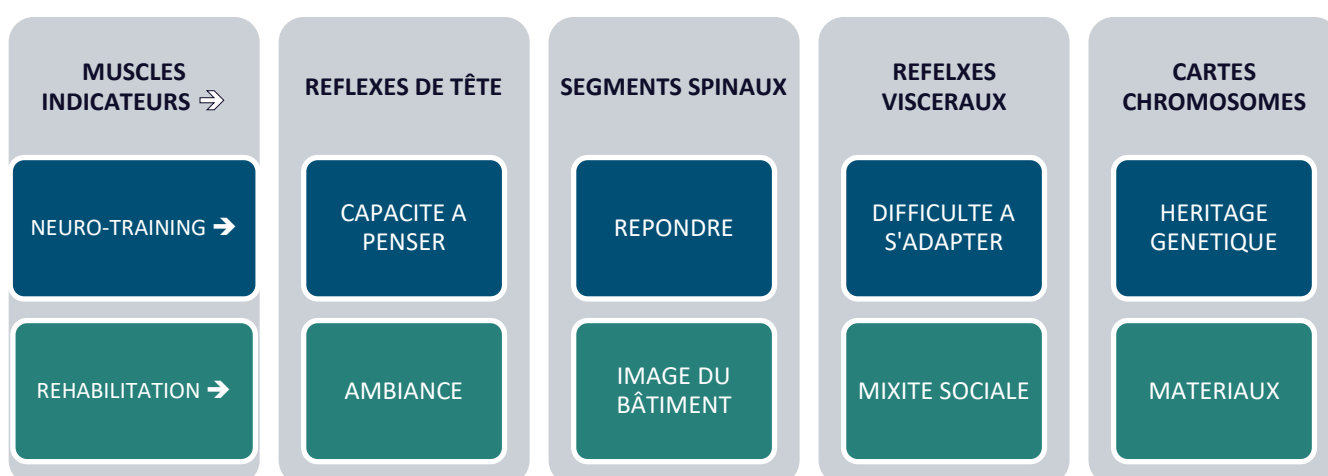
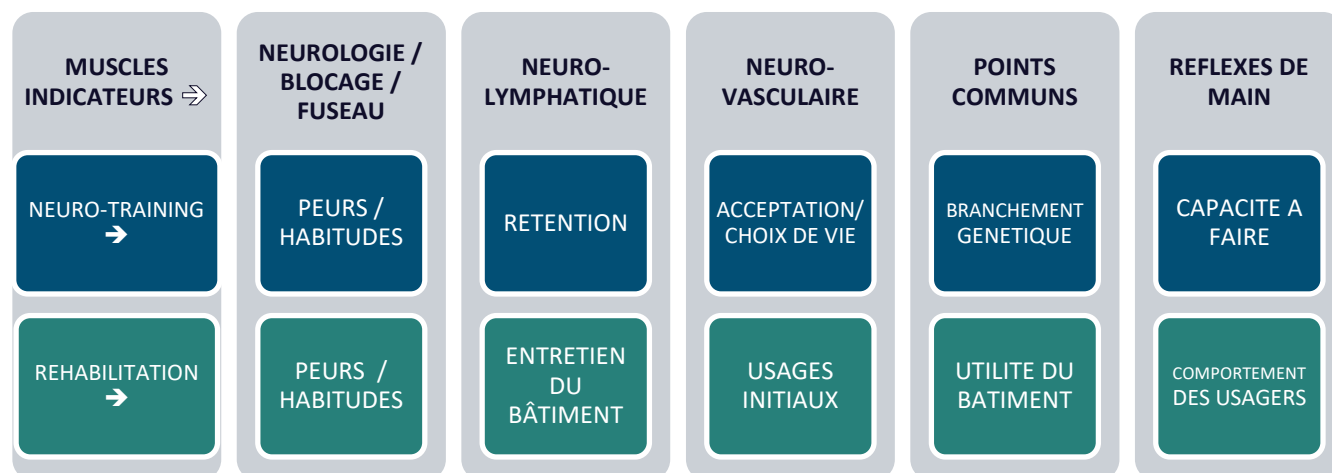
En Neuro-Training - Cela correspond aux étuis des viscères, ils servent à nourrir, à protéger et à masser. Cela correspond à la difficulté à s'adapter, au fait de ne pas se sentir protégé.

En réhabilitation - La mixité sociale dans l'immeuble représente ce muscle indicateur. Elle peut être mise en avant par une enquête sociale qui est un questionnaire annuel envoyé aux locataires pour connaître les revenus du foyer, les âges, le nombre de personnes et l'ancienneté.

4.2.9 CARTES DES CHROMOSOMES

En Neuro-Training - Cela correspond aux refoulements des ancêtres, à l'héritage de la personne : on y retrouve notamment les problématiques d'autisme.

En réhabilitation - Les chromosomes sont les matériaux utilisés. La présence de certains matériaux peut engendrer des problématiques de santé importantes, tel l'amiante ou le plomb.



4.3 NEUF PHASES DE TESTS = NEUF FACONS DE TESTER UN MUSCLE

En Neuro-Training - Le muscle est notre métaphore de vie, nos habitudes de vie. Vérifier les neuf phases de test du muscle, c'est contrôler que le muscle nous donne accès à l'information, qu'il peut fonctionner. Les quatre premières phases de test, dites primaires représentent la structure, comment on vit, réagit et fonctionne

On doit lui montrer qu'il peut fonctionner en :

1.- Gamma 1 (= en mode statique) contraction = l'adaptation dans le temps présent

2.- Gamma 1 extension = l'adaptation par rapport au passé

3.- Gamma 2 (= en mode dynamique) contraction = l'accident. Un accident du passé est encore engrammé et empêche la personne de s'adapter dans le temps présent. Il y a un problème neurologique derrière. Dès lors que la personne est figée dans son passé, elle ne peut pas s'adapter à une nouvelle donnée.

4.- Gamma 2 extension = le refoulement

L'accident et le refoulement ne permettent plus à la personne de compenser, le sens de l'énergie est alors coupé et cela entraîne des symptômes.

En réhabilitation - Ces phases de tests correspondent à :

1.- Bâtiment adapté au présent

2.- Bâtiment adapté au passé

3.- Les accidents : événement soudain et inattendu qui entraînent des dégâts et des dommages, appelés sinistres et qui peuvent être provoqués, par exemple, par un séisme, un affaissement de terrain, une inondation.

4.- Valeurs non exprimées.

4.4 TÉMOINS

4.4.1 LE TÉMOIGNAGE DIRECT

En Neuro-Training - Le témoignage de la personne par ce qu'elle dit et le vocabulaire employé est un premier témoin important pour le Neuro-Trainer. Cela va l'orienter sur une problématique possible et une procédure liée, qui va permettre au Neuro-Trainer d'aller tester des éléments sur le corps de la personne. (Par exemple : si la personne dit qu'il tourne en rond : voir CCI (comportements impulsifs infusés...)).

En réhabilitation - Les témoignages et plaintes des locataires, des usagers permettent cette première approche. Ils permettent de comprendre certaines choses vis-à-vis du bâtiment. Les traces de sinistres, les interventions d'entreprises pour des fuites ou autres sinistres complètent ce témoignage.

4.4.2 LE MODÈLE DES PRINCIPES UNIVERSELS (MPU)

En Neuro-Training - Le MPU est un modèle qui reprend les principes fondamentaux qui s'appliquent à tous les êtres humains. Il regroupe les lois universelles (Géométrie, harmoniques et mathématiques) la Société (Religion, Politique et finances) et la Famille (père, mère et soi), sous forme de cercles ; notre intégration personnelle (contextes, méridiens, niveau mental, physique et émotionnel) sous forme de triangles.

En réhabilitation – Cela correspond à une certaine géométrie, à une forme et aux lois universelles. Le bâtiment s'adapte au climat, à l'altitude et au relief. Il respecte la réglementation au moment de sa construction et répond à une demande politique, financière, technique et sociale. Il a accès ou non à certaines sources énergétiques.

4.4.3 LE PROJET-SENS

En Neuro-Training - Il s'agit du projet des parents pour l'enfant, neuf mois avant sa conception.

En réhabilitation - Les maîtres d'œuvre de l'immeuble ont donné un sens particulier en amont de l'étude précise du projet : il s'agit ici d'esquisses, qui servent souvent au moment du dépôt du permis de construire.

4.4.4 ÉNERGIE DISPONIBLE ET STADE DE DÉGÉNÈRESCENCE

En Neuro-Training - Lorsqu'il y a un symptôme, on peut aller voir l'énergie disponible de la personne et voir à quel niveau du stade de dégénérescence il se situe (9 stades existants), pour le mettre sur une ligne de récupération, de guérison ou de retour à la santé.

En réhabilitation - On recherche quelles sont les énergies disponibles : alimentation extérieure (électricité, gaz, fioul) ou propre (photovoltaïque, solaire, éolien..). Un audit énergétique met en évidence la problématique énergétique du bâtiment. L'ensemble des diagnostics mettent en évidence à quel niveau de « dégénérescence » est le bâtiment. Il y a 4 stades principaux correspondant à la solution à adopter pour le bâtiment : travaux de maintenance, travaux de gros remplacement, travaux d'amélioration ou travaux de déconstruction.

4.4.5 HABITUDES

En Neuro-Training – Elles correspondent à la zone de confort de la personne.

En réhabilitation - Les habitudes des usagers mettent en évidence le fonctionnement du bâtiment (Par exemple, le passage régulier des usagers par le local vélo pour sortir car l'accès donne sur le parking).

4.4.6 CROYANCES

En Neuro-Training – Ce sont des schémas mentaux combinés par les émotions. La pensée va considérer une croyance comme vraie, lorsqu'elle est en accord avec ses valeurs. Elles conditionnent toujours ce que l'on veut faire dans sa vie. Lorsqu'elles sont limitantes, elles mettent en avant un conflit entre l'émotionnel et le mental

En réhabilitation - Certaines croyances sont ancrées par rapport à certains bâtiments. On croit souvent par exemple que les HLM (Habitat à Loyer Modéré) sont des immeubles bas de gamme, de mauvaise qualité.

4.4.7 LA FICHE JAUNE

En Neuro-Training – Le neuro-Trainer demande à la personne de remplir une fiche jaune où sont notamment répertoriées la place de la personne et celle de sa famille. Elle correspond aux origines familiales de la personne. Elle collecte les informations de l'ensemble de sa famille avec notamment les fausses-couches, les maladies de chaque membre de la famille, les événements marquants de la personne, le souvenir de son enfance etc. Elle est une source d'information importante sur la personne.

En réhabilitation - Elle correspond aux plans d'origine des architectes, des bureaux d'études techniques, des plans topographiques et géotechniques.

Beaucoup d'autres aspects du Neuro-Training peuvent alimenter la liste des témoins ci-dessus, qui est bien loin d'être exhaustive.

4.5 EQUILIBRATION / CORRECTION

En Neuro-Training – Le Neuro-Trainer, après avoir fait son diagnostic et être entré dans les différents contextes par les « quatre permissions » peut ensuite en faisant remonter les informations du subconscient au conscient équilibrer par différentes procédures et favoriser le retour à la santé de la personne.

En réhabilitation – L'équilibration correspond à la réponse aux diagnostics par le programme des travaux qui est réalisé, le choix des entreprises et l'accompagnement des usagers : ateliers pendant les travaux, informations, livrets de locataires expliquant les nouveaux usages etc. Ces travaux ont un impact physique sur le bâtiment, qui par conséquence, améliore grandement la qualité énergétique en termes de « santé » du bâtiment et de la planète. Les travaux impacte également grandement le lien social entre les locataires qui se découvrent, se rencontrent : cela crée un lien social qui n'existait pas.

5 UN EXEMPLE DE COMPARAISON DE MA PRATIQUE DE CHARGÉ DE RÉHABILITATION AU NEURO-TRAINING

5.1 PRÉSENTATION GÉNÉRALE

L'opération présentée concerne les travaux d'amélioration de deux immeubles « Le Grand-Duc » et « Les Trolles » situés à COGNIN (73160) et comprenant 73 logements locatifs (respectivement 42 logements et 31).

Cette opération porte pour une large part sur des améliorations thermiques et énergétiques. Elle s'inscrit dans les objectifs de réhabilitation du patrimoine le plus énergivore, conformément aux engagements du « Grenelle de l'Environnement » et aux objectifs du Plan Stratégique Patrimonial du bailleur social.

L'objectif premier des travaux d'amélioration énergétique est de ramener la consommation conventionnelle du bâtiment en dessous de la valeur réglementaire de 96 kWh/m² shon.an et obtenir le Label BBC Rénovation NF Habitat (passage de la classe énergétique D à B niveau BBC Rénovation).



Le Grand-Duc- 42 logements



Les Trolles – 31 logements

5.2 DIAGNOSTIC TECHNIQUE

Description sommaire des immeubles :

Le Grand-Duc : Le bâtiment est de type R+10 et mis en service en 1973. Sa toiture terrasse a été remplacée et améliorée en 2009, les joints de façades remplacés en 2006. Une montée d'escalier dessert les 42 logements. Il y a 11 T2, 10 T3, 10 T4 et 11 T5. Il y a un ascenseur. Le chauffage est collectif et fonctionne au gaz naturel : une chaufferie de 280 KW est installée en toiture terrasse. (2 chaudières De Dietrich DTG 350-8 AE de 2006). La production d'eau chaude sanitaire est collective, produite par la chaufferie et un appoint solaire (50,6 m² de capteurs). Les radiateurs sont des radiateurs haute température, bitubes, sans robinet thermostatique. La ventilation des logements est réalisée par une

ventilation mécanique contrôlée (Extracteurs situés en toiture). Les menuiseries extérieures sont en PVC double vitrage 4/10/4 (1990) avec volets roulants. Surface habitable : 2982 m².

Les Trolles : Le bâtiment est de type R+7 et mis en service en 1974. Sa toiture terrasse a été remplacée et améliorée en 2009, les joints de façades remplacés en 2006. Une montée d'escalier dessert les 31 logements. Il y a 16 T3, et 15 T4. Il y a un ascenseur. Le chauffage est collectif et fonctionne au gaz naturel : une chaufferie de 288 KW est installée en toiture terrasse. (2 chaudières De Dietrich DTG 320-9 Eco Nox de 2006). La production d'eau chaude sanitaire est collective, produite par la chaufferie et un appoint solaire (42,7 m² de capteurs). Les radiateurs sont des radiateurs haute température, bitubes, sans robinet thermostatique. La ventilation des logements est réalisée par une ventilation mécanique contrôlée (Extracteurs situés en toiture). Les menuiseries extérieures sont en PVC double vitrage 4/10/4 (1990) avec volets roulants. Surface habitable : 2224 m².

5.3 LES DÉFENSES

5.3.1 DESHYDRATATION

L'alimentation d'eau est un problème, la hauteur des immeubles et leur emplacement ne permettent pas une alimentation naturelle de ceux-ci. Il faut une pompe de relevage qui n'est pas sans poser problème en terme de débit et de pannes récurrentes. Les robinets sont vieillissants : fuites possibles.



Lavabo sans mitigeur

5.3.2 BLOCAGE

Il n'y en n'a pas trop dans ces immeubles. L'envie des locataires de vivre dans un immeuble plus harmonieux et adapté à leur environnement est forte. Les loyers sont bons marchés et le resteront, malgré les travaux de réhabilitation.

5.3.3 SWITCHING



Installation électrique avec fusibles

Pas de problèmes électriques et de connexion pour ces immeubles. Les colonnes d'alimentation en électricité sont en bon état. Dans les logements, cependant, le manque de prises provoque une surutilisation de celles-ci et la mise en place de nombreuses multiprises et rallonges. Le risque de déconnexion, de pannes, voire d'incendie est grand. L'installation des logements, parfois d'origine, n'est pas adaptée aux usages et à la réglementation actuels.

5.3.4 VC

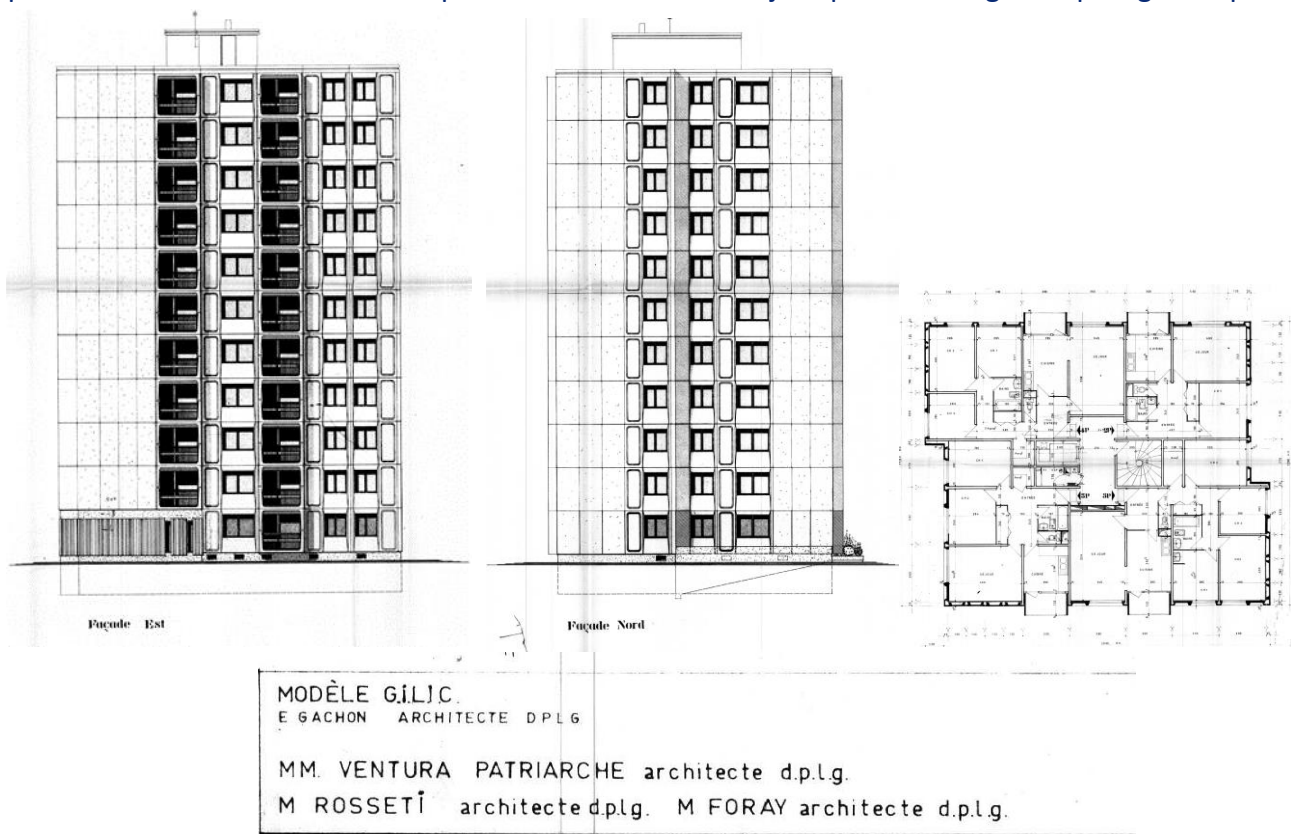
La structure des bâtiments, bien qu'ils soient préfabriqués, est bonne. En fait, ceux-ci tiennent par un système de murs intérieurs porteurs et dalles : ce n'est pas la façade qui tient le bâtiment : cela permet un travail sur la façade aisé.

5.3.5 VG

Le sol est là depuis toujours et soutient depuis des décennies ces bâtiments. Une étude de sol permet de voir que l'on peut rajouter des balcons sans que cela ne modifie ce soutien. Les balcons permettraient également de renforcer la structure des bâtiments (VC).

5.3.6 TRANSFERT

Ces bâtiments sont transferts d'un modèle de bâtiment type : le modèle GILIC. Ils sont préconstruits et assemblés dans un environnement qui n'est pas forcément adapté à ce type de bâtiment standard. Ils répètent de manière différente ce que l'architecte a créé un jour pour un usage des plus génériques.



5.4 LES MUSCLES INDICATEURS

5.4.1 NEUROLOGIE - BLOCAGE - FUSEAU

Les peurs et les habitudes des habitants : les usagers ont peur de changer. Ils ont leurs habitudes et se focalisent plutôt sur leurs petits problèmes (voisinage, radiateur hors-service, peinture décollée...) que sur l'intérêt d'un projet global qui va leur permettre de faire in fine des économies. Les travaux vont par ailleurs déranger leur train de vie intime et collectif. Le chantier va durer longtemps. Le plus délicat est donc de les convaincre de l'intérêt de l'opération (réunion de concertation) et de leur offrir également,

dans ce cadre, des éléments de confort (prises électriques supplémentaires, salles de bains refaites à neuf...)

5.4.2 NEUROLYMPHATIQUE

Les bâtiments sont bien entretenus et propres. Il n'y a pas de problèmes d'hygiène et sanitaires. L'aération des logements est grandement réalisée par les fuites d'air par les fenêtres.

5.4.3 NEUROVASCULAIRE

Les vide-ordures ne sont plus utilisés et sont condamnés. Dans chaque logement il y a une loggia extérieure qui sert plus à stocker des choses qu'à être utilisées comme balcon ou pièce d'extérieure.

5.4.4 POINTS COMMUNS

Les immeubles sont bien utilisés comme logements. Cependant on observe des endroits de squat par des jeunes, qui envahissent soit les sas d'entrée ou les caves.

5.4.5 RÉFLEXE DE MAIN

Des dégradations sont observées là où les jeunes squattent (interrupteurs brulés, tags etc.).

5.4.6 RÉFLEXE DE TÊTE

L'ambiance des immeubles est bonne. Il y a une mixité entre des anciens et des jeunes ménages.

5.4.7 SEGMENTS SPINAUX

Ces immeubles ont une connotation très négative dans le quartier. Ils font partis d'une série d'immeubles du même type avec de nombreux niveaux et une esthétique très marquée des années 70. Les façades, n'ont jamais été rénovées et sont finalement en bon état. Elles marquent une certaine époque.

5.4.8 REFLEXES VISCERAUX

La mixité sociale dans les immeubles montre une variété importante du type de ménages.

5.4.9 CARTES DES CHROMOSOMES

Il y a de l'amiante dans les sols de la plupart des logements, ce qui va compliquer la réalisation des travaux. Les autres matériaux présents ne posent pas de problème..

5.5 LES TÉMOINS

5.5.1 LE TÉMOIGNAGE DIRECT

Les locataires se plaignent du chauffage à cause du mauvais état des radiateurs qui ne chauffent plus très bien. Ils estiment également que les fenêtres ne sont pas très étanches : des traces humides montrent effectivement que ces menuiseries laissent passer l'eau, donc l'air. Ils demandent à avoir plus de prises électriques, trouvent que les portes d'entrée des logements laissent passer le bruit et les

odeurs. L'été, les locataires ont trop chaud. Ils se plaignent également de l'occupation par des Tiers des espaces communs des immeubles (squats...).

5.5.2 LE MODÈLE DES PRINCIPES UNIVERSELS (MPU)

Ces bâtiments ont été construits dans une logique sociétale qui est de répondre au besoin pressant de logements : d'où le choix de construire en préfabriqué (Modèle GILIC). Ils s'adaptent à un terrain horizontal et dégagé, avec beaucoup d'espaces verts. Ils sont destinés à des familles, qui ont besoin des commodités (écoles, boutiques, banques...).

La Commune souhaite une réhabilitation des immeubles, car ils sont en plein centre-ville et ils participent à l'attraction de la cité. Elle relaie le message des locataires qui se plaignent auprès des élus de leur logement.

Les immeubles sont situés dans un Quartier de Veille Active, ce qui les met en priorité dans la réhabilitation.

5.5.3 LE PROJET-SENS

Les maîtres d'œuvre de l'immeuble ont donné en amont de l'étude précise du projet le sens de construire vite et bien pour des familles avec des espaces verts agréables.

5.5.4 ÉNERGIE DISPONIBLE ET STADE DE DÉGÉNÈRESCENCE

Un-audit énergétique montre des fuites importantes de chaleur par les murs qui par endroit ne font que 10 cm d'épaisseur. L'eau chaude sanitaire et le chauffage sont produits par le gaz naturel en toiture-terrasse. Des panneaux solaires thermiques préchauffent l'eau chaude sanitaire. L'isolation et l'étanchéité des toitures ont été réalisées récemment et sont en très bon état.



Traces d'infiltrations d'eau sous les fenêtres

5.6 L'ÉQUILIBRATION

Pour l'équilibration lors de la réalisation d'un projet, nous employons essentiellement des corrections physiques sur les bâtiments mais également nous essayons d'amener les usagers à vivre en adaptation avec leur nouvel environnement et les nouveaux équipements.

Le travail en réhabilitation s'éloigne peut être un peu du travail d'équilibration en Neuro-Training dans le sens où celui-ci n'est pas toujours fait en profondeur et mis en place à l'origine du problème. Cependant, lors de la réhabilitation, l'accent est souvent mis sur l'optimisation énergétique, la durabilité et l'efficacité à long terme tout comme le Neuro-training qui vise à développer des solutions durables qui peuvent être utilisées tout au long de la vie. La réhabilitation amène au bâtiment une renaissance qui laisse aux usagers de nombreuses opportunités, un prolongement de sa durée de vie, une harmonisation avec son environnement qui a évolué depuis sa construction et une durabilité. Un retour à la santé du bâtiment et de l'environnement. Les travaux ont également obligé les locataires à se rencontrer et à faire connaissance. Cela améliore grandement l'ambiance dans les immeubles et donc, du quartier.



Le Grand-Duc – Après Travaux

5.6.1 TRAVAUX - INTÉRIEUR DES LOGEMENTS

- Remplacement des portes d'entrée par des portes acoustiques antieffraction pare-flamme avec seuil suisse, sonnette (électrique), judas, étiquette et numérotation des logements,
- Création d'une installation de Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) hygroréglable utilisant les conduits et installations existants,
- Mise en place de vannes thermostatiques sur les radiateurs, remplacement des vannes de réglages en pied de colonnes,
- Mise en sécurité électrique des logements le nécessitant, ajout de prises complémentaires électriques, TV et téléphone,
- Remplacement des sanitaires (WC, lavabos, douches et éviers) et travaux liés,
- dépose complète des menuiseries extérieures et des volets. Remplacement par des menuiseries PVC, à vitrage isolant haute performance avec ouvrants à la française, dans le respect du PLU et des prescriptions de l'architecte conseil de la Commune,
- Remplacement des convecteurs hydrauliques de chauffage,

5.6.2 TRAVAUX DES PARTIES COMMUNES

- Isolation thermique des façades par l'extérieur, y-compris ravalement de la façade, reprise des épaufrures et le remplacement des garde-corps et pare-vue,
- Amélioration des sas d'entrée des montées suivant le référentiel de l'OPAC de la Savoie (peintures, sol carrelé, isolation des murs, éclairage, remplacement des boîtes aux lettres, marquage de l'entrée...),
- Reprise en peinture de l'ensemble des montées d'escalier et traitement des sols (paliers),
- Remplacement des portes d'accès aux caves et communs (local vélos),
- Amélioration de l'installation électrique et de l'éclairage des parties communes : mise en sécurité électrique, mise en place de détecteurs de présence automatiques pour l'éclairage, éclairage LED...
- Sécurisation de l'accès en toiture terrasses,
- Réparation/Amélioration de l'isolation thermique en sous face des dalles des premiers niveaux de logements (plafond des caves, sous-sol..), amélioration de l'isolation thermique entre le sas d'entrée de l'immeuble et les logements,
- Remplacement des chutes d'eaux usées et de l'alimentation en eau froide/eau chaude de chaque logement,
- Réfection des colonnes d'alimentation électriques (ErDF)
- Remplacement des menuiseries extérieures des parties communes et caves
- Agrandissement des balcons individuels des appartements sur les façades en lien avec l'isolation thermique et la requalification des façades,
- Portier électronique.

5.6.3 ACCOMPAGNEMENT DES USAGERS

- Réunion de démarrage des travaux
- Information de l'avancée des travaux et du changement des circulations
- Un livret d'utilisation
- Un questionnaire de satisfaction
- Un évènement festif (inauguration) en présence des usagers, des élus, des entreprises
- Un accompagnement par l'agent de secteur

6 MON MÉTIER, LE NEURO-TRAINING ET MOI

6.1 ÊTRE MOI AU TRAVAIL

En rentrant dans le monde du travail, je suis confronté à un dilemme subtil : entre être authentiquement moi-même ou jouer un rôle dans le contexte professionnel. Cette question soulève des réflexions profondes sur mon identité, mes valeurs et mon intégrité, ainsi que sur la manière dont je souhaite être perçu par mes collègues, mes supérieurs et mon environnement de travail en général.

L'exploration de cette dualité entre être soi et jouer un rôle au travail m'invite à évaluer les compromis que je suis prêt à faire et à comprendre comment cette décision peut influencer mon épanouissement professionnel et personnel. De plus, avec le temps, je peux avoir la sensation de rester bloqué dans un rôle que je crée à un instant T, mais qui ne correspond plus à ce qui se passe à l'instant présent. Je me retrouve coincé dans un cadre professionnel qui ne me correspond plus.

6.2 M'ADAPTER

Finalement, je m'adapte aux personnes, aux missions et à l'environnement professionnel. Je « me » suis un peu perdu. Ma relation au travail est devenue moins essentielle par rapport aux autres relations que j'ai développées à travers mes activités physiques et culturelles. Je me suis mis à faire du théâtre, de la danse. J'ai appris l'escalade, à monter à cheval... J'y trouve un bon équilibre. Le monde du travail reste une parenthèse de vie où je m'épanouis peu et où finalement je ne suis plus vraiment moi, alors que le métier me passionne et est diversifié.

6.3 DÉCOUVERTE DU NEURO-TRAINING

L'envie d'apprendre d'autres choses me trotte toujours dans la tête, il est vrai que faire toujours les mêmes choses nous coince dans des habitudes et un comportement inapproprié. Je ressens le besoin d'être utile aux autres : toujours rester en mouvement finalement et apprendre. Changer de métier, trouver un autre poste, me reconvertir, faire quelque chose qui a plus de sens : toutes ces possibilités se posent à moi.

Puis, le Neuro-Training se présente à moi. Une formation ouverte à tous sur le bien être de chacun. Une formation qui n'entame pas l'espace professionnel, bien qu'elle soit longue et engageante (financièrement et en temps).- Une formation qui laisse une liberté d'action : une première formation partielle de quatre sessions pour commencer et découvrir le Neuro-Training, puis une formation personnelle comprenant les quatre premiers stages se poursuivant durant un an avec six autres stages pour approfondir. Il est ensuite possible de poursuivre la formation avec seize stages supplémentaires dans un objectif d'obtenir un diplôme professionnel.

6.4 RETROUVER ET PRENDRE MA PLACE

N'ayant jamais suivi de séance de Neuro-Training et ne le connaissant que par le programme du site internet et par ma compagne, je me lance sur une formation partielle. On ne sait jamais, peut être que ça ne me plaira pas ou c'est peut être une formation un peu sectaire ? Rien de tout cela. La mise en bouche des quatre premiers stages entraîne la suite. Chaque étape de chaque stage de formation m'en apprend déjà beaucoup sur moi et aussi sur les autres et le monde.

Une première grande étape est franchie par le « moi négatif » : un délestage redouté et attendu de mon « moi négatif », très présent. Le stress de ce jour-là est tel que je préfère passer en premier sur la table pour que mon « moi négatif » parte et me laisse serein pour la suite. Une sacrée étape, et un premier retour vers la légèreté de vivre. Et aussi, une fierté de l'avoir fait, parce que notre voiture est tombée en panne juste au moment du départ pour ce stage. Elle s'est mise aussi à parler en allemand. Heureusement, nous avons deux voitures !

Puis après « l'étoile à cinq branches » me permet de comprendre mon fonctionnement. C'est une procédure du Neuro-Training qui permet d'accéder aux références internes de comment nous allons nous représenter à l'extérieur : c'est notre carte d'identité émotionnelle. Les « comportements compulsifs infusés », les « défenses primaires », chaque étape de la formation en Neuro-Training est un pas de plus vers le mieux vivre et mon alignement.

Le Neuro-Training m'a déchargé de nombreux lests qui me freinaient dans mon évolution personnelle, professionnelle et ma joie de vivre.

J'utilise, par exemple, un Tao Te Ching à mon bureau, parce que je trouve que mes chefs rentrent dans mon bureau sans taper à la porte et m'interrompent sans gêne. Ils n'hésitent pas à regarder ce que je suis en train de faire sur mon bureau ou mon ordinateur. Les cartes Tao Te Ching sont 81 cartes issues de la médecine chinoise traditionnelle qui permettent de retrouver sa puissance. Pour retrouver mon pouvoir (et mon territoire), je trouve donc une carte Tao Te Ching par la procédure des « figures 8 » et l'affiche dans mon bureau : la carte s'appelle « considéré/ignoré ». Depuis aucun chef ne pénètre dans mon bureau de manière inopportune et ma considération est bien meilleure.

Un monde totalement inconnu et accessible mais aussi très excitant s'ouvre à moi car je découvre de nombreuses explications sur les comportements, les symptômes, les relations... Aujourd'hui, ma relation avec mon environnement professionnel et mes collègues change.

Finalement, le Neuro-Training est une rencontre inattendue et une belle opportunité de bien vivre et de faire autre chose. Je retrouve mon pouvoir, je comprends mieux mon fonctionnement et mes comportements, je me déleste de poids inutiles et m'aligne avec ce que je suis. Ceci est profitable pour ma vie professionnelle, dans laquelle je trouve plus de cœur et de joie à travailler, et aussi pour ma vie personnelle.

Le travail n'est pas terminé, mais je sais qu'aujourd'hui : tout est possible.

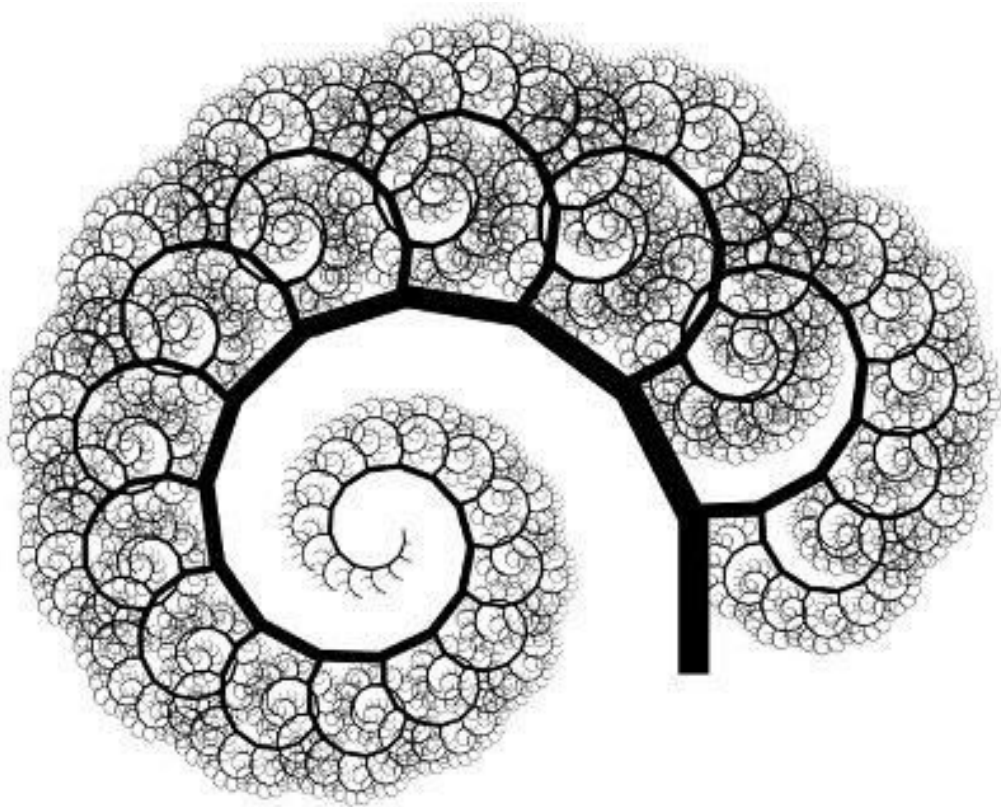
Le Neuro-Training est aussi une rencontre personnelle, la mienne.

7 CONCLUSION

Comparer la pratique du Neuro-Training en tant que Neuro-Trainer au métier de chargé de projet en réhabilitation peut paraître audacieux. Cependant les parallèles observés entre ces deux métiers sont pertinents et reflètent une approche universelle que le Neuro-Training offre : « Tout est dans tout ». J'aurai pu choisir un autre domaine de comparaison compte tenu de ce caractère universel, qui est adaptable à d'autres secteurs.

Au-delà de ces observations comparatives, le Neuro-Training apporte une prise en main de sa vie dans le monde professionnel et privé. Il apporte un regard nouveau sur les événements de chaque jour et permet de s'adapter aux situations en fonction de ce que l'on est et ce que l'on a hérité. Les relations changent.

Les possibilités liées au Neuro-Training semblent infinies. Et finalement, toute solution reste en soi.



BIBLIOGRAPHIE

- Ensemble des cours de formation complète en Neuro-Training par José Chouraqui – Promotion 2021-2024
- « Neuro-Training - Les clés pour retrouver la santé et le bien-être » de José Chouraqui, éditions Quintessence 2021
- Procédures ISO-9004 de l'OPAC DE LA SAVOIE – Analyse de l'opportunité de l'opération de réhabilitation – Concertation des locataires – Montage d'une opération de réhabilitation – Opération de réhabilitation en phase de réhabilitation, mai 2023
- Site internet : <https://www.neuro-training.fr/>

