TABLEAU DE SYNTHESE DES PRINCIPES DE SOIN

Pratique	Origine	Principe théorique	Méthode en pratique	Bénéfices attendus
Bioénergie	XXe s., Europe	Harmonisation de l'énergie vitale dans les champs énergétiques du corps	Travail corporel, apposition des mains, respiration consciente, mouvements	Réduction du stress, vitalité, ancrage, clarté émotionnelle
Kinésiologie	1960s, USA (Goodheart)	Le corps garde en mémoire les stress, révélés par le tonus musculaire	Tests musculaires, équilibrations énergétiques, mouvements croisés	Libération de stress, meilleure adaptation, développement personnel
Méditation	Traditions orientales, popularisée au XXe s.	Observation de l'instant présent pour apaiser l'esprit et le système nerveux	Respiration, silence intérieur, visualisations, méditations guidées	Réduction de l'anxiété, clarté mentale, stabilité émotionnelle
Magnétisme	Tradition ancienne, popularisée par Mesmer (XVIIIe s.)	Transmission d'un fluide vital permettant d'harmoniser les énergies	Passes magnétiques, imposition des mains, travail à distance ou localisé	Soulagement de douleurs, regain d'énergie, détente profonde
Psychosomatique	XXe s., psychanalyse & médecine	Les émotions non exprimées peuvent se manifester par des troubles physiques	Entretiens, écoute active, exploration des liens corps-émotion	Compréhension des symptômes, libération émotionnelle, équilibre corps-esprit
Thérapie Informationnelle	Approche contemporaine, énergétique et quantique	Le vivant fonctionne par des champs d'information influençables	Tests énergétiques, corrections par symboles, chiffres, ondes, protocoles	Rééquilibrage global, libérations subtiles, clarté intérieure
Cercles de Phyllis Krystal	1970s, USA/Royaume-Uni (Phyllis Krystal)	Libération des conditionnements inconscients par la coupure symbolique des attachements limitants pour se reconnecter au Soi supérieur	Visualisations symboliques, rituels de libération, dessins et mandalas, connexion au Soi intérieur	Libération des schémas toxiques, recentrage, intuition, clarté émotionnelle et autonomie intérieure
Hygiène énergétique	Pratique contemporaine issue des traditions énergétiques (yoga, chamanisme, magnétisme)	Entretien régulier du champ énergétique pour libérer les charges, rétablir l'équilibre et préserver la vitalité	Nettoyage énergétique, ancrage, recentrage, protection par visualisation, souffle, rituels (fumigation, encens, intentions)	Clarté mentale, stabilité émotionnelle, protection énergétique, vitalité et recentrage
TIPI	2000s, Luc Nicon (France)	Les émotions viennent de mémoires sensorielles à réguler par le corps	Revivre les sensations liées à une émotion jusqu'à apaisement	Désactivation durable de peurs, autonomie émotionnelle
Karmathérapie	Inspirée de l'hindouisme, bouddhisme, modernisée au XXe s.	Les blocages actuels viennent de mémoires karmiques (vies antérieures ou transgénérationnelles)	Visualisation guidée, état modifié de conscience, reprogrammation symbolique	Libération de schémas, compréhension existentielle, apaisement profond
Coaching de vie	Années 1980, USA	Chaque personne a les ressources pour changer avec un cadre d'accompagnement	Entretiens, objectifs, outils de développement (PNL, visualisation, plan d'action)	Clarté, motivation, passage à l'action, confiance en soi