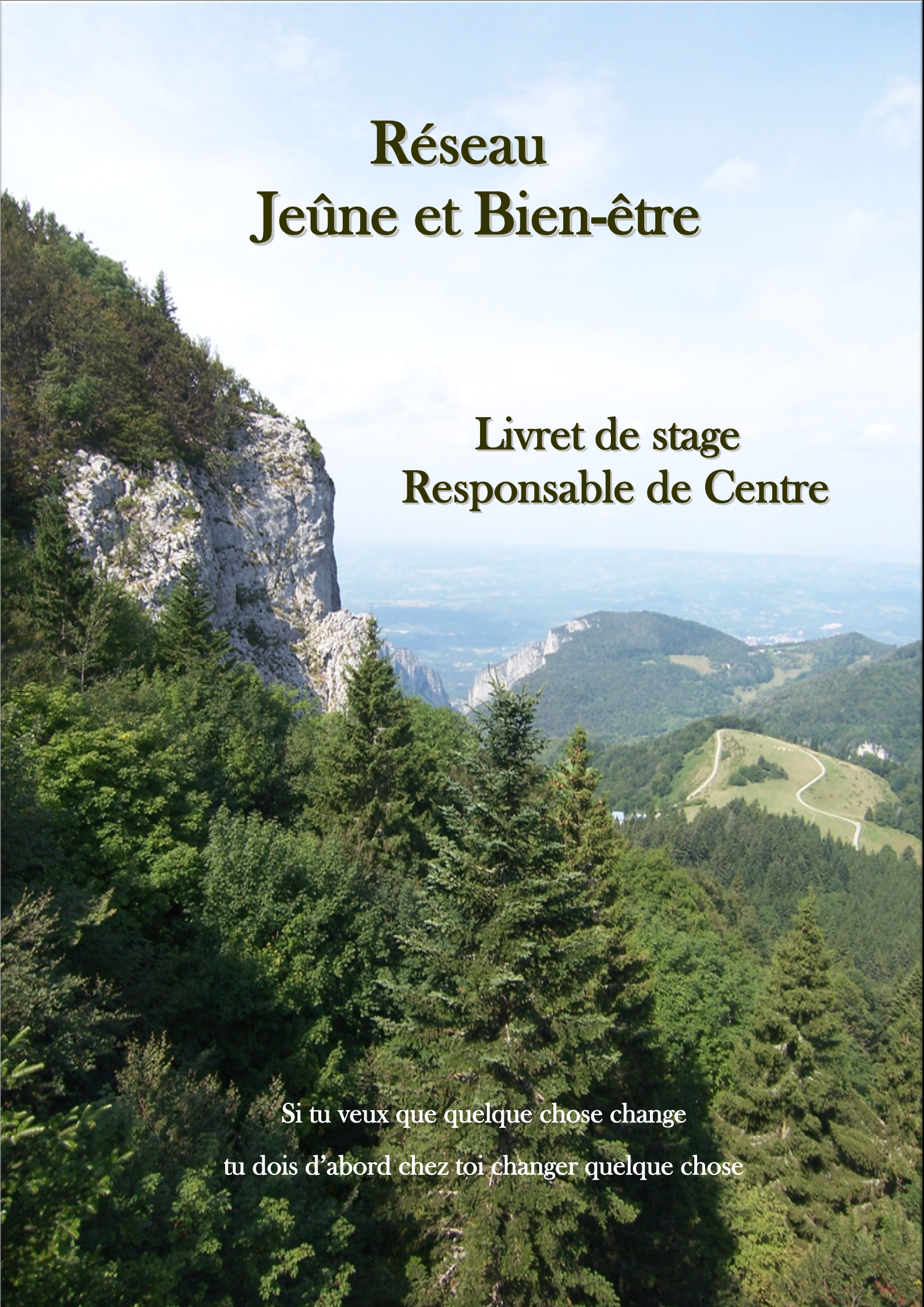
Réseau
Jeûne et Bien-être

Livret de stage
Responsable de Centre



Si tu veux que quelque chose change

tu dois d'abord chez toi changer quelque chose

Jeûne & Bien-Être®
L'alliance du jeûne et de la randonnée
Le Réseau

Sommaire
Programme tables rondes

Premier jour : dimanche.....page 4
Le suivi personnalisé

Deuxième jour : lundi.....page 8
L'accueil et la présentation du samedi soir

Troisième jour : mardi.....page 10
La répartition des tâches

Quatrième jour : mercredi.....page 12
Le rôle et le management des équipes

Cinquième jour : jeudi.....page 14
Les recettes : bouillon, potage
Buchinger, reprise anticipée

Sixième jour : vendredi.....page 18
La soirée de reprise

Préambule

Nous sommes très heureux de vous accueillir dans notre Réseau et dans son centre historique du Vercors pour cette semaine de jeûne réservée aux nouveaux partenaires.

Ce livret a pour objectif de vous accompagner tout au long de cette semaine.

Tout d'abord nous voulons que vous viviez cette semaine de jeûne comme nos stagiaires et donc comme vos futurs stagiaires le vivront dans vos propres centres. Pour cela l'aspect formation est programmé au minimum et de la façon la plus efficace possible, c'est à dire par l'observation et le ressenti que vous en aurez.

Pour vous guider, vous trouverez dans ce livret les 6 points les plus importants de nos stages (1 par jour). Pour chacun de ces points nous vous proposons de noter tout au long de vos journées et en amont de chacun des sujets abordés, ce que vous observez, en 3 dimensions :

- **Mes observations :** ce que j'observe , ce que je vis, mes réflexions, les éléments que je ne veux pas oublier, mes notes personnelles...

- **Mes questionnements** : les points qui ont besoin d'être éclaircis, les points que je ne connais pas, mes incertitudes, mes doutes...

- **Mes étonnements** : ce qui peut me surprendre, ce qui sort de mon référentiel, ce qui n'est pas en accord avec mes habitudes ou pratiques, ce que je ne comprends pas...

Chaque jour nous consacrerons (en sous groupe et parfois en grand groupe) 3/4 d'heure pour répondre à toutes vos questions sur le sujet prévu pour la journée. Cette table ronde se déroulera tous les jours de 18h 15 à 19h 00. Ainsi, vous pourrez, à ce moment là poser toutes vos questions et/ou exprimer vos étonnements. Nous répondrons et transmettrons avec une totale transparence nos ressentis, nos pratiques et leurs justifications. Vous pourrez alors prendre des notes sur la partie **"Mes notes personnelles"**

Nous utiliserons la pédagogie du questionnement et nous ne ferons que répondre à vos questions sans retenue. En dehors de ces rendez-vous quotidiens, nous ferons notre travail de la même manière que d'habitude : vous serez "chouchoutés" comme n'importe lequel de nos stagiaires habituels.

Hormis le rappel de quelques procédures, ce livret est donc un guide qu'il vous appartiendra de remplir vous même, avec la matière que vous aurez récupérée tout au long de cette semaine.

Nous vous souhaitons un excellent jeûne dans le Vercors

Evelyne PICCO : responsable des processus du groupe Jeûne & Bien-être
Eric LEDUN : Fondateur et Président du groupe Jeûne & Bien-être

Premier jour : dimanche
Le suivi personnalisé

Rappel de la procédure :

Les différents types de jeûne :

Niveau 0 : . hydrique (eau + tisanes + bouillon)

Niveau 1 : .10 à 12 cl de mélange (non dilué) : jus de légumes, jus de carottes, jus de pommes.
. Ajout jus de fruit dilué (25% de jus de fruit + 75% d'eau) : 1 verre avant randonnée

Niveau 2 : . 10 à 12 cl de mélange (non dilué) : jus de légumes, jus de carottes, jus de pommes.
. Ajout de jus de fruit dilué (25% de jus de fruit + 75% d'eau) : 1 verre le matin
. Potage Buchinger* 250 ml le soir.

Niveau 3 : . 10 à 12 cl de mélange (non dilué) : jus de légumes, jus de carottes, jus de pommes.
. Ajout de jus de fruit dilué à 50% : 2 verres / jour
. Miel 1 à 3 cuillères à café / jour
. Potage Buchinger* 250 ml le soir

Eléments à prendre en compte :

. IMC < 18,5 : proposer le niveau 1 dès le dimanche matin.
. IMC entre 18 et 20 : évaluer chaque jour la perte de poids et l'état physique.
. Fatigue physique : passer en niveau 1 et observer l'évolution.
. Etat émotionnel : passer en niveau 1 et observer l'évolution.
. Tout désagrément persistant malgré la bobologie : nausées, maux de tête, tachycardie , irritabilité , anxiété, douleurs (lombaires), crampes …..Passer en niveau 2 ou 3 selon intensité.
. Si la tension est trop basse : le potage peut-être légèrement salé (1g / 25cl).

- L'objectif de ce protocole est de garder nos stagiaires dans un jeûne de confort ou le mot "Bien-être" prend tout son sens.
- Toutes les observations conjointes de l'ensemble de l'équipe au quotidien, doivent aboutir à des décisions anticipées mais proportionnelles et raisonnables. Par exemple permettre à un stagiaire de ne pas aller en randonnée ou simplement le convaincre de ne pas aller en randonnée.
- Toute décision se partage avec le stagiaire qui doit comprendre et accepter la décision. C'est donc notre décision puisque notre responsabilité. **Mais avec et pas contre les stagiaires**.
- Rien n'est figé dans le temps, les niveaux peuvent se monter et se descendre selon l'état observé. Exemple : passage au niveau 3 le lundi et mardi et retour en niveau 2 ou 1 les jours suivants.

A repérer avant la table ronde :

Mes observations et questionnements :

Mes étonnements :

A remplir pendant ou après la table ronde :

Mes réponses et mes notes personnelles :

Deuxième jour : lundi
L'accueil et la présentation du samedi

A repérer avant la table ronde :

Mes observations et questionnements :

Mes étonnements :

A remplir pendant ou après la table ronde :

Mes réponses et mes notes personnelles :

Troisième jour : mardi
La répartition des tâches

Rappel de la procédure :
(voir procédure Back office)

A repérer avant la table ronde :

Mes observations et questionnements :

Mes étonnements :

A remplir pendant ou après la table ronde :

Mes réponses et mes notes personnelles :

Quatrième jour : mercredi
Le rôle et le management des équipes

A repérer avant la table ronde :

Mes observations et questionnements :

Mes étonnements :

A remplir pendant ou après la table ronde :

Mes réponses et mes notes personnelles :

Cinquième jour : jeudi

Les recettes : bouillon, potage Buchinger, reprise anticipée

Rappel de la procédure :

Procédure Bouillon pour 15 personnes			
Couper les légumes en morceaux et les mettre dans l'eau froide. Porter à ébullition puis réduire la température pour laisser à peine frémir et infuser pendant 1h30 à 2h, selon la quantité. Ne pas laisser bouillir. **Attention ! Eviter oignons, choux**			
JOUR	**QUANTITE EAU**	**POIDS LEGUMES**	**LEGUMES (pour exemple)**
SAMEDI	17 litres	3 Kg	Poireaux Blettes Carottes Céleris/Brocolis
DIMANCHE	15 litres	2.5 Kg	Betteraves Blettes Carottes Céleris
LUNDI	13.5 litres	2.2 Kg	Courges Céleris Carottes
MARDI	11.5 litres	2 Kg	Blettes Carottes Courgettes Artichaut
MERCREDI	9.5 litres	1.8 Kg	Fenouils Céleris Poireaux Blettes
JEUDI	8 litres	1.5 Kg	Poireaux Blettes Céleris Carottes
TOTAL	**74.5 litres**	**13 Kg**	

Potage Buchinger par personne :

50 g de légumes cuits mixés dans 25 cl de bouillon.
Filtrer pour enlever tous les petits morceaux avant de servir.

Reprise prématurée :

Quand :

- Epuisement ou état émotionnel persistants malgré la mise en place du niveau 3
- Limite de perte de poids atteinte, pour une personne ayant peu de réserves : maximum 5%

Comment :

- Dès le mardi soir : toujours préparer 1 dose de pruneau- graines de lin, au cas ou.

- Décision prise **par l'équipe** après concertation et validée par le responsable de centre

- Expliquer notre décision à la personne concernée : une reprise prématurée est souvent vécue comme un échec.
  Or rester en état de stress bloque l'élimination, et irait ainsi à l'encontre du résultat recherché. La personne a bien jeûné jusqu'à présent, elle va continuer en alimentation hypotoxique, tout aussi efficace dans son cas, et ainsi profiter tranquillement de la suite de son séjour.
  La victoire pour elle n'est pas de continuer à jeuner, mais d'accepter la reprise.

La reprise :

- Pruneau + graines de lin
- Repas : 2 à 3 heures après
  - ✓ Légumes cuits, avec bouillon, entiers ou éventuellement en soupe
  - ✓ Herbes aromatiques pour agrémenter (thym….)
- Sans sel, sauf si nausées ou hypotension ou tachycardie persistantes.
- Si la reprise est très précoce : diversifier avec légumes crus.
- Petit-déjeuner : fruits (pomme, banane)
- Le soir : potage Buchinger avec le groupe

Veiller à ce que la personne prenne ses repas à l'écart du groupe.

A repérer avant la table ronde :

Mes observations et questionnements :

Mes étonnements :

A remplir pendant ou après la table ronde :

Mes réponses et mes notes personnelles :

Sixième jour : vendredi
La soirée de reprise

Pour des raisons pratiques, la table ronde aura lieu avant la soirée de reprise :

Mes observations et questionnements :

Mes étonnements :

A remplir pendant ou après la table ronde :

Mes réponses et mes notes personnelles :

Autres informations et réflexions importantes

Autres informations et réflexions importantes

Autres informations et réflexions importantes

Offrez-vous une cure de jeûne dans les plus belles régions de France et au Maroc.

- Une implication sans réserve, nos centres n'organisent que 10 semaines par an.
- Un encadrement composé de 5 personnes, 7j/7et 24h/24.
- Tous nos centres bénéficient d'une certification Qualité (64 points de contrôle).
- Une semaine de bien-être total, avec selon les centres, en plus de la randonnée quotidienne, des activités variées : sophrologie, massages, yoga...

Choisissez
votre centre de jeûne sur
jeune-bienetre.fr

Jeûne & Bien-Être®
L'alliance du jeûne et de la randonnée
Le Réseau