

# La pratique en TRE®

## Inscription & Précautions

Nom: ..... Prénom: .....

Date de naissance: ..... Profession: .....

Adresse postale: .....

.....

Téléphone: ..... Email: .....

Ce document est une récolte d'information afin que je puisse vous proposer une séance la mieux adaptée à votre capacité physique. Il est entendu que si votre santé vous permet la pratique d'un sport, vous pouvez pratiquer le TRE®. Dans certains cas, cependant, il faut utiliser des variantes pour adaptée à des limitations physiques spécifiques.

### Questions concernant votre condition physique

(Si votre réponse est oui, nous vous demandons de préciser)

Avez-vous une douleur chronique ou continue ?

Oui  Non

.....

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

Oui  Non

.....

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

Oui  Non

.....

Pratiquez-vous une activité physique régulière ?

Oui  Non

.....

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

Oui  Non

.....

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

Oui  Non

.....

## Contre-indications

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

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

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

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

- Fatigue Chronique
- Fibromyalgie
- Lupus
- Douleurs lombaires

### Ne pratiquez pas le TRE® si :

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

Avez-vous d'autres soucis mentaux, émotionnels, physiques que vous souhaitez me partager ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Fait à ..... le .....

Signature précédée de la mention

"Lu et approuvé"