Accompagnement A-Juste

Préparation mentale, Dépolarisation & équilibre cellulaire

Un programme premium de 3 mois pour les profils hypersensibles, HPI/HPE

L'accompagnement A-Juste associe la préparation mentale Dépolarisation créée par Pierre David, un programme de méditation pour la régulation du système nerveux, et une approche nutritionnelle objectivée par un test sanguin Zinzino, avec BalanceOil et éventuellement Phycosci+.
L'objectif : soutenir le coaché à la fois sur le plan mental, émotionnel, nerveux et cellulaire, afin de favoriser un état intérieur plus stable, plus clair et plus disponible au changement.

Pourquoi associer préparation mentale et équilibre cellulaire ?

Les profils hypersensibles, HPI ou HPE présentent souvent une forte intensité de perception, une réactivité émotionnelle élevée, une charge mentale importante et une grande sensibilité au stress.

Un accompagnement mental et émotionnel agit sur les stratégies internes, les perceptions, les automatismes et les schémas de réaction. Mais le système nerveux a aussi besoin d'un terrain biologique stable pour mieux intégrer les changements.

L'équilibre des membranes cellulaires, notamment au niveau neuronal, influence :

- la fluidité de la communication entre les cellules ;
- la qualité de transmission des signaux nerveux ;
- la réponse inflammatoire de bas grade ;
- la disponibilité cognitive ;
- la stabilité émotionnelle ;
- la récupération mentale.

Le rôle du test sanguin Zinzino

Le test sanguin permet d'objectiver certains marqueurs liés aux acides gras, notamment le rapport entre les oméga-6 et oméga-3.

Cet indicateur est intéressant car un déséquilibre du ratio oméga-6/oméga-3 peut être associé à un terrain inflammatoire plus marqué, une moins bonne souplesse membranaire et une régulation nerveuse moins optimale.

Dans l'accompagnement, le test apporte :

- une donnée concrète de départ ;
- une meilleure conscience du terrain corporel ;
- un suivi mesurable ;
- une responsabilisation douce du coaché ;
- un pont entre préparation mentale, hygiène de vie et physiologie.

BalanceOil : soutien de la membrane et du système nerveux

BalanceOil associe des oméga-3 marins, notamment EPA et DHA, à des polyphénols issus de l'huile d'olive.

Les oméga-3 participent à la structure des membranes cellulaires, en particulier dans le cerveau. Le DHA contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale, dans le cadre d'un apport quotidien suffisant.

Dans ce programme, BalanceOil peut soutenir :

- la fluidité des membranes cellulaires ;
- la communication neuronale ;
- l'équilibre du ratio oméga-6/oméga-3 ;
- la modulation de l'inflammation de bas grade ;
- la clarté mentale et la récupération cognitive ;
- une meilleure stabilité émotionnelle.

BalanceOil ne remplace pas le travail thérapeutique ou mental : il vient renforcer le terrain physiologique sur lequel ce travail s'appuie.

Phycosci+ : soutien complémentaire de la clarté cognitive

Phycosci+ peut être proposé en complément selon les besoins du coaché, notamment lorsque sont présents :

- brouillard mental ;
- fatigue cognitive ;
- difficultés d'attention ;
- surcharge mentale ;
- baisse de concentration ;
- difficulté à maintenir un état de présence.

Dans une approche intégrative, Phycosci+ peut accompagner le travail de préparation mentale en soutenant les fonctions cognitives impliquées dans l'attention, la disponibilité mentale et la qualité de présence.

Pour les personnes présentant un TDAH diagnostiqué ou suspecté, ce type de complément ne remplace jamais un suivi médical. Il peut seulement s'inscrire dans une stratégie globale d'hygiène de vie et d'accompagnement, avec avis professionnel si nécessaire.

Méditation et régulation du système nerveux

Le programme de méditation intégré à l'accompagnement vise à favoriser une meilleure régulation du système nerveux autonome.

La pratique régulière soutient :

- l'apaisement de l'hyperactivation ;
- le retour au calme corporel ;
- la conscience des sensations internes ;
- la prise de recul face aux pensées ;
- l'ancrage émotionnel ;
- la récupération après une surcharge.

Chez les profils hypersensibles, cette régulation est essentielle : elle permet de ne plus seulement comprendre mentalement ce qui se joue, mais de l'intégrer corporellement.

Synergie avec la Dépolarisation

La méthode de préparation mentale Dépolarisation créée par Pierre David vise à accompagner le coaché dans la transformation de ses réactions internes, de ses charges émotionnelles et de ses représentations limitantes.

L'association avec l'équilibre cellulaire et la méditation apporte une cohérence sur trois plans :

Niveau	Outil	Bénéfice recherché
Mental & émotionnel	Dépolarisation	Apaiser les charges, transformer les réactions, retrouver de la liberté intérieure
Nerveux	Méditation	Réguler l'hyperactivation, favoriser l'ancrage et la récupération
Cellulaire	Test sanguin, BalanceOil, Phycosci+	Soutenir les membranes, la clarté cognitive et le terrain inflammatoire

Cette synergie permet d'accompagner le coaché de manière plus complète : non seulement dans ses pensées et émotions, mais aussi dans son état de disponibilité physiologique.

Bénéfices attendus pour le coaché

L'association de ces trois axes peut favoriser :

- une meilleure clarté mentale ;
- une diminution de la sensation de surcharge ;
- une récupération nerveuse plus efficace ;
- une meilleure stabilité émotionnelle ;

- une attention plus posée ;
- une plus grande capacité d'intégration après les séances ;
- un sentiment d'alignement entre corps, mental et émotions ;
- une implication plus concrète grâce au test sanguin et au suivi.

Positionnement A-Juste

L'accompagnement A-Juste ne promet pas une disparition immédiate des difficultés. Il propose une approche structurée, progressive et mesurable sur 3 mois, pensée pour les personnes sensibles, exigeantes et engagées dans leur transformation.

Préparation mentale. Régulation nerveuse. Équilibre cellulaire.

« Quand le système nerveux s’apaise, le mental devient plus clair, et la transformation peut s’intégrer en profondeur. »

© A-Juste 2026 - Tous droits réservés

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, à un suivi médical ou à un traitement prescrit. En cas de trouble diagnostiqué, de traitement en cours, de grossesse ou de situation médicale particulière, demander l'avis d'un professionnel de santé.