

Fiche Programme · Le Socle

Accompagnement en ligne de trois mois pour les femmes qui veulent comprendre ce qui entretient leur fatigue, leurs déséquilibres et leur difficulté à récupérer, afin de construire un fonctionnement plus adapté à leur réalité.

Version du : 25 juillet 2026

1. Présentation du programme

Le Socle est un accompagnement progressif destiné aux femmes dont la fatigue ne se limite plus à un simple besoin de repos et commence à peser sur leur quotidien.

Cette fatigue peut notamment s'accompagner :

- d'un sommeil perturbé ou non réparateur ;
- d'inconforts digestifs persistants ou récurrents ;
- de variations importantes d'énergie ;
- d'une sensation de fonctionner continuellement sur ses réserves ;
- de surcharge mentale ou émotionnelle ;
- d'une difficulté à ralentir ou à récupérer ;
- d'inconforts liés au cycle ou aux différentes périodes de la vie féminine ;
- d'allergies, d'intolérances, de sensibilités ou d'un terrain particulièrement réactif ;
- de manifestations touchant notamment la digestion, la peau, les voies respiratoires ou le bien-être général.

Le Programme aide la participante à comprendre les différents facteurs susceptibles d'interagir dans sa situation, à identifier ses priorités et à expérimenter des changements réalistes dans sa vie quotidienne.

Le Socle ne repose pas sur un protocole identique pour toutes. Il propose une méthode progressive pour observer, comprendre, choisir, tester et ajuster.

2. Finalité du Socle

Le Programme a pour objectif d'aider la participante à :

- mieux comprendre ce qui peut peser sur son énergie et sa capacité de récupération ;
- repérer les interactions entre son sommeil, son alimentation, sa digestion, son niveau de stress, ses rythmes, son environnement et son équilibre féminin ;
- sortir des conseils dispersés et des tentatives menées sans ordre clair ;
- identifier ce qui mérite d'être travaillé en priorité ;
- choisir des actions compatibles avec ses contraintes réelles ;
- observer leurs effets ;
- ajuster ses choix progressivement ;
- construire son **Plan Vital Personnalisé**, ci-après désigné « PVP ».

Le PVP n'est pas un protocole médical ni un programme rigide remis par la Prestataire. Il constitue un support évolutif dans lequel la participante rassemble ses observations, ses priorités, ses expérimentations et les ajustements qu'elle souhaite conserver.

3. Public concerné

Le Socle s'adresse aux femmes adultes qui souhaitent agir sur leur hygiène de vie et leur équilibre global dans un cadre progressif et structuré.

Il peut notamment convenir à une femme qui :

- est fatiguée depuis longtemps et a fini par considérer cet état comme normal ;
 - a déjà essayé différentes solutions sans savoir ce qui lui convient vraiment ;
 - ressent que plusieurs difficultés se nourrissent les unes les autres ;
 - alterne entre efforts importants, découragement et épuisement ;
 - souhaite mieux comprendre son sommeil, sa digestion, son alimentation, son stress ou son équilibre hormonal ;
 - vit avec des allergies, des intolérances, des sensibilités ou un terrain très réactif ;
 - traverse une période de surcharge, de vulnérabilité ou de récupération difficile ;
 - a besoin d'un cadre pour avancer sans essayer de tout modifier en même temps.
-

4. Complémentarité avec les suivis de santé

Le Socle est un accompagnement en naturopathie, hygiène de vie, éducation à la santé et mieux-être.

Il peut être suivi par une participante présentant des troubles, sensibilités ou pathologies déjà identifiés, y compris lorsqu'elle bénéficie parallèlement d'un suivi médical, psychologique ou paramédical.

Il peut notamment intervenir en complément lorsque la fatigue ou la difficulté à récupérer s'accompagne :

- de troubles du sommeil ;
- d'inconforts digestifs ;
- d'allergies, d'intolérances ou de sensibilités connues ;
- de manifestations cutanées ou respiratoires ;
- de variations importantes d'énergie ;
- d'une surcharge mentale ou émotionnelle ;
- d'une maladie chronique déjà suivie ;
- d'une période de vulnérabilité liée notamment au post-partum.

Dans toutes ces situations, la Prestataire intervient exclusivement dans son champ de compétences.

Elle ne pose pas de diagnostic, ne prescrit pas de traitement médical et ne remplace pas les examens, conseils ou prises en charge proposés par les professionnels de santé. La participante demeure responsable de son suivi médical et ne doit jamais interrompre ou modifier un traitement sans l'accord du professionnel qui le lui a prescrit.

Lorsque des symptômes sont importants, récents, inhabituels, persistants ou préoccupants, la participante est invitée à consulter le professionnel compétent.

Le Socle n'est pas adapté comme prise en charge principale ou exclusive en présence notamment :

- d'une urgence médicale ou psychologique ;
- d'un danger immédiat pour la participante ou pour un tiers ;
- d'une réaction allergique grave ou potentiellement grave ;
- d'un trouble du comportement alimentaire nécessitant une prise en charge spécialisée ;

- d'une situation exigeant un diagnostic, une prescription ou une surveillance médicale rapprochée.

La présence d'un de ces éléments n'interdit pas nécessairement toute participation au Programme, mais impose que le suivi spécialisé adapté reste prioritaire.

5. Questionnaire d'entrée et orientation initiale

Au début de son accompagnement, chaque participante est invitée à remplir un questionnaire approfondi.

Celui-ci peut notamment explorer :

- son énergie ;
- son sommeil ;
- son alimentation ;
- sa digestion ;
- son cycle et les différentes périodes de sa vie féminine ;
- son niveau de stress ;
- sa charge mentale ;
- ses rythmes et habitudes de vie ;
- les allergies, intolérances ou sensibilités déjà connues ;
- les manifestations qu'elle observe ;
- ses contraintes et ses priorités.

Ce questionnaire permet à la participante de mieux situer son point de départ et d'identifier un ou plusieurs axes prioritaires.

Selon les modalités techniques mises en place, elle peut recevoir :

- une orientation vers un premier axe de travail ;
- un ordre conseillé pour consulter certaines ressources ;
- ou des recommandations générales pour commencer sans se disperser.

Cette orientation est pédagogique. Elle ne constitue ni un diagnostic, ni une prescription, ni une évaluation médicale.

Dans la formule Premium, cette première orientation peut être approfondie et ajustée au cours des rendez-vous individuels.

6. Grands axes du Programme

Selon les besoins identifiés et l'évolution du parcours, Le Socle peut notamment aborder :

- **le sommeil, les rythmes de vie et les mécanismes de récupération ;**
- **l'alimentation, la régulation de l'énergie, la glycémie et le métabolisme ;**
- **la digestion, le transit et les inconforts digestifs récurrents ;**
- **les allergies, les intolérances, les sensibilités et les terrains particulièrement réactifs,** notamment dans leurs interactions possibles avec la digestion, l'alimentation, la peau, les voies respiratoires, l'environnement et l'énergie ;
- **le stress, la surcharge, l'hypervigilance et le fonctionnement du système nerveux,** notamment les systèmes sympathique et parasympathique ;

- **le cycle, les équilibres hormonaux et les différentes périodes de la vie féminine ;**
- **les habitudes de vie, la charge quotidienne et les facteurs personnels ou environnementaux qui compliquent la récupération ;**
- **la construction et l'évolution du Plan Vital Personnalisé.**

Le Socle est structuré en six étapes thématiques progressives, mises à disposition à raison d'une nouvelle étape environ toutes les deux semaines.

Chaque étape permet à la participante d'explorer un grand domaine de son équilibre, de choisir les éléments qui la concernent et de tester des actions adaptées à sa situation. Les intitulés précis et les ressources proposés au sein de chaque étape peuvent être précisés, enrichis ou actualisés, sans modifier la structure générale, le rythme de progression ni les caractéristiques essentielles du Programme.

7. Méthode d'expérimentation et Plan Vital Personnalisé

Le Socle repose sur une démarche d'expérimentation progressive.

Pour chaque axe travaillé, la participante peut être invitée à :

- observer sa situation actuelle ;
- consulter les explications et ressources proposées ;
- vérifier ce qu'elle en a compris à l'aide de questions, quiz ou exercices d'intégration ;
- choisir une ou plusieurs actions parmi différentes possibilités ;
- les tester dans sa vie quotidienne ;
- noter ce qu'elle observe ;
- décider de poursuivre, modifier, interrompre ou reprendre ultérieurement une expérimentation.

La participante n'est pas tenue de mettre en œuvre toutes les propositions.

Elle est encouragée à sélectionner ce qui lui paraît pertinent, réaliste et compatible avec son état de santé, ses possibilités et son quotidien.

Le PVP lui permet notamment de conserver une trace :

- de ses priorités ;
- de ce qu'elle choisit d'expérimenter ;
- des effets qu'elle remarque ;
- des difficultés rencontrées ;
- de ce qu'elle souhaite garder ;
- de ce qu'elle préfère adapter ou abandonner.

Le PVP reste évolutif. La participante peut revenir sur un axe, modifier ses choix ou essayer une nouvelle piste après la fin de l'accompagnement actif, tant qu'elle conserve l'accès aux ressources concernées.

8. Types de ressources proposées

Selon les thématiques, les besoins observés et l'évolution du Programme, les ressources peuvent notamment prendre la forme de :

- vidéos pédagogiques ;
- documents écrits et fiches pratiques ;
- questionnaires et auto-évaluations ;

- workbooks ;
- quiz ;
- tableaux d'observation ;
- propositions d'expérimentation ;
- audios ;
- exercices guidés ;
- outils inspirés de l'EFT, de l'hypnose ou d'autres pratiques relevant des compétences de la Prestataire ;
- ressources générales concernant l'alimentation ou les compléments alimentaires ;
- ateliers ou contenus complémentaires.

Le nombre exact de ressources, leur intitulé, leur durée et leur format ne sont pas contractuellement figés.

La Prestataire peut créer, actualiser, remplacer, réorganiser ou enrichir les ressources, dès lors que les caractéristiques essentielles, la cohérence et la valeur globale du Programme sont maintenues.

La présente fiche ne garantit pas un nombre précis :

- de vidéos ;
- d'audios ;
- de séances d'EFT ;
- de séances d'hypnose ;
- d'ateliers thématiques complémentaires ;
- de ressources consacrées aux compléments alimentaires.

Les caractéristiques exactes de l'offre achetée sont également précisées par la page de présentation, les Conditions particulières et le contrat individuel.

9. Formule Essentielle

La formule Essentielle comprend :

- le questionnaire d'entrée ;
- une orientation initiale vers un ou plusieurs axes prioritaires ;
- l'accès progressif aux ressources du Programme ;
- les outils permettant de construire et de faire évoluer le PVP ;
- deux ateliers collectifs par mois pendant trois mois ;
- l'accès aux replays selon les conditions contractuelles prévues ;
- l'accès à la communauté privée hébergée sur Systeme.io ;
- un rendez-vous collectif supplémentaire organisé environ un mois après la fin de l'accompagnement actif ;
- l'accès durable aux ressources pédagogiques générales selon les conditions définies dans les Conditions particulières.

La formule Essentielle repose sur une logique d'**autonomie guidée**.

Elle ne comprend pas :

- de rendez-vous individuel ;
- d'analyse complète et personnalisée de la situation ;

- de recommandation individualisée de compléments alimentaires ;
- de protocole personnel d'éviction ou de réintroduction alimentaire ;
- de réponse privée illimitée ;
- de création systématique de ressources personnalisées.

10. Formule Premium

La formule Premium comprend l'ensemble des éléments de la formule Essentielle, auxquels s'ajoutent :

- quatre rendez-vous individuels pendant les trois mois d'accompagnement actif ;
- un rendez-vous individuel environ trois mois après la fin de l'accompagnement actif ;
- une analyse individualisée dans le cadre des compétences de la Prestataire ;
- des recommandations et ajustements adaptés à la situation de la participante ;
- des ajustements individualisés du PVP ;
- des recommandations plus précises concernant l'alimentation ou les compléments alimentaires lorsque cela est pertinent ;
- l'utilisation possible de la naturopathie, de l'hypnose, de l'EFT ou d'autres outils relevant des compétences de la Prestataire ;
- la création ou la remise de ressources personnalisées lorsque la Prestataire l'estime utile.

L'accès à la formule Premium intervient uniquement après un entretien d'orientation et sous réserve de disponibilité.

La formule Premium ne remplace pas un suivi médical et ne comprend pas de diagnostic, de prescription médicale ni de traitement.

En présence d'allergies, d'intolérances ou de réactions importantes, la Prestataire peut demander qu'un avis médical ou les examens appropriés soient réalisés avant certains ajustements.

11. Caractère évolutif du Programme

Le Socle est conçu comme un programme évolutif.

Ses ressources peuvent être enrichies ou adaptées en fonction :

- des besoins observés ;
- des questions fréquemment posées ;
- des retours des participantes ;
- de l'évolution de la pratique de la Prestataire ;
- des mises à jour utiles à la qualité et à la cohérence du parcours.

Le caractère évolutif du Programme ne signifie pas que la participante achète une offre indéterminée.

Ses caractéristiques essentielles restent :

- un accompagnement actif de trois mois ;
- un questionnaire d'entrée ;
- une orientation initiale ;
- plusieurs grands axes liés à l'énergie, à la récupération et à l'équilibre global ;
- des ressources pédagogiques progressives ;

- la construction d'un Plan Vital Personnalisé ;
 - deux ateliers collectifs par mois ;
 - une communauté privée ;
 - les prestations spécifiques de la formule choisie.
-

12. Documents associés

La présente fiche complète :

- les Conditions générales de vente de Baria Laalej ;
- les Conditions particulières du programme Le Socle ;
- le contrat individuel signé par la participante ;
- la page de présentation applicable au moment de son inscription ;
- la page de paiement correspondant à la formule choisie.