

**Mémoire
sur la santé naturelle
et les troubles psycho-somato-émotionnels**

Céline Galbrun – Formation 2015-2017

**Mémoire de fin d'études de la formation
de Praticien en Santé Bien-Etre à l'EIBE
(Ecole Internationale de Bien-Etre)**

Remerciements

*Par soucis d'anonymat, je ne dirais pas le prénom de tous ceux qui m'ont aidé.

- Merci à mes parents de m'avoir soutenu, moralement et financièrement. À ma maman de m'avoir écouté parler des heures et des heures des mêmes choses et qui n'a jamais perdu patience.
- Merci à mes sœurs d'avoir toujours voulu me remonter le moral, que ce soit avec des photos d'elles, de ma nièce ou de m'appeler tous les jours.
- Merci à mon conjoint qui même en étant totalement dépassé par les événements est resté avec moi tout du long et m'a soutenu autant qu'il le pouvait.
- Merci à mes amis qui ont été présents alors qu'eux-mêmes vivaient des événements difficiles.
- Merci à mon amie qui a relu mon mémoire et m'a donnée plusieurs conseils.
- Je remercie mes anciens employeurs qui ont su se montrer extrêmement compréhensifs.
- Merci à tous les thérapeutes qui m'ont aidé durant cette période et m'ont aidé à me redécouvrir : la psychologue en EMDR (de Paris), la femme pratiquant des soins Reiki, hypnose et l'access bars, l'homme spécialisé dans les régressions de vies antérieures (Paris), les deux hypnothérapeute (un de Paris et l'autre de Toulouse), l'hypnothérapeute (de Toulouse), la femme pratiquant des soins chamaniques (Gers), mon accompagnant Festen (Paris), le chaman et son bras droit (Pérou) et le praticien en Biorésonance. Merci à tous les autres thérapeutes qui m'ont également aidé dans le passé.
- Je remercie mes professeurs de l'EIBE pour leurs leçons et leurs conseils.
- Je remercie la plante Marijuana car même si elle m'a donné une sacrée leçon je n'aurais jamais réalisé tout ce chemin sans son coup de fouet (avec plus de douceur cela n'aurait pas été de refus).
- Merci à l'Ayahuasca, qui a été une très belle rencontre bucolique et spirituelle.
- Merci à la vie, à ses beautés, à ses gourmandises, à ses odeurs, à ses couleurs, à ses douceurs, toutes ces choses qui me rappelaient que je devais continuer à la vivre à fond.
- Merci aux difficultés de la vie et à la souffrance qu'elle engendre parfois car elle m'a permis de prendre conscience que l'Amour était la clef de tous les maux.
- Je me remercie moi-même. De m'avoir permis de vivre ça et d'en avoir tiré de beaux apprentissages.

Sommaire

Remerciements.....	2
Résumé.....	5
Introduction.....	6
I). Définition des différents troubles psycho-somato-émotionnels.....	8
II). Apparition d'un trouble psycho-somato-émotionnel.....	14
III). Les différents thérapeutes.....	16
IV). Les différentes thérapies.....	17
1). La Méthode Festen.....	18
« Derrière chacun de vos blocages, de vos mal-être, de vos sabotages, il y a une peur ».....	18
2). L'EMDR.....	22
Se libérer des traumatismes.....	22
3). La Kinésiologie.....	23
Le corps mémorise tout !.....	23
4). L'hypnose.....	25
L'Introspection contrôlée.....	25
5). La méthode Tipi et l'EFT.....	27
Apprendre à écouter et se libérer de ses émotions.....	27
6). La Chromothérapie.....	28
La puissance des couleurs.....	28
7). Les soins énergétiques (Magnétisme, Reiki et Lahochi).....	29
Rééquilibrer ses énergies sans toucher.....	29
a). Le magnétisme.....	30
b). Le Reiki.....	30
c). Le LaHoChi.....	31
8). La méthode access bars.....	31
9). Les soins chamaniques.....	32
S'ouvrir à un autre monde.....	32
10). Régression dans les vies antérieures.....	34
Et si les blocages venaient d'une autre vie ?.....	34
11). Décodage biologique.....	36
Que vous dit votre maladie ?.....	36
12). Les techniques pouvant se pratiquer chez soi :.....	37
La méditation, le Do In, la cohérence cardiaque, le ho'oponopono et l'ASMR.....	37
a). La méditation :.....	37
b). Le Do In :.....	38
c). La cohérence cardiaque :.....	39
d). Le ho'oponopono :.....	39
d). L'ASMR :.....	41
V). Les éléments extérieurs favorisant les troubles psychologiques.....	42
1). L'environnement.....	42
2). L'alimentation.....	46
3). Téléphone, télévision, écran, ondes.....	48
VI). Soigner le corps pour soigner l'esprit.....	49
1). Les activités sportives.....	49
2). La médecine traditionnelle chinoise (MTC).....	50
3). Les massages (énergétique, relaxant et le Nursing-Touch).....	56
4). L'aromathérapie.....	57
5). La réflexologie.....	58
6). L'auriculothérapie.....	59
7). La biorésonance.....	61

8). La micro-nutrition et phytothérapie.....	63
VII). Les soins beaucoup plus exotiques.....	65
1). Kambo – Le Vaccin de la grenouille.....	65
2). Les plantes maîtresses (l'Ayahuasca, l'Iboga, le San Pedro.....)	68
VIII). Mes petits conseils personnels.....	69
Conclusion.....	72
Bibliographie.....	74

Résumé

Il y a des événements dans la vie qui vous poussent dans vos retranchements. Un jour, après avoir fumé de la Marijuana, moi qui n'a jamais fumé de ma vie, menant une vie relativement saine et ne buvant qu'occasionnellement de l'alcool, mon équilibre mental s'est anéanti et c'est au bord de la folie que j'ai cherché à la comprendre. Comment en suis-je arrivée-là ? Comment m'en sortir ? Quelle solution y-a-t-il ? Désespérée et ayant encore une lueur de lucidité j'ai rassemblé le peu de forces qu'il me restaient retrouver une clarté d'esprit. Je suis passée à deux doigts de l'hôpital psychiatrique et je n'ai jamais aussi bien compris ceux qu'on dit « *fou* » qu'à cette période de ma vie. Je me rappelle d'une phrase qu'une de mes professeurs de l'EIBE m'a dit : « *Peut-être que tu passes par là pour un jour aider ces personnes* ». **Et si c'était vrai ?**

Aujourd'hui, bientôt deux ans après cet événement marquant de ma vie, je suis là pour écrire ce mémoire et parler de tout ce qui m'a aidé à retrouver un équilibre psychologique : les méthodes conventionnelles (psychiatre et psychologue), les thérapies alternatives (comme la méthode Festen, les soins chamaniques, le magnétisme, la cohérence cardiaque...), l'alimentation et la découverte de la médecine psychédélique, notamment la prise de l'Ayahuasca dans un centre péruvien. Tous ces éléments m'ont permis d'aller à la rencontre de moi-même et de comprendre pourquoi tant de personnes sombres dans les méandres de leur mental. Je demande à ceux lisant ce mémoire de garder l'esprit et le cœur ouvert car je vais parler de certaines méthodes encore méconnues et juger comme illégales dans notre pays et pourtant très prometteuses.

Introduction

J'ai souvent entendu dire que l'homme a deux grandes peurs, celle de la mort et celle de devenir fou. La mort de notre corps est certes, inévitable, cependant mener une longue vie en bonne santé est tout à fait possible, cela devrait même être « *la norme* », bien que de nos jours avoir un cancer, de l'arthrose, du mauvais cholestérol, du diabète, entre bien d'autres maladies, devient "normal" car tant de personnes en souffrent. Bien entendu de nombreuses méthodes existent pour éviter, tant que possible, toutes ces maladies. Je parle ici de prévention car une fois la maladie installée il est primordial d'aller voir un médecin pour tenter d'y remédier. Les médecines alternatives et/ou naturelles peuvent être un réel plus, une aide supplémentaire pour mieux supporter les traitements ou amplifier leur efficacité, soulager les patients et leur apporter plus de confort dans ces moments pénibles.

La santé psychologique est une autre facette de la même pièce. Dans les médecines naturelles, nous traitons le corps dans son ensemble. Souvent nous disons que le « mal a dit » (maladie). Ainsi, un problème physique est lié à un dysfonctionnement au niveau du corps mais aussi à une source de stress psychologique/émotionnel. Qu'en est-il des maladies psychologiques ? Que cela signifie-t-il quand le mental lâche, quand toutes les barrières s'effondrent ? Comme les maladies physiques, celle de l'esprit indiquent que quelque chose ne convient pas dans notre mode de vie. Peut-être est-ce dû au stress ou à des émotions refoulées depuis trop longtemps. Comment arrive-t-on au burn-out ? Comment une personne saine d'esprit peut terminer dans un asile psychiatrique ? Y aurait-il des remèdes pour soigner des troubles importants comme la schizophrénie ou la bipolarité ? Existe-t-il des moyens ou des outils naturels permettant d'alléger ces troubles et de s'en libérer d'une partie, voire de la totalité ? Je vais essayer de répondre à ces questions et de mettre en avant certaines méthodes existantes qui puissent jouer un rôle dans le rétablissement d'une personne atteinte d'un trouble psycho-somato-émotionnel, que celui-ci soit minime ou plus important.

Je me permet d'écrire sur ce sujet car j'ai moi-même traversé un moment psychologiquement compliqué. J'écris ce mémoire en espérant pouvoir apporter une aide à ceux traversant la même chose. En avril 2017, j'accumulais beaucoup de stress et bien que faisant des thérapies depuis de longues années, mon moral était au plus bas. Sans le savoir, j'entrais dans ce qu'on appelle le Burn Out. Seulement, un soir en fumant de la Marijuana, j'ai vécu un bad-trip très fort et cela à déclencher une grande crise psychologique où je me suis retrouvée au bord de la folie. Dans les mois qui ont suivi je comprenais le sens du mot mal-être et je développais des envies suicidaires de plus en plus présentes. J'ai commencé à entendre des voix, à penser que j'étais posséder, je ne savais plus faire la différence entre la réalité et la fiction. Je vivais de gros épisodes de dépersonnalisation et de déréalisation. En un mois j'ai perdu 6 kg et j'ai quitté mon travail que je n'arrivais plus à gérer. Un soir j'ai appelé ma mère en lui disant que je venais habiter chez eux et qu'il fallait que je fasse quelque chose sinon j'allais soit finir à l'hôpital psychiatrique soit j'allais me suicider. J'avais perdu le contrôle de mon esprit, je ne contrôlais plus aucune de mes pensées. Je vivais dans un tourbillon ressassant inlassablement mes pires angoisses et mes plus grandes peurs me donnant l'impression de vivre un cauchemar éveillé. A ce moment-là, je n'avais qu'une envie, que ça s'arrête.

Ce que j'ai ressenti serait difficile à décrire et à imaginer. La vie n'avait plus de sens pour moi, tout me paraissait illusoire. Je me demandais quelle était le sens de ma vie, de la vie. Était-elle au moins réelle ? Et qu'est-ce la réalité ? Je pleurais la mort de mes proches, me rendant compte que celle-ci était inévitable. Et je paniquais à l'idée de la mienne. Nous savons que nous allons mourir mais en avons nous réellement conscience ? J'ai compris, qu'avant ce jour, je ne l'étais pas. Bien qu'ayant des idées personnelles sur ce qu'il y a après la mort, celles-ci n'arrivaient plus à me rassurer.

Et si je me trompais ? Comment savoir la vérité ? Comment savoir qui croire, quoi croire ? Une confusion immense avait pris possession de moi. La plante avait été un déclencheur, elle avait débloqué simplement cette peur de la mort que je traîne depuis mon plus jeune âge. Elle a ouvert une porte, laissant sortir en pagaille des éléments refoulés depuis ma tendre enfance. Toutes mes barrières inconscientes construites au fil des années ont explosé et j'ai fais ce qu'on appelle une décompensation psychologique.

Vous qui me lisez, vous devez vous demander comment une personne a pu vivre tous ces symptômes en quelques mois. Peut-être pensez-vous que j'exagère ? Et pourtant ma douleur était incommensurable. J'ai tout fait pour m'en sortir, mettant en pratique les techniques apprises lors de mes cours à l'EIB (Ecole Internationale du Bien Être) à Toulouse mais aussi en allant voir de nombreux thérapeutes (y compris des médecins et psychiatres). Durant cette période sombre de ma vie je gardais cette petite lueur d'espoir, celle qui me raccrochait encore à la Terre et j'avais en moi cette intuition profonde que je pouvais m'en sortir et que je devais trouver la solution.

Cela faisait des années que j'étais dans le développement personnel. La psychologie est quelque chose qui m'a toujours intéressée. Déjà petite j'avais des angoisses et même des tocs. Je voulais comprendre pourquoi et comment m'en libérer. L'événement du mois d'avril 2017 m'a poussé dans mes retranchements et m'a forcé à regarder encore plus loin. Cela m'a permis de comprendre énormément des choses sur moi, mes émotions, mon conscient, mon inconscient et j'en passe. Je souhaite que ce mémoire puisse donner des pistes aux personnes souffrant de troubles psychosomato-émotionnels, qu'ils soient légers ou plus sévères. Ces maux, pour la plupart, sont là pour nous livrer un message, il n'y a plus qu'à apprendre leurs langages et à les écouter.

I). Définition des différents troubles psycho-somato-émotionnels

Les troubles psycho-somato-émotionnels signifie :

Psycho : La psyché.

Somato : Le corps.

Emotionnel : Les émotions, de la psychologie.

Qu'est-ce qu'un trouble mental, ou, selon mes termes, psycho-somato-émotionnels ?

Selon l'OMS, (l'Organisation Mondiale de la santé) : « *Les troubles mentaux regroupent un vaste ensemble de problèmes, dont les symptômes diffèrent. Mais ils se caractérisent généralement par une combinaison de pensées, d'émotions, de comportements et de rapports avec autrui anormaux. Ils comprennent par exemple la schizophrénie, la dépression, l'arriération mentale et les troubles dus à l'abus de drogues. La plupart de ces troubles se traitent* ».

Toujours selon l'OMS, en France une personne sur quatre souffrirait de troubles mentaux, soit environ 12 millions de personnes.

Ces maladies ont plusieurs origines :

- **Physique** : dommages cérébraux, lésions de naissance, infections, accidents, tumeurs, dérèglements hormonaux, etc.
- **Génétique** : plus particulièrement observée chez les individus atteints d'autisme, de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, de trouble bipolaire, de dépression et de schizophrénie.
- **Psychologique** : harcèlement physique ou moral, basse estime de soi, chocs émotionnels.
- **Environnementale** : La mort d'un être cher peut entraîner une attaque psychotique, à travers tout le stress que cette situation génère, tout comme un stress excessif, que ce soit au travail ou chez-soi (burn out). La même chose peut être vraie en cas de divorce ou d'abus de stupéfiants.
- **Les attentes sociales ou culturelles** : Les publicités permanentes qui dictent une perfection physique entraînent chez certaines personnes des troubles de l'alimentation, entre autres, les entraînant dans une course (sans fin) à la perfection.

Il existe encore beaucoup de mystères et d'incompréhensions autour de celles-ci. Certains éléments déclencheurs **peuvent dater de la petite enfance** : harcèlement verbale et/ou physique, manque d'estime de soi, inceste, expérience traumatisante à l'école où au sein de la famille, etc. D'autres sont totalement inconnus, ce qui rend bien souvent difficiles d'adaptés les meilleurs soins aux patients car les médecins et thérapeutes doivent alors agir à l'aveuglette.

Il y a différents types de maladies mentales, chacune ayant son propre développement et un traitement spécifique.

Voici une liste, non-exhaustive :

Troubles de l'humeur

- Trouble dépressif majeur (Dépression).
- Trouble bipolaire (type I, type II, type III).
- Dysthymie.
- Troubles de l'humeur saisonniers (Dépression d'hiver ou d'été).

- Cyclothymie.
- Dépression psychotique.
- Dépression catatonique.
- Dépression post-partum.

Troubles anxieux

- Troubles paniques.
- Agoraphobie (ex: la peur des lieux publics).
- Phobies Spécifiques (ex.: phobie des araignées).
- Trouble de l'anxiété sociale (phobie sociale).
- Trouble de stress aigu.
- État de stress post traumatique (TSPT).
- Troubles obsessionnels compulsifs (TOC).
- Troubles anxieux généralisés (TAG).
- Misophonie.
- Burn Out

Troubles de la personnalité

Groupe A:

- Troubles de la Personnalité Paranoïde.
- Troubles de la Personnalité schizoïde.
- Troubles de la Personnalité schizotypique.

Groupe B:

- Troubles de la Personnalité antisociale.
- Troubles de la Personnalité État-limite (borderline).
- Troubles de la Personnalité histrionique.
- Troubles de la Personnalité narcissique.

Groupe C:

- Troubles de la Personnalité évitante.
- Troubles de la Personnalité dépendante.
- Troubles de la Personnalité obsessionnelle compulsive.

Troubles du comportement alimentaire

- Anorexie
- Boulimie
- Hyperphalgie
- Orthorexie

Troubles sexuels

- Troubles du désir sexuel.
- Trouble de l'excitation sexuelle.
- Trouble des fonctions érectiles.
- Troubles de l'éjaculation précoce.
- Trouble de l'orgasme.
- Dyspareunie (douleur durant les relations sexuelles).
- Syndrome de la maladie post-orgasmique.
- Dysfonction du plancher pelvien.
- Troubles sexuels rares chez l'homme.

- Paraphilies:
 - Exhibitionnisme.
 - Fétichisme.
 - Frotteurisme.
 - Pédophilie.
 - Masochisme sexuel.
 - Sadisme sexuel.
 - Fétichisme avec transvestisme.
 - Voyeurisme.
 - Paraphilie non spécifiée.

A cette longue liste s'ajoute également l'autisme, la décompensation psychologique mais aussi, moins connue, la déréalisation et la dépersonnalisation. Et bien entendu, toutes les formes d'addictions (drogues, alcools, jeux, argents, etc.).

Je tenais à partager deux articles que j'ai lu et beaucoup apprécié. En voici un copier/collé ainsi que le lien vers ces dits articles :

Début des articles

Premier article :

Cet article datant du 25 mars 2016, publié à l'origine sur le Huffington Post américain, a été traduit de l'anglais par Maëlle Gouret pour Fast for Word. - https://www.huffingtonpost.fr/2016/03/25/preuve-maladie-mentale-pas-dans-tete_n_9545536.html

Voici la preuve que la maladie mentale, ce n'est pas « dans la tête »

SANTE - Il ne vous viendrait probablement jamais à l'idée de demander à une personne atteinte de cancer d'arrêter d'en faire des tonnes avec sa maladie. Alors, pourquoi refuser cette politesse à ceux qui souffrent de troubles mentaux?

L'une des idées reçues les plus répandues sur ces pathologies, c'est que tout est "dans la tête" du malade. En réalité, les troubles psychiatriques ne sont absolument pas contrôlables, et seules 25% des personnes qui en sont atteintes disent se sentir entourées et soutenues par leurs proches, selon le Centre américain pour le contrôle et la prévention des maladies.

Heureusement, les études scientifiques toujours plus nombreuses sur le sujet sont en train de faire évoluer les mentalités. En voici quelques-unes qui laissent à penser que les troubles mentaux sont dus à des facteurs physiques et biologiques.

Les inflammations pourraient être responsables de la dépression

Certaines études établissent un lien entre dépression et inflammation cérébrale. Selon le magazine Discover, la cause en serait la production de cytokine, une protéine qui protège le corps de l'inflammation pour lui éviter de s'épuiser. En gros, tout va bien quand l'inflammation est localisée (et la production de cytokine, limitée), comme celles qui se produisent naturellement, mais une surproduction de cytokine aurait des conséquences néfastes sur la santé et serait susceptible d'entraîner un état dépressif.

Les experts commencent à trouver cette théorie plausible. Une autre étude a mis en évidence une

corrélation possible entre l'inflammation cérébrale et la dépression clinique.

La cause serait aussi moléculaire

Au cours d'une méta-analyse d'une petite trentaine d'études, des chercheurs de l'université de Grenade se sont intéressés aux mécanismes biologiques qui sous-tendent la dépression. À les en croire, celle-ci serait due à un stress oxydant. Ce processus cellulaire se produit lorsqu'il n'y a pas assez d'antioxydants pour contrer les radicaux libres – une substance dangereuse –, ce qui peut provoquer des maladies.

La dépression serait donc une affection générale qui toucherait l'ensemble du corps, selon les auteurs de cette étude. Cela explique peut-être aussi pourquoi les dépressifs sont plus sensibles aux maladies, comme les pathologies cardiaques.

La maladie mentale pourrait être héréditaire

La recherche suggère que certaines pathologies psychiques comme la schizophrénie ou l'anxiété sont en partie d'origine génétique. La probabilité de développer ces troubles augmenterait si un parent au premier ou deuxième degré (le père ou la mère, l'oncle ou la tante, par exemple) en souffre.

Les individus souffrant d'anxiété perçoivent parfois le monde différemment

Une étude récente a montré que les patients atteints d'anxiété ont probablement une vision du monde complètement différente, en raison d'une particularité cérébrale. La responsable de cet état de fait? La plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à se transformer et à se réorganiser en formant de nouvelles connexions neuronales.

Chez ces patients, la plasticité persiste longtemps après qu'un événement d'ordre émotionnel a pris fin. Leur cerveau est donc incapable de faire la distinction entre un contexte inédit ou hors de propos, et une circonstance familière ou sans danger. Pour résumer, il "généralise" les situations, ce qui génère de l'anxiété. Cette réaction n'est donc absolument pas contrôlable.

Des mutations génétiques seraient à l'origine de la schizophrénie

Et si cette pathologie se développait avant la naissance? C'est ce que suggère une étude de l'université de Californie à Los Angeles: les schizophrènes sont davantage susceptibles d'avoir une mutation génétique rare (qui intervient durant la croissance du fœtus). Les gènes concernés jouent potentiellement un rôle important dans le développement du cerveau à l'état fœtal. La schizophrénie pourrait donc être « *un trouble dont l'origine apparaîtrait au tout début de la formation du cerveau* », affirment les auteurs.

Une réponse incontrôlée du cerveau provoquerait les phobies

Les personnes souffrant de phobies paralysantes (comme la peur de prendre l'avion, ou celle des interactions sociales) doivent peut-être chercher du côté de leur amygdale, la région du cerveau qui contrôle nos réponses émotionnelles. Celle-ci réagirait de façon disproportionnée, entraînant une réaction de peur décuplée, qui peut elle-même engendrer une forte anxiété dans certaines situations, selon la Mayo Clinic, une fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine.

L'élévation du taux de sérotonine serait la source de l'anxiété sociale

Une étude de 2015 montre que les individus atteints d'anxiété sociale produisent parfois de trop grandes quantités de sérotonine, la molécule du bien-être qui permet d'envoyer des informations d'une zone du cerveau à l'autre. En observant la scintigraphie du cerveau de personnes atteintes de phobie sociale, les chercheurs de l'université d'Uppsala, en Suède, ont constaté que leur angoisse était liée à une sécrétion plus importante de ce neurotransmetteur dans l'amygdale.

Personne n'a envie d'avoir des troubles mentaux

Soyons clairs: l'énorme majorité des gens n'a absolument pas envie de souffrir volontairement de maladie mentale.

Si vous êtes concerné, il existe des moyens concrets de gérer la maladie au quotidien grâce à des traitements. Parlez-en à votre médecin, qui vous aidera à trouver la méthode la plus adaptée. Certes, vous ne pourrez peut-être pas « contrôler » le fait d'être atteint par la maladie, mais vous pourrez apprendre à vivre avec. Vous méritez d'être heureux et en bonne santé.

Deuxième article :

Mercredi 30 décembre 2015, par Véronique R. - <http://www.les-schizophrenies.fr/actualites-sur-la-schizophrenie/article/nos-etats-d-ame-modifient-notre-adn>

Nos états d'âme modifient notre ADN

Note corrective : ils modifient l'expression de notre ADN !

A contre-pied du déterminisme implacable de « tout-génétique », de nombreux chercheurs constatent aujourd'hui que nos expériences, nos émotions, nos actions façonnent l'expression de nos gènes en permanence. Si l'on sait depuis longtemps que le stress et les traumatismes psychiques influent à la fois sur les comportements et sur la santé, les récents travaux montrent qu'ils attaquent directement **l'expression** de l'ADN.

Une multitude d'études cliniques ont confirmé les théories de Sigmund Freud : ceux qui ont subi de grands traumatismes dans l'enfance sont globalement plus sujets à la dépression, à la toxicomanie, aux comportements asociaux, mais aussi à l'obésité, au diabète et aux maladies cardiovasculaires. Ce mal-être s'ancre parfois en nous, avant la naissance. En effet, d'autres études montrent que les enfants dont la mère a subi un stress psychologique prolongé ou un traumatisme psychique intense pendant la grossesse ont plus de risques que les autres d'être anxieux, dépressifs, voire schizophrènes.

L'effet de l'esprit sur le corps

Le secret de cette empreinte biologique serait niché au cœur de nos cellules, là où les effets du stress perturbent l'organisme en s'attaquant à **l'expression** de l'ADN. Cela a été démontré en 2004 par la biologiste australo-américaine Elisabeth Blackburn (pris Nobel de médecine en 2009), et Elissa Epel, psychiatre à l'université de Californie, en comparant **l'expression de l'ADN** de mères d'enfants en bonne santé à celui de mères d'enfants atteints d'une maladie grave et chronique comme l'autisme ou un handicap moteur et cérébral. Chez ces dernières, soumises au stress psychologique chronique, l'ADN présente des signes de vieillissement précoce...

Plus précisément, c'est l'extrémité des chromosomes qui est atteinte. En effet, au cœur des cellules,

l'ADN est condensé sous forme de chromosomes, à l'extrémité desquels se trouvent des « *capuchons* » appelés télomères qui les protègent de l'érosion au fil des divisions cellulaires. Cependant, ils raccourcissent progressivement au fur et à mesure que la cellule vieillit. Or, chez ces mères angoissées, les télomères sont anormalement courts, reflétant un vieillissement accéléré de 9 à 17 ans !

« *Nous observons ainsi un lien direct entre les émotions et ce qui se passe dans la cellule* », précise Elissa Epel. « *Et nous avons aussi constaté que lorsque le niveau de stress diminue, la longueur des télomères augmente !* »

Un résultat fascinant

L'état de stress inscrit sa marque directement sur nos gènes, modifiant de façon ciblée et durable certains de nos comportements. Cette action relève d'un phénomène biologique dont l'importance se dévoile de plus en plus aujourd'hui : l'épigénétique, terme désignant les modifications chimiques qui affectent l'ADN, autres que les mutations qui touchent la structure même de la molécule. Ces modifications épigénétiques sont comme de petites « *étiquettes* » - des groupements méthyles - qui indiquent à la machinerie cellulaire quels gènes elle doit utiliser ou, au contraire, ignorer. A la clé, la méthylation empêche physiquement l'expression des gènes en se plaçant sur l'ADN. Ainsi, un choc psychique ou un stress chronique peuvent déclencher un phénomène chimique de méthylation. Marqués par des molécules de méthyles, certains gènes ne sont plus transcrits en ARN. Le problème est que ce sont souvent des régulateurs du stress.

Or, les biologistes constatent que stress et traumatismes psychiques entraînent des erreurs d'étiquetage épigénétique dans la zone cérébrale qui gère les émotions, l'hippocampe.

Étude : Une équipe menée par Michael Meaney, à l'université McGill (Canada), l'a montré en 2004 en comparant le cerveau de bébés rats cajolés par leur mère à ceux de rats délaissés. Le délaissement induit des modifications épigénétiques qui bloquent le gène utilisé pour produire le récepteur aux corticoïdes dans l'hippocampe. Or, ce récepteur contrôle la réponse au stress. En clair, les rats délaissés possèdent moins de récepteurs au cortisol, et sont alors moins armés pour faire face au stress. Perpétuellement angoissés, ils souffrent de troubles de la mémoire et d'un comportement dépressif. Même à l'âge adulte, le moindre dérangement prend chez eux des proportions alarmantes... Selon les chercheurs, ce résultat peut être extrapolé à l'homme (selon une étude menée en mars 2009).

Depuis 2008, les études qui confirment le rôle de l'environnement et du vécu dans l'apparition des troubles mentaux se multiplient. Des chercheurs canadiens du Centre de l'addiction et de la santé mentale, à Toronto, ont comparé le cerveau de personnes atteintes de schizophrénie ou de troubles bipolaires à celui de témoins. Chez les premières, 40 gènes présentaient une méthylation anormale. Or, ces gènes s'avèrent pour la plupart impliqués dans le développement cérébral ou la transmission des messages entre les neurones.

Certes, les scientifiques sont encore loin de pouvoir faire la part du biologique dans les maladies psychiatriques. Mais certaines données sont troublantes : c'est parfois en remontant très loin dans l'histoire d'un individu, avant sa naissance, que l'on trouve la « *source* » de la maladie. Ainsi, en 2008 également, une étude danoise menée sur 1,38 million de femmes a montré que le fait d'être confronté à la maladie ou au décès d'un proche juste avant ou pendant la grossesse augmente de 67% le risque de schizophrénie chez l'enfant à naître.

En outre, lorsqu'une femme est dépressive ou anxieuse pendant de sa grossesse, le bébé a tendance à présenter un marquage épigénétique anormale sur le gène du récepteur aux corticoïdes. Avec pour conséquence un nourrisson aux taux de cortisol élevé, très sensible au stress. La preuve que nos gènes gardent la cicatrice des événements vécus avant même la naissance !

« Je pense que la plupart des maladies chroniques comme l'asthme, le cancer, le diabète, l'obésité, les maladies neurologiques (autisme, troubles bipolaires, schizophrénie), résulte en partie d'une mauvaise régulation épigénétique lors des premiers stades de développement », estime Randy Jirtle, directeur du laboratoire d'épigénétique à la Duke University, aux Etats Unis.

Alors que le génome d'un individu reste très stable au cours de sa vie, l'ensemble des marques épigénétiques qui régulent l'expression des gènes - son « épigénome » - varie constamment, en réaction aux variations extérieures. Et c'est justement son rôle : *« L'épigénome est une interface entre nos gènes, qui sont statiques, et notre environnement, variable »*, explique Randy Jirtle.

Ainsi, la « *partition* » génétique reste la même, mais son interprétation peut varier au cours de la vie, en fonction de son marquage épigénétique.

Des empreintes positives

Si le marquage épigénétique est dynamique, l'expérience de chercheur de l'université Rockefeller à New York laisse penser que ce marquage serait réversible. Ils ont réussi en 2009 à « *annuler* » les effets épigénétiques causés par le stress dans le cerveau de souris en leur donnant du Prozac, un anti-dépresseur. Mieux, la trichostatine A, un médicament proche du valproate, utilisé pour réguler les troubles de l'humeur dans certaines psychoses, a permis de supprimer le marquage épigénétique anormale et de corriger le comportement de rat adulte ayant été négligé par leur mère à la naissance.

En outre, les émotions positives peuvent heureusement, elles aussi, laisser leur empreinte. En 2008, des travaux menés au Massachusetts General Hospital ont montré que huit semaines de relaxation suffisaient à modifier l'expression de plusieurs centaines de gènes, selon un profil totalement opposé à celui induit par le stress. Par ailleurs, une étude menée à l'université de Saarland, à Hambourg, a montré que l'activité physique ralentit le raccourcissement des télomères dans les globules blancs. De son côté, Elissa Epel a lancé une étude pour étudier les effets de la méditation sur la longueur des télomères.

« En fait, le message de l'épigénétique est optimiste. Ses empreintes peuvent être inversés, et nous cherchons maintenant à utiliser des médicaments agissant sur ce marquage pour soigner les maladies mentales », explique Moshe Szyf. *« Il y a aussi des chances pour que le soutien social et psychologique suffise à corriger le marquage épigénétique chez les personnes à risque. »*

Ainsi, contrairement à ce qu'affirmaient les scientifiques dans les années 1990, nous ne sommes pas uniquement le produit de nos gènes. Nos expériences, nos émotions, nos actions, façonnent l'expression de ces gènes en permanence. Avec la certitude que rien n'est irrémédiable.

Fin des articles

II). Apparition d'un trouble psycho-somato-émotionnel

Comme vous pouvez le constater, la liste des troubles psycho-somato-émotionnels est longue. Si certains d'entre-eux ont une raison médicale connue et d'ordre physique, d'autres sont d'ordre psychique (proviennent de l'inconscient) ou psychologique (proviennent du conscient). Nous pouvons dès lors se demander : comment et pourquoi ces troubles apparaissent ? Il serait possible de réaliser un mémoire sur chacune des maladies citées plus haut. De mon côté, je souhaite surtout vous offrir des pistes de réflexion pour vous permettre de découvrir, par vous-même, comment un tel trouble a pu se déclencher.

Sommes-nous tous concernés ? Oui, les troubles psycho-somato-émotionnels peuvent toucher n'importe qui à n'importe quel âge. Certaines personnes sont plus disposées que d'autres, cependant, personne n'est à l'abri que ça puisse arriver.

Tout d'abord, je l'ai dit plus haut mais un trouble psycho-somato-émotionnel peut avoir une cause 100% physique (comme une tumeur, par exemple). Bien entendu, nous pouvons également nous demander pourquoi et comment cette tumeur s'est créée mais ce n'est pas le sujet de mon mémoire. Le livre « **Brain on Fire : My month of madness** » (« Cerveau en feu : mon mois de folie ») écrit par Susannah Cahalan en 2012 et adapté en film « **Brain on Fire** » en 2016 raconte l'histoire vraie de Susannah qui, presque du jour au lendemain sombre dans la folie. Elle passe un mois à l'hôpital, allant de faux diagnostics à faux diagnostics, si bien que l'équipe médicale prévoit de l'interner en hôpital psychiatrique. Finalement, c'est le docteur Souhel Najjar qui trouve le réel problème : il demande à Susannah de dessiner une horloge et il constate qu'elle a placé tous les chiffres du côté droit, cela indique une lésion cérébrale. Après d'autres examens poussés, le diagnostic tombe enfin : la jeune femme souffre de l'encéphalite à anticorps anti-récepteurs NMDA. Cette maladie se déclenche lorsque les anticorps produits par le système immunitaire attaquent les récepteurs NMDA du cerveau. Ces récepteurs sont très importants car ils permettent de contrôler, entre autres, la perception de la réalité et l'interaction humaine. Grâce à un traitement approprié, Susannah a pu guérir.

Tout cela pour dire que, parfois un trouble qui semble être psychologique est en réalité physique, il me semble donc important de toujours aller voir un médecin afin de s'assurer que tout aille bien. J'ai connu moi-même le père d'une amie qui souffrait de dépression depuis plusieurs années. Les médecins ont découvert, malheureusement trop tard, qu'il avait une tumeur au cerveau.

Cependant, d'autres troubles psycho-somato-émotionnels ont une source psychologique. Dans ce cas, **qu'est ce qui peut déclencher de tels troubles ?** L'une des causes premières est le traumatisme. La plupart des troubles psycho-somato-émotionnels apparaissent suite à un ou plusieurs traumatismes qui ont eu lieu tout au long de votre vie : du moment où vous êtes dans le ventre de votre mère à aujourd'hui. Comme disait **Sigmund Freud** : « *Les événements traumatiques qui surviennent durant l'enfance se réfugient dans l'inconscient et peuvent resurgir à n'importe quel moment et à n'importe quel âge. D'une certaine façon, le conscient parvient à associer des situations traumatiques de l'enfance avec des situations quotidiennes de la vie adulte. C'est là que survient le trouble psycho-somato-émotionnel.* »

Pourquoi notre cerveau fonctionne ainsi ? Finalement, il ne semble pas si parfait que ça... Ou alors, au contraire, l'est-il ? Lors de ma crise psychologique, mon seul moyen de survivre et redresser la barre a été de comprendre. **Pourquoi vivons-nous cela ? Comment se libérer de ces troubles ?** Et avec le temps, de la patience, une sacrée dose d'espoir et de l'assiduité, les pièces du puzzle se sont mis en place. **Chaque troubles, chaque émotions, chaque phobies et peurs sont là pour vous livrer un message**, il n'y a plus qu'à l'écouter. Pour cela, de nombreuses thérapies fonctionnent.

Notes IMPORTANTES : Avant de parler de toutes les méthodes pouvant aider une personne souffrant d'un trouble psycho-somato-émotionnel, je tiens à préciser que celle-ci doit **obligatoirement** voir un médecin. Il est important de travailler main dans la main avec des professionnels du monde médical et de toujours demander leur avis. Certains troubles sont causés par un problème physique (par exemple, un tumeur), dans ce cas aucune thérapies ne serait efficace, seul un traitement purement physique peut soigner le patient.

III). Les différents thérapeutes

Il y a deux catégories de thérapeutes.

La première catégorie : Ceux ayant une formation reconnue par l'Etat et donc les plus connus : **le psychiatre et le psychologue**. Ces derniers doivent pouvoir vous montrer un numéro Adeli fourni par la Ddass, si vous le demandez.

Quelle est la différence entre les deux ?

Le psychologue : Ce dernier a suivi une formation universitaire dans le domaine de l'étude des grandes lois régissant le comportement humain. Il est titulaire d'un Master 2 assorti d'un stage en psychologie clinique. Le psychologue clinicien peut vous proposer des entretiens à visée thérapeutique (psychothérapie de soutien, psychothérapie cognitive, EMDR), des tests divers (de personnalité, d'intelligence, etc..) mais il ne pourra pas vous prescrire des médicaments car il n'est pas habilité à délivrer une ordonnance. Si ce dernier a réaliser sa propre psychanalyse, il peut alors devenir **psychanalyste** et proposer ce type de thérapie.

Le psychiatre : Ce dernier est médecin. De ce fait, il a passé avec succès son concours de médecine puis, durant son cursus, il s'est orienté dans l'étude des troubles psychiatriques. Comme le psychologue, il propose des entretiens thérapeutiques. La différence, c'est qu'il est habilité à prescrire des médicaments (antidépresseur, anxiolytique...). Il délivre une feuille de soins pour que vous puissiez être remboursé par la sécurité sociale.

Note personnelle :

Lors de ma crise psychologique, j'ai été voir un psychiatre bien que je sois, habituellement, totalement contre toutes formes de médicaments. Pour mon égo, cela a été difficile de franchir ce cap car j'étais convaincue que seule les plantes seraient suffisantes pour m'aider. Cependant, parfois j'étais si mal que je prenais un anxiolytique et ce dernier me soulageait le temps de quelques heures ce qui me permettait de reprendre des forces. J'ai toujours pris soin d'en prendre le moins possible afin d'éviter toute forme d'addiction mais en toute sincérité ils ont été un outil important et aujourd'hui je comprends leur potentiel. Ces médicaments peuvent sauver des vies, seulement ce ne sont pas des baguettes magiques et l'objectif est d'en prendre suffisamment dans une durée limitée (à établir avec un psychiatre) vous permettant ainsi de rebondir et de les arrêter le plus vite possible, le tout en les couplant avec une thérapie adaptée. **C'est une béquille le temps que l'esprit se guérise.**

La seconde catégorie : Les psychothérapeutes.

Ces derniers pratique des méthodes dites non-conventionnelle comme la kinésiologie, l'hypnose, la sophrologie, le reiki, etc. Ces personnes n'ont pas réalisé d'études Universitaires et se sont formées

via des cours particuliers. En Europe et aux États-Unis, on estime à 400 le nombre des psychothérapies. Il est donc parfois difficile de s'y retrouver et surtout de trouver celle qui nous convient réellement.

IV). Les différentes thérapies

Tout d'abord, il est important de noter qu'il y a **cinq grands courants** :

- **Le courant psychanalytique** hérité de Freud et qui a donné naissance aux psychothérapies analytiques. De la psychanalyse et de la psychothérapie analytique, diverses autres méthodes se sont développées telles que la psychanalyse de couple, de famille, le psychodrame analytique dont Jacob Moreno est le précurseur. Passionné par la scène et le théâtre, Moreno, lors d'une séance durant laquelle une actrice est invitée à jouer ses problèmes de couple, découvre les effets bénéfiques de la catharsis : « *Les scènes de théâtre font disparaître les scènes de ménage* », observe-t-il. Le « maître », comme l'appellent ses élèves, développe le psychodrame dès 1937, aux États-Unis, où il a émigré. Le principe est d'utiliser le jeu de rôle afin de mettre en scène les blocages et fantasmes.
- **Le courant cognitivo-comportemental (TCC)** repose sur l'idée que « *l'important n'est pas ce qui nous arrive mais la façon dont on le prend* » H.Seylie. « *De la même façon, nous pouvons dire que les « difficultés psychologiques » sont dues à notre façon de penser et à la perception des événements qui nous arrivent, qu'il est possible d'apprendre à les modifier, que cette modification va avoir des effets bénéfiques sur nos pensées, nos comportements et les émotions qui en dépendent* » (C. André). La pratique est centrée sur les pensées, les cognitions et les croyances parfois erronées qu'un individu peut avoir de lui-même. La thérapie va alors s'attacher à modifier les pensées ainsi que les comportements et travailler essentiellement sur le présent. Un nouvel apprentissage peut alors commencer et amener de nouveaux comportements.
- **Le courant systémique**, thérapie issue de l'école de Palo Alto en Californie et développée dans les années 1950 – 1970 porte sur la communication et le changement. Elle a été particulièrement influencée par la psychanalyse. Le psychothérapeute systémique s'attache à travailler surtout sur « *l'ici et maintenant* » dans la mesure où tout changement entraîne des modifications en chaîne.
- **La psychothérapie multiréférentielle ou intégrative** est un courant liant différentes méthodes. Le but étant de les associer en les respectant. Le thérapeute adapte les thérapies en utilisant divers outils afin de répondre aux difficultés des patients.
- **Le courant humaniste**, né aux USA au milieu des années 50. La pathologie mentale n'est plus conçue comme une maladie mais comme une gêne momentanée au processus de croissance de la personne humaine. Les fondateurs, Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers, Fritz Perls, Wilhem influencés par les existentialistes allemands et français : Heidegger, Buber, Binswanger, Sartre, Merleau-Ponty, Gabriel Marcel... Comme son nom l'indique, la personne est au cœur de son centre d'intérêt. Elle ne fait pas l'objet d'une définition rigoureuse car elle veut pouvoir s'adapter aux valeurs, elle se base sur une vision globale et holistique de l'être humain en utilisant plusieurs techniques et méthodes issues d'autres courants psychothérapeutiques.

De cela découle énormément de thérapies différentes et certaines d'entre-elles sont « *non-conventionnelles* ». Je voudrais parler principalement de celles que j'ai moi-même testées. Avant de les énoncer, je tiens à préciser quelque chose d'important (à mes yeux) : chaque patient est différent. Il se peut qu'une méthode fonctionne très bien sur des milliers de personnes et que, sur vous, ce ne soit pas le cas. Cela veut tout simplement dire que vous devez vous tourner vers une autre forme de

thérapie qui sera, elle, bien plus adaptée à vos besoins. Soyez confiant et continuez à chercher : « *Il n'est pas de problème dont une absence de solution ne finisse par venir à bout* », Henri Queuille.

1). La Méthode Festen

« Derrière chacun de vos blocages, de vos mal-être, de vos sabotages, il y a une peur ».

S'il y a une méthode qui m'a énormément aidée, c'est bien celle-là. Cette dernière a été mis au point par André Charbonnier en 2001. Il a nommé cette technique en hommage au film « *Festen* » de **Thomas Vinterberg**. Elle est fondée sur différentes grilles d'analyse et de techniques certifiées, telles que la psychanalyse, la PNL, le travail sur les émotions...

André Charbonnier était comme beaucoup de personne, un homme ayant tout pour être heureux : un travail, une femme, des enfants... et pourtant il sent que quelque chose ne va pas, il n'est pas heureux. Il décide d'aller voir un psychanalyste et cette thérapie dure 7 ans, jusqu'à un soir où, lors d'un rêve, tout se débloque.

Cette thérapie a été pour moi un moyen de rassembler les pièces du puzzle, de comprendre ce qui se passait et surtout de comprendre mon mental. Car ce que j'ai réalisé, c'est que je vivais (comme beaucoup de personne) dans **une prison mentale**. C'est-à-dire ? Ce n'est pas évident d'expliquer de nombreuses heures de séances en quelques lignes, donc je vais faire au mieux !

Au plus profond de chacun de nous il est inscrit le besoin absolu de sécurité et d'amour (tout simplement parce qu'à notre naissance, nous étions en dépendance totale de nos parents pour les obtenir). De ce fait : « *maman = amour, papa = sécurité* ». Lorsque enfant, un de nos parents est défaillant, c'est-à-dire qu'il ne fait pas preuve d'amour ou de sécurité, cette partie de nous se retrouve face à un énorme danger. Pour elle, c'est une question de vie ou de mort puisque nous manquons de ce dont nous avons absolument besoin. Alors notre mental trouve une solution d'urgence pour nous permettre de rester en vie et détourner le regard de la défaillance de nos parents : nous nous accusons nous-même. Pour cela, nous créons un mensonge. Par exemple : « *Si papa me frappe, c'est de ma faute, c'est que je le mérite. Si maman me crie dessus c'est parce que je suis bête* ».

En grandissant, nous allons alors garder ces mensonges en nous et notre mental va devenir très contrôlant à tel point que même adulte il sera aux commandes. Par exemple, le mental d'un homme a créé le mensonge que « *si maman me crie dessus, c'est parce que je suis bête* », il fera tout pour être intelligent et réussir seulement, malgré tous ses efforts, il échoue. Pourquoi ? Car lorsqu'il est à deux doigts de réussir, son mental (inconscient) panique : « *Mais si je suis intelligent, si je réussis cela voudrait dire que maman n'égale pas amour et donc je risque de mourir !* » et cela est impossible à concevoir pour le mental, donc il va s'auto-saboter. C'est-à-dire qu'inconsciemment cet homme sera voué à échouer même s'il a tout pour réussir, tout cela afin de s'assurer que le mensonge reste réel. Si bien que si, à 35 ans, son patron lui propose une promotion et le félicite de son remarquable travail, il va s'entendre dire : « *Non merci, je n'en serais pas capable* » et ainsi refuser l'offre. Bien entendu, maintenant cette personne est adulte et n'a plus besoin de sa mère (ou de son père) pour survivre mais le mental, lui, crois encore que c'est vrai. Cette méthode vise alors à se défère de cette croyance et surtout de s'en libérer, si bien que la prochaine fois que son patron lui proposera une promotion, cet homme dira oui et pourra s'épanouir et sortir au grand jour tout son potentiel.

Autre exemple du vécu d'André Charbonnier. Sa croyance à lui était qu'il n'était personne. C'est le septième enfant d'une famille de huit, le père des sept autres enfants n'était pas le sien car sa mère l'a trompé. Il n'avait pas eu ce symbole d'appartenir à une ligné, donc il n'était personne. Il a porté alors un masque de clown, c'était le petit rigolo de la bande. Du coup il remarquait qu'en prenant une BD, il n'avait aucun problème pour lire. Or, quand il prenait un livre de philo, même si le sujet l'intéressait particulièrement, c'était le vide dans sa tête. Son inconscient lui disait : BD = fun donc pas de soucis, cela conserve le mensonge qu'il s'est raconté comme quoi il est personne. Or le livre de philo représente la connaissance, et donc le fait de devenir quelqu'un, et là il y a danger, donc le mental le sabote.

Pourquoi croyons-nous en nos mensonges ? En réalité, un petit enfant ne peut croire qu'il est mauvais ou qu'il est coupable, tout simplement parce qu'à l'intérieur de lui, il n'est que pureté. Pour y parvenir quand même, il s'appuie sur ce fait : si maman manque d'amour, c'est qu'une partie d'elle ne m'aime pas (moi, son enfant). Si elle m'aimait à 100 %, elle ne serait qu'amour.

L'enfant transfère alors cette partie de sa mère en lui ; il prend ce morceau « *qui ne l'aime pas* ». Celui-ci devient comme une sorte de relais à l'intérieur de lui. Une fois ce transfert effectué, il peut ressentir à l'intérieur de lui cette indignité. Chaque fois que nous avons subi un manque d'amour ou de sécurité, nous nous sommes accusé de ce que nous avons subi ; chaque fois, nous avons pris un morceau de nos parents pour le déposer à l'intérieur de nous... Et ce sont ces morceaux qui dirigent notre vie !

Maintenant que je vous ai expliqué les bases, la question est : **comment s'en libérer ?** André Charbonnier, en s'inspirant du film Festen, a également compris quelque chose : **l'importance et la puissance de la symbolique.**

La symbolique : La science des symboles (une chose qui en représente une autre). Il s'agit de quelque chose de concret qui va représenter quelque chose d'abstrait. Comme, par exemple, le symbole du lion qui représente la puissance.

Les symboles ont deux propriétés :

1). Ils sont partagés par tous (par exemple, le symbole de la politesse. Cependant, selon les pays, le symbole de la politesse n'est pas le même. Un rot à la fin du repas en France sera jugé impoli, alors que dans certains pays cela est un signe de politesse).

Il y a des symboles Universels, religieux, nationaux, de loisirs, professionnels et aussi familiaux. Il y a aussi moi-même : j'ai mon propre système avec mes propres symboles, par exemple : si j'aime beaucoup réaliser une activité avec mon conjoint ou aller à un restaurant en particulier, ce dernier symbolise notre amour, à tel point que, si un jour nous nous séparons, je peux rencontrer des difficultés à retourner dans ce fameux restaurant à cause de la symbolique qu'il y a derrière, qui est propre à moi-même.

Dans la méthode Festen, nous nous intéressons principalement aux symboles Universels. Il s'agit de codes regroupés dans la loi Symbolique. La loi Réelle (celle que l'on retrouve, par exemple, dans le code pénale) est issue de cette loi Symbolique. La loi Symbolique, contrairement à la loi réelle, est écrite nulle part. Elle est transmise au fil des générations. Elle ne se justifie pas. Par exemple : la formule de politesse (dire bonjour, merci, s'il-vous-plait...). Il n'y a rien qui nous oblige à le faire, c'est inscrit nulle part et pourtant, nous le faisons quand même.

2). Les symboles sont partagés par tous.

Les trois articles principaux de la loi symbolique Universelle :

- 1). Tu respecteras tes parents (ils ne disent pas il faut « aimer » tes parents).
- 2). En tant que père, tu dois la sécurité à ton clan. En tant que mère, tu dois l'amour à ton clan, à ta famille.
- 3). Tu ne feras pas l'amour avec quelqu'un de ta famille.

Pour expliquer la puissance de la symbolique, prenons l'exemple des peuples premiers et du rituel de passage à l'âge adulte. Dans certaines tribus, les enfants en phase de devenir des hommes doivent aller chercher trois plumes d'aigles. A leur retour, une cérémonie de passage est organisée avec le chef du village, entouré de tous les habitants du village. Le chef émet un discours pour féliciter le courage et la force des enfants ayant réussi l'épreuve et il leur donne le droit de choisir leur nom d'Homme. Le chef clôture ce moment par une phrase clé, par exemple : « *Et qu'il en soit ainsi* ». Ainsi, ils deviennent des hommes après cette cérémonie, la magie de la symbolique opère.

Aujourd'hui cela n'est pas d'actualité (surtout en occident) et nous remarquons que les crises d'adolescence sont beaucoup plus longues et difficiles qu'auparavant car les enfants ne savent pas déterminer à quel moment ils passent à l'âge adulte, donc c'est le bazar dans leur tête.

Pour André Charbonnier, la puissance de la symbolique contre la puissance de la loi réelle s'explique de cette manière : Le mariage. Il y a la loi réelle qui liste des règles et des lois. Lors d'un mariage, il y a également tout une symbolique autour du mariage comme avoir des témoins, laisser la porte ouverte car le couple se marie face au monde et non juste face au maire, etc. et surtout la phrase de conclusion prononcée par le Maire : « *Par les pouvoirs qui me sont conférés, je vous déclare...* ». Ainsi, la magie opère et à la fin du mariage les deux personnes sont liées. Si ces deux personnes venaient à vouloir se séparer, ils auront à faire qu'à la loi Réelle (le divorce), sans cérémonie de désengagement. De ce fait, symboliquement parlant, ils sont toujours ensemble, le lien est encore là. C'est pourquoi, selon André Charbonnier, de nombreux couples divorcés n'arrivent pas à réellement se séparer, car le lien est toujours présent. Il faudrait faire une deuxième cérémonie de désengagement, en se rendant les alliances, avec des témoins et une personne annonçant la fin de leur union et ainsi clore l'histoire avec autant de force qu'elle s'est construite.

La symbolique, c'est le langage de l'inconscient. La symbolique est plus puissante que la réalité.

Dans le cadre de la méthode Festen, nous réalisons une cérémonie de libération. Si vous le faites avec un accompagnant, il aura six premières séances de deux heures visant à mettre en lumière tous vos mensonges et blocages. Vous allez alors écrire un livre avec des chapitres que vous allez lire à haute voix devant, au moins, trois témoins et vos parents (ou la photo de vos parents). Vous allez alors rendre symboliquement les parties de vos parents qui ne vous appartiennent pas et enfin énoncer tout ce dont vous souhaitez vous libérer et tout ce que vous souhaitez récupérer. La cérémonie se termine par : « *Et qu'il en soit ainsi* ». Cette cérémonie est importante car cela permet au mental de comprendre ce qui se passe : **Aujourd'hui, je me libère !** C'est le moment où on dit : « *Mon Mental, je n'ai plus besoin de la sécurité de mon père, ni de l'amour de ma mère. Maintenant je suis grand(e) et je peux être qui je suis dans sa totalité et dans toute sa grandeur. Que les personnes ici présentes en soient témoins. Je suis libéré(e)* ».

Vous pensez en avoir terminé ? Et bien non ! Le réel travail commence après. Vous êtes libérés, c'est une chose, maintenant c'est l'heure de manifester votre libération. Pour cela, il y aura encore six séances où votre accompagnant vous donnera des outils pour vous aider dans la vie de tous les jours et ainsi franchir des marches. Vous aviez peur de l'eau ? Maintenant il est temps de prendre un abonnement à la piscine pour aller nager ! Si vous aviez peur de parler en public, faites-le ! Bref,

c'est à ce moment qu'il est nécessaire de faire preuve d'audace, de motivation et surtout de persévérance. Marche après marche vous vous libérez définitivement de vos peurs et devenez de plus en plus léger, vous apprenez à vous reconnecter à votre intuition, vous guérissez vos enfants intérieurs, vous ouvrez votre cœur, vous devenez ce que vous avez toujours été, la meilleure version de vous-même.

Voici une liste des résultats que vous pourriez obtenir :

- Supprimer toutes vos phobies.
- Cesser de vous saboter.
- Vous affirmer.
- Faire confiance à votre petite voix.
- Vous ouvrir à votre talent.
- Vous accepter pleinement.
- Vous aimer totalement.
- Respecter votre rythme de vie.
- Vous faire confiance.
- Vous ouvrir à la vie (rire, chanter).
- Trouver un travail à votre niveau ou bien créer votre propre activité.
- Oser vous lancer.
- Traverser la peur d'être abandonné.
- Dépasser la peur d'être rejeté.
- Cesser de vous plaindre et devenir pro actif.
- Passer d'une vie de « oui, mais » à une vie de « oui, donc ».
- Vous sentir en sécurité à tout instant.
- Mettre de la clarté dans votre vie.
- Être libre du regard des autres.
- Prendre conscience de votre puissance.
- Etc.

Vous pouvez réaliser cette méthode de plusieurs façon : seul en achetant le livre « ***Festen mode d'emploi 2.0*** », en contactant un des accompagnants sur le site : <http://andrecharbonnier.com/>, ou encore via des petites vidéos qu'André Charbonnier a mis au point, que vous trouverez également sur son site.

Note personnelle :

Cela semble miraculeux, cela l'est-il vraiment ? Je dirais que... oui et non. Je suis convaincue des bienfaits de cette méthode car elle m'a vraiment beaucoup aidée et c'est une des techniques les plus complètes que j'ai pu tester. Elle est, à mes yeux, un équilibre parfait pour régler les blocages très terre-à-terre (ce qui se rapproche beaucoup du travail d'un psychologue) et en même temps elle permet d'apprendre à écouter son intuition, d'ouvrir son cœur et de toucher avec légèreté une dimension plus spirituelle.

Cependant, j'ai lu des témoignages de personnes n'ayant pas eu de tels résultats. A quoi cela est-il dû ? Je ne saurais le dire, cela dépend de chacun et toutes les méthodes, aussi efficaces soient-elles, ne sont pas toujours adaptées à tout le monde. Ce que je peux en certifier, de part mon expérience, c'est que le travail continue toujours, même après les 12 séances terminées. Si juste après la méthode j'avais arrêté les exercices conseillés par mon accompagnant, ma guérison aurait été moindre. Aujourd'hui encore je continue de manifester ma libération de différente manière et je

monte des marches, je grandis. Un an après, j'ai encore des peurs et des blocages, seulement beaucoup moins qu'avant et surtout je sais comment m'en libérer. Je pense qu'il est important de faire preuve de patience, cela peut prendre un peu de temps pour libérer des années et des années d'émotions refoulées. Je ne saurai que conseiller : soyez persévérant, gardez espoir et surtout, faites preuve d'audace ! Vous allez y arriver.

2). L'EMDR

Se libérer des traumatismes.

L'EMDR signifie « *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* », c'est-à-dire « *désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires* ». La thérapie EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires – le patient suit les doigts du thérapeute qui passent de droite à gauche devant ses yeux –, mais aussi par stimuli auditifs – le patient porte un casque qui lui fait entendre alternativement un son à droite, puis à gauche – ou tactiles – le patient tient dans les mains des buzzer qui vibrent alternativement de droite à gauche, ou bien le thérapeute tapote alternativement les genoux du patient ou le dos de ses mains.

C'est la psychologue américaine Francine Shapiro qui a trouvé par hasard en 1987 un moyen très simple de stimuler un mécanisme neuropsychologique complexe présent en chacun de nous. Cette méthode permet de retraiter des vécus traumatiques non digérés à l'origine de divers symptômes, parfois très invalidants. On peut ainsi soigner des séquelles post-traumatiques même de nombreuses années après.

Depuis près de 30 ans la thérapie EMDR a prouvé son efficacité à travers de très nombreuses études scientifiques contrôlées mises en place par des chercheurs et cliniciens du monde entier. Elle est principalement validée pour le trouble de stress post-traumatique (TSPT), qui est la dénomination scientifique de ce qu'on appelle aussi plus communément le psychotrauma.

Note personnelle :

J'ai moi-même testé cette méthode avant mon effondrement psychologique. Je l'ai trouvée très intéressante et puissante car en quelques minutes je plongeais dans un souvenir et, avec la psychologue, je le traitais pour que le traumatisme lié à celui-ci se libère. Le souvenir est toujours là mais l'intensité de l'émotion devient neutre, permettant ainsi de tourner la page face à cet événement. J'ai effectué quelques exercices EMDR, seule, après avoir terminé la méthode Festen et j'en constate de réels bénéfices, bien plus qu'avant. Pour moi, cette méthode a débloqué au préalable des traumatismes et ceux-ci sont sortis au grand jour lors de mon bad-trip à la Marijuana. Sur le moment, je m'en mordais les doigts mais avec le recul, je suis vraiment reconnaissante car j'en retire énormément de bénéfice à l'heure actuelle.

Aujourd'hui, cette méthode me permet d'ancrer de nouveaux schémas de pensées plus positifs. C'est un outil que mon accompagnant Festen m'a aidé à mettre en place **après ma cérémonie de libération**. Par exemple, je constate que je m'énerve souvent en voiture, je cherche alors une phrase positive du genre : Je reste calme en toutes circonstances. Je met une main sur mon front, l'autre sur l'arrière de la tête et je répète cette phrase à haute voix en faisant un mouvement des yeux. J'imagine une grille et mes yeux regardent en face, puis au dessus, ensuite en haut à gauche, au milieu à gauche, en bas à gauche, en bas en face, en bas sur la droite, au milieu à droite, en haut à droite puis une dernière fois en face de moi, je répète en tout 10 fois la phrase en terminant par la phrase : « *Et qu'il*

en soit ainsi ».

Pour que cela soit plus claire :

3	2	9
4	1 (10)	8
5	6	7

Je dis ensuite au moins une fois par jour cette phrase pendant 7 jours. Rien qu'avec cet exercice simple j'ai constaté, au fur et à mesure, de réels changements positifs face à des situations qui, avant, me procuraient énormément de stress.

3). La Kinésiologie

Le corps mémorise tout !

La kinésiologie est la première forme de thérapie que j'ai réalisé lorsque j'avais 16 ans. Issue de la chiropractie, la kinésiologie est, selon la Fédération française de kinésiologie, « *une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social. Elle regroupe un ensemble de techniques de gestion du stress et des émotions* ». Celle-ci a été inventée dans les années 1960 aux Etats-Unis par le **Dr. Goodheart**. Ce chiropracteur s'est aperçut que le manque de tonicité d'un muscle est souvent lié à un organe malade. Afin de prévenir ou soigner certains troubles, il conçoit alors des tests musculaires manuels destinés à détecter les muscles faibles.

Cette méthode s'appuie également sur des concepts de la médecine traditionnelle chinoise, des neurosciences, des voies réflexes et de la neurophysiologie. Il s'agit d'une approche naturelle, douce et globale qui vise à accompagner la personne dans ses difficultés, ses besoins et ses questionnements. Le kinésologue permet au consultant de se libérer de ses blocages, de retrouver son équilibre, de voir sa vie sous un angle différent et ainsi de découvrir ses propres réponses.

Qu'est ce qu'un kinésologue ? Un **kinésologue** est un praticien qui instaure un dialogue avec son consultant par l'intermédiaire du corps et surtout de ses mémoires. Son outil est le **test musculaire (le bio feed-back)**. Il s'agit d'une légère pression sur un muscle, qui permet une communication énergétique indépendante de la force musculaire. Ce dernier permet d'identifier les déséquilibres sur les plans physique, mental, émotionnel et énergétique ainsi que les moyens à utiliser pour les rééquilibrer. Sous le terme kinésiologie sont regroupées **la kinésiologie appliquée** et **la kinésiologie non thérapeutique**, avec des pratiques et des formations différentes.

a). **La kinésiologie appliquée :**

Seuls les professionnels de la santé diplômés ayant un minimum de 3 500 heures de formation, tels que les médecins, les chiropracteurs, les dentistes et les ostéopathes, sont autorisés à suivre une formation à la kinésiologie appliquée. Les cours sont dispensés par le Collège international de kinésiologie appliquée (ICAK). La kinésiologie appliquée se pratique en séance individuelle à raison de deux à quatre séances pour des maux passagers et jusqu'à une dizaine de séances pour les problèmes plus graves. Les troubles pouvant être traités par la kinésiologie sont généralement reliés

à trois désordres : les déséquilibres chimiques, les déséquilibres structurels ou le stress psychologique. Ces désordres peuvent aussi se combiner. Celle-ci permettrait également de soigner les allergies ou intolérances alimentaires, les carences nutritionnelles, les troubles thyroïdiens et toute autre pathologie causée par le stress ou les chocs émotionnels.

b). La kinésiologie non thérapeutique :

L'enseignement en kinésiologie est dispensé à toute personne souhaitant pratiquer cette technique sans qualification préalable dans le domaine de la santé. La formation est de 600 heures minimum avec, à l'issue, un examen théorique et pratique. Elle est accessible par les écoles de kinésiologie. Attention, certaines écoles proposent des cours par correspondance (pas toujours de qualité) et certains instructeurs ne respectent pas le nombre d'heures minimales imposées par les organismes représentant la kinésiologie. Ces types d'écoles ou de praticiens ne sont pas inscrits à la Fédération française de la kinésiologie, au Syndicat national des kinésithérapeutes ou à la Fédération des écoles de kinésiologie.

En France et dans le monde, il existe plus de **80 formes de techniques** qui utilisent le terme kinésiologie. Les kinésiologies les plus connues sont les suivantes :

- **Le Touch for Health** (toucher pour la santé) : une méthode de bien-être alliant tests musculaires et recherche de points d'acupressure empruntés à la médecine chinoise. Un bon nombre de méthodes de kinésiologie spécialisée sont un prolongement du Touch for Health.
- **La kinésiologie psycho-émotionnelle** pour une meilleure réalisation de soi : lorsque les émotions et les pensées négatives influent sur notre bien-être, la kinésiologie permet de prendre conscience et de verbaliser les ressentis enregistrés par le corps pendant une période de stress et de se fixer un nouvel objectif, positif et dynamique. C'est le secteur dans lequel il y a le plus de méthodes différentes ; la kinésiologie harmonique étant l'une d'entre elles ;
- **La kinésiologie éducative ou gymnastique cérébrale** : une technique en kinésiologie pour stimuler les fonctions cérébrales et créer des connexions neuronales par des mouvements corporels. Elle peut être utilisée comme ré-équilibration face aux problèmes d'apprentissage de manière générale, notamment pour des enfants scolarisés ;
- **La kinésiologie pour sportifs** : utilisée par un nombre croissant d'athlètes de haut niveau et par des éducateurs sportifs.

Comment se passe une séance ?

Lors d'une séance, le kinésithérapeute va évaluer, avec vous et à l'aide de tests musculaires, les différents blocages que vous avez. A la suite de ça, il propose des outils d'équilibrage prioritaires qui associent des techniques occidentales modernes basées sur les découvertes récentes sur le fonctionnement du corps et du cerveau à des techniques traditionnelles très anciennes, chinoises notamment. Il vérifie enfin que le système musculaire a retrouvé un bon fonctionnement énergétique et que la personne dispose de tout son potentiel et peut atteindre les objectifs qu'elle se fixe. Malgré la volonté et les efforts des organismes officiels pour structurer la profession, la kinésiologie n'est pas encore reconnue par l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé).

Note personnelle :

Lorsque j'étais adolescente, c'est la première forme de thérapie que j'ai essayé. Je l'ai trouvée très intéressante car je venais pour des problèmes de confiance en moi mais, à cette époque, je n'avais aucune idée de la cause. Certaines choses n'allaient pas mais c'était un flou total. La kinésiologie m'a donc appris, en douceur, à comprendre mes blocages. Mon corps parlait pour moi, sans que je n'ai rien à faire et ça, ça me paraissait magique ! La kinésithérapeute que je voyais à l'époque me donnait, de temps à autre, des petites exercices à réaliser chez moi comme : réciter un mantra matin

et soir, prendre des fleurs de bachs, de l'homéopathie, etc. Je trouve que cette méthode convient tout à fait aux personnes un peu perdue, ne sachant pas trop quoi faire, quelle direction prendre. Elle peut réellement ouvrir une nouvelle voies de guérison et apporter un réel tremplin vers un mieux-être.

4). L'hypnose

L'Introspection contrôlée.

L'hypnose correspond à un état modifié de conscience qui peut être induit par un professionnel mais aussi par nous-même. Il permet d'accéder à notre inconscient et de l'exploiter pleinement. Comme dirait Milton Erickson, psychiatre et psychologue américain qui a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique : « *C'est un état d'attention et de réceptivité intense avec une augmentation significative des réactions positives à une idée ou à un groupe d'idées* ». Cependant cette discipline reste difficile à définir et il existe plusieurs formes d'hypnoses :

L'hypnose directe : C'est le type d'hypnose le plus classique. Celui-ci est utilisé depuis plusieurs siècles. Dans le milieu médical, cette approche permet d'agir au plus vite pour traiter la douleur ou pour préparer rapidement à une intervention. Pour le thérapeute qui l'applique, il s'agit de se placer en « *position haute* », d'être directif et autoritaire. Cela revient à donner un ordre : faire savoir au client de façon explicite quel est le symptôme ou le problème à effacer. Le ton est monotone et rythmé. Cela permet d'obtenir son adhésion rapide. Grâce à une série de test le thérapeute peu juger de l'état de la transe du patient notamment en observant la raideur ou la lourdeur du corps.

L'hypnose Ericksonienne : Ici, le thérapeute doit être en « *position basse* ». Il va chercher à comprendre le client et va utiliser un « *langage d'influence* » qui invite au lieu de donner des ordres. Le thérapeute à un rôle essentiel puisqu'il va devoir adapter son ton et son langage selon les réactions du client. On parle alors de « *synchronisation au sujet* ». Ici, le patient est considéré comme unique, c'est du cas par cas. Le thérapeute est un accompagnateur qui considère que le client possède en lui les solutions à ses propres problèmes et il est présent pour aider celui-ci à les retrouver. Cette thérapie a été développé par Milton Erickson à partir des années 50.

L'hypnose conversationnelle : Durant ce type d'hypnose le thérapeute a une conversation à propos du problème du client. Il va l'amener vers un état de mieux-être afin de trouver des solutions adaptées grâce, entre autres, à un langage particulier. L'hypnose conversationnelle ne passe pas par une transe profonde, elle se rapproche de « *l'hypnose indirecte* ».

L'hypnose humaniste : L'Hypnose Humaniste est une forme d'hypnose dite « *en ouverture* ». La procédure habituelle permettant de mettre une personne en état d'hypnose est inversée : concrètement, le thérapeute applique sur la personne, dans son état ordinaire, la technique qui permettrait de la sortir d'un état d'hypnose (comme il le ferait à la fin d'une séance d'hypnose lambda). Le fait de la « *réveiller* » alors qu'elle est dans son état « *normal* » provoque chez elle une autre sorte de transe, il est même possible d'observer des « *signes de transe* » (les indices physiques) qui montrent qu'une personne est en état d'hypnose. Il y a donc bien un « *état modifié de conscience* », avec la possibilité de produire tous les phénomènes connus de l'Hypnose, mais grâce à davantage de conscience (et non plus par mise dans l'inconscience), il s'agit d'un d'état de « *conscience augmentée* ». Cet état est agréable, plus « *léger* » (physiquement, en ressenti), il ne laisse pas la personne engourdie ou « *pâteuse* », mais dynamisée et pétillante. Au lieu d'augmenter la cassure naturelle qui existe entre le conscient et l'Inconscient pour rendre la personne

inconsciente, l'induction hypnotique Humaniste permet à la personne de « *gommer* » la faille qui sépare conscience et inconscience. Grâce à la conscience élargie dont elle bénéficie en Hypnose Humaniste, la personne « *prend conscience* » de ce qui coince en elle ; elle peut alors le décrire au thérapeute, qui lui indiquera comment y remédier par elle-même, durant la séance

La Neuro-Hypnose : Il s'agit d'une thérapie qui se base sur des résultats rapides. Le thérapeute transmet au client les éléments dont il a besoin pour sa thérapie. Il doit, comme pour l'hypnose Ericksonienne, s'adapter à chaque situation. L'induction peut être permissive ou directive, et la séance peut se dérouler sous transe profonde ou comme une transe conversationnelle. Cette technique emprunte divers procédés à tous les autres types d'hypnose. C'est un outil de communication, de changement et d'évolution. Ce processus se base sur la subjectivité du client.

L'auto-hypnose : Cette pratique permet à une personne de s'induire seule dans un état hypnotique, sans l'aide d'un thérapeute. Elle facilite ainsi le lâcher prise et donne le pouvoir de chercher ses propres solutions pour améliorer son quotidien. L'hypnose est définie comme un état de conscience modifié. Ainsi, sans nous en rendre compte, nous atteignons cet état plusieurs fois par jour, lors des périodes de forte concentration ou de rêverie.

L'hypnose de spectacle : Utilisés seulement sur un public, le meilleur exemple étant Messmer, celle-ci n'a aucun but thérapeutique.

Note personnelle:

J'ai eu la chance d'essayer l'hypnose Ericksonienne et l'hypnose humaniste. Concernant **l'hypnose Ericksonienne**, j'ai toujours trouvé cela très doux et parfois impressionnant de sentir des choses inconscientes ressortir à la surface. Je sais que certaines séances peuvent secouer (émotionnellement) plus que d'autres et aussi qu'il y a des personnes plus respectives que d'autres. Bien que, mon thérapeute m'avait expliqué un jour que « tout le monde est réceptif, il faut juste parfois avoir une approche différente chez certaines personnes ». En tout cas, je me sentais toujours bien en sortant des séances d'hypnose et j'y trouvais toujours un bénéfice, même s'il n'était pas toujours à la hauteur de mes espérances. De plus, j'ai appris à mieux me connaître et à partir à la rencontre de mes émotions et de mon inconscient. Grâce à lui, je sais aujourd'hui utiliser facilement la visualisation et à me mettre dans un état d'hypnose rapidement, me permettant d'accéder de plus en plus facilement à des parties de moi nécessitant une guérison. C'est, à mes yeux, une superbe technique d'introspection.

L'hypnose humaniste est encore différente mais j'ai beaucoup aimé cette approche. J'ai découvert cette forme d'hypnose après mon effondrement psychologique. Je l'ai trouvé plus adapté à moi car ayant l'esprit en vrac, rentrer dans une transe profonde pour faire ressortir des parties de mon inconscient aurait été, je pense, une mauvaise idée. L'hypnose humaniste permet de rester très éveillée et m'a amené à un cheminement de pensée très positif. Plutôt que de faire ressortir des émotions ou souvenirs enfouie il visait à faire ressortir des solutions à des questionnements. C'est ainsi que je l'ai vécu et donc je recommande cette méthode en particulier à toutes les personnes ayant des difficultés à être présente dans le corps, qui ont l'esprit qui s'évade trop facilement et qui sont « *à côté de leur pompe* ». Ou pour employer les termes de la Médecine Chinoise, quand le Shen n'est plus là, je favoriserai l'hypnose humaniste à l'hypnose Ericksonienne. Si le Shen est bien à sa place, alors l'hypnose Ericksonienne est très intéressante.

5). La méthode Tipi et l'EFT

Apprendre à écouter et se libérer de ses émotions

La méthode TIPI - Technique d'Identification des Peurs Inconscientes

TIPI, la technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes ou revécu sensoriel, est une approche pratique, simple, rapide et durablement efficace pour « *déraciner* » les peurs qui sont à l'origine de nombreux troubles persistants tels que : l'angoisse, l'irritabilité, les phobies, les inhibitions, et les états dépressifs. La méthode est très simple : il s'agit de permettre à la personne de revivre sensoriellement ce qui, à un moment donné de sa vie, souvent très lointain, a engendré la peur. Cette peur, inconsciente, oubliée, évitée, qui se manifeste, se réactive automatiquement face à certaines situations pour vous stopper dans votre élan, vous emplir d'angoisse, vous rendre furieux ou confus, vous donner envie de fuir, ou encore qui vous maintient depuis des mois dans un état dépressif. Par exemple, une personne panique à chaque fois qu'elle se retrouve sur un balcon : vertige, cœur qui s'accélère... une émotion très forte ressurgi et elle perd totalement le contrôle. Lors de la séance, le thérapeute amène le patient à revivre cette émotion et une fois « *l'événement traumatique* » revécu, il n'y a plus aucune manifestation symptomatique de la peur qui provoquait angoisse, colère, inhibition ou qui maintenait dans un état dépressif. La peur n'est définitivement plus active.

Cette méthode peut-être utilisée par un praticien, permettant de revenir sur des événements passés et douloureux où l'émotion est encore fortement présente. Elle peut également être utilisée en forme d'auto Tipi. Si, dans la vie de tous les jours, vous êtes confrontés à une situation particulièrement stressante, l'auto-tipi vous apprend à entrer en contact avec les sensations physiques qui se manifestent dans notre corps lorsque nous éprouvons une émotion désagréable et de se laisser porter par ces sensations jusqu'à ce qu'un bien-être qui s'installe spontanément et durablement. L'objectif n'est pas de perdre l'émotion mais de la ressentir de façon plus sereine.

Note personnelle :

J'ai testé à plusieurs reprises cette méthode que je trouve rapide et efficace. Cependant, j'ai beaucoup aimé ce qu'elle m'a apportée au niveau de l'écoute de mes émotions car j'utilise cela régulièrement. Lorsque je vis une situation difficile, un choc ou une peur soudaine, je sais désormais me poser, écouter et ressentir cette émotion dans mon corps pour enfin m'en libérer. Un des exemples que ma thérapeute m'avait expliqués est celui-ci : elle avait un chat qu'elle aimait beaucoup, seulement celui-ci est mort et elle avait beaucoup de peine. Le temps à passer et elle a fait le deuil de son animal. Cependant, un jour elle va chez une amie et cette dernière a un chat qui ressemble comme deux gouttes d'eau au sien ! Elle sent l'émotion monter et décide de s'exiler cinq minutes. Elle s'est posée, a fermé les yeux et a posé son intention sur le message de son émotion : « *Où se situe-t-elle dans le corps ? Qu'est-ce que je ressens ?* » Et enfin la sentir traverser son corps pour enfin partir.

Sans chercher à comprendre elle a juste libéré l'émotion qui était là pour lui livrer un message. Pour moi cette méthode est géniale mais elle a aussi ses limites. Pour des désordres émotionnels plus intenses ou plus profonds, elle n'est pas (c'est mon avis personnel) assez efficace. Dans mon cas, la source de mon mal-être était bien trop profonde et cette méthode seule n'aurait pu en venir à bout, cependant, elle a été très complémentaire et je l'utilise encore aujourd'hui.

L'EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle)

L'EFT se rapproche de la méthode Tipi dans ses objectifs de guérison. Je n'ai jamais eu l'occasion de la tester sérieusement sur moi mais j'en ai eu des retours positifs. Cette méthode a été créée en 1995 par Gary Craig. Il s'agit d'un ensemble de techniques qui utilisent toujours le même protocole de points d'acupuncture, que l'on tapote du bout des doigts. L'EFT agit directement sur les mémoires cognitives, émotionnelles et sensorielles douloureuses qui nous conditionnent et qui se manifestent dans notre quotidien sous forme d'émotions et de pensées souffrantes, de douleurs physiques, ou encore de comportements que nous n'arrivons pas à maîtriser. De la même manière que notre cerveau peut associer une situation à un stress et reproduire ce stress inopinément, il est possible de lui apprendre en une seule fois à dissocier le souvenir du stress ressenti. L'acupression stimule notre système parasympathique, relaxant et inhibiteur de stress, en même temps que nous nous remémorons notre problème ou notre souvenir problématique. Cela a pour effet de « dissocier » les souvenirs ou les situations difficiles des pensées, émotions et sensations corporelles difficiles qui les accompagnent.

La désensibilisation des composantes sensorielles, émotionnelles et cognitives d'un événement traumatique désensibilisera les mêmes composantes contenues dans d'autres événements. Ainsi, si plusieurs événements similaires sont arrivés, il ne sera pas nécessaire de tous les traiter. En moyenne, un traitement utilisant l'EFT nécessite 4 à 5 fois moins de séances qu'un traitement par thérapie cognitivo comportementale simple. L'EFT est une technique très indiquée pour traiter les traumatismes ou chocs physiques et psychiques connus ou enfouis, ainsi que leurs conséquences. Elle est très efficace pour traiter les émotions et sensations récurrentes encombrantes telles que la peur, la tristesse, la colère, le dégoût, la culpabilité, la honte, la fatigue, la douleur physique, les compulsions et les problèmes de comportement.

Pour la pratiquer efficacement, il est important d'être suivi, au début, par un praticien formé par un organisme reconnu. L'EFT est rapidement utilisable par vous-même, en technique de gestion de stress, de gestion de la douleur physique ou pour prolonger le travail thérapeutique effectué en cabinet.

6). La Chromothérapie

La puissance des couleurs.

La chromatothérapie a été développée en France par le Dr Agrapart. Elle agit de façon globale, sur la structure vibratoire de l'être humain. Chaque couleur correspond à un chakra, à une partie du corps physique et à des besoins. Chacun peut apprendre à percevoir l'aura et les chakras, et ces perceptions constituent un outil pour choisir précisément les couleurs dont il/elle ou autrui a besoin. C'est un véritable outil thérapeutique qui permet de personnaliser la relation d'aide en agissant sur tous les plans : physique (le corps), vibratoire (l'aura, ou corps énergétique), psycho-affectif, mental (domaine de la prise de conscience) et spirituel (domaine du sens). Par leurs symboliques, les couleurs révèlent l'état psycho-affectif d'une personne. Par leurs qualités vibratoires, elles transmettent à la personne l'énergie dont elle a besoin pour se (re)mettre en forme et pour continuer son évolution.

La chromatothérapie fait appel à des lumières colorées projetées sur le corps tout entier (chromothérapie globale) ou sur des zones spécifiques (chromothérapie locale). Elle utilise également les méridiens d'acupuncture en se basant sur les énergies des couleurs. Chaque couleur a un effet sur nos cellules, grâce à une perception visuelle mais aussi une perception cutanée. Une couleur est une onde lumineuse d'une certaine longueur. Chaque couleur possède une longueur

d'onde différente que la peau est capable de percevoir, envoyant ainsi des messages au cœur de nos cellules et les modifiant chimiquement parlant.

Chaque couleur a sa signification. **Pour ne citer que les principales :**

- **le bleu** est une couleur ayant des effets apaisants sur notre moral. Il inspire le calme et la sérénité.

- **le jaune** est une couleur symbolisant l'énergie, l'enthousiasme et la confiance en soi.

- **le rouge** est une couleur ambivalente. A la fois synonyme d'amour, d'énergie et de détermination, elle porte en elle l'idée de mort, et évoque la tentation, le sang, la colère et le combat.

- **le vert** est une couleur qui représente la nature, l'équilibre et l'harmonie.

La chromothérapie permet d'équilibrer l'organisme et de lui apporter ce dont il manque via les couleurs. Elle peut tour à tour soigner les insomnies ou au contraire redonner de l'énergie, faire baisser la tension, diminuer l'anxiété ou renforcer le système immunitaire, etc. Tout dépend des besoins et défaillances du corps.

Note personnelle :

Je n'ai jamais testé cette méthode auprès d'un praticien, cependant je tenais à en parler car j'ai moi-même constaté que les couleurs influençaient sur mon humeur. Alors que j'étais au plus bas, je constatais que certaines teintes me redonnaient du baume au cœur. Par exemple, le orange semblait raviver ma joie de vivre ou encore le rose pastel me rendait plus docile. J'ai aussi remarqué que les vêtements ayant beaucoup de motifs avaient tendance à me perturber, plus que ceux étant clairs et unis. En y repensant, mon esprit étant dans un état de chaos intense, cela semble logique qu'un environnement aux couleurs claires, épurés et unis m'apaisaient plus que ceux aux motifs complexes et de toutes les couleurs.

Ainsi, j'ai commencé à porter un réel attention aux couleurs des objets ou des vêtements et j'ai pris l'habitude de toujours me demander : « *Qu'est-ce que je ressens face à cette couleur ? Ai-je envie qu'il y ai des motifs ou est-ce que je ressens le besoin d'une couleur unis ?* » Selon les situations que j'ai à vivre, je cherche une couleur qui me provoque une émotion positive et qui puisse m'aider dans mon quotidien. Je trouve sincèrement cette pratique très intéressante et dans certains hôpitaux ou hospices elle pourrait apporter un grand plus aux patients. Et si juste en changeant la couleur de leur murs, de leurs draps ou de leur vêtement il était possible de leur apporter un réel bien-être supplémentaire ? Moi, j'y crois.

7). Les soins énergétiques (Magnétisme, Reiki et Lahochi)

Rééquilibrer ses énergies sans toucher.

Notre mode de vie actuel et notre environnement génèrent de plus en plus d'interférences négatives qui perturbent le bon fonctionnement de la connexion énergétique entre l'Homme et la Nature (sédentarisation, alimentation inappropriée, stress, émotions négatives, chocs psychologiques, rayonnements électromagnétiques, etc...). Notre corps énergétique joue véritablement le rôle de protecteur du corps physique. De ce fait, tout affaiblissement de ce corps énergétique entraîne, à une certaine échéance, une vulnérabilité du corps physique : la fatigue s'installe durablement et la maladie peut prendre le dessus. Le soin énergétique permet d'équilibrer le système énergétique de l'être humain en harmonisant le fonctionnement de ses centrales énergétiques (chakras) et en éliminant les blocages de ses canaux d'alimentation (vaisseaux, méridiens et nadis). L'harmonisation et la revitalisation du corps énergétique permet, en général, d'initier un processus d'auto-guérison du corps physique. Plusieurs pratiques visent à rééquilibrer tout cela sans avoir à

toucher le patient. J'en cite trois principaux :

a). Le magnétisme

Certainement une des méthodes énergétique les plus anciennes. Les magnétiseurs (ou guérisseurs, rebouteux... peu importe le nom qu'on leur donne) existent depuis très longtemps. Il y a 3500 ans, les prêtres égyptiens pratiquaient l'imposition des mains. Le magnétisme est un fluide que tout le monde possède et il est plus ou moins développé selon les personnes (mais tout le monde peut l'améliorer s'il le souhaite). Grâce aux mains, le magnétisme transmet l'énergie, rétablit l'harmonie, l'équilibre du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est une transmission d'énergie d'un individu à un autre, quelle que soit la distance les séparant. Le magnétisme est un complément efficace de la médecine traditionnelle. Cependant il doit être considéré uniquement comme une méthode d'accompagnement dans le cadre d'un suivi médical.

Le rôle du magnétiseur est de soulager et d'aider à guérir les douleurs et maladies. Le magnétiseur reçoit l'énergie universelle dans laquelle nous vivons et la transmet à tous ceux qui en manquent. Il ne guérit pas, il donne l'énergie qu'il reçoit. Ce fluide magnétique fait alors remonter les vibrations vitales déficientes de la personne, calme ou stimule, rétablit l'harmonie entre le corps et l'âme.

Note personnelle :

Je connais le magnétisme depuis ma plus tendre enfance puisque ma mère nous soignait (à moi et mes sœurs) nos verrues grâce à cela ou encore elle soulageait nos brûlures. J'ai donc, depuis petite, la preuve de son efficacité. En étant plus grande, j'ai été voir des magnétiseurs à plusieurs reprises, pour une verrue au pied mais aussi pour soigner le papillomavirus qui, malgré l'intervention chirurgicale du médecin, était revenu. Je pense réellement que cette pratique peut-être un réel complément de la médecine traditionnelle.

b). Le Reiki

La définition du Reiki est « *la force de l'esprit* » (traduction littérale : « *énergie de l'esprit* »). C'est l'union de la méditation et de la relaxation par un toucher relaxant sur des points du corps, pour favoriser la remise en route des potentiels naturels solutionnant de la personne. Grâce à cela, chacun peut développer ses potentiels naturels intrinsèques pour accéder à son bien-être naturel et durable. Comme il existe des déviations dans le Reiki, il faut se tourner vers une forme validée en France. C'est le cas de la Reikiologie, voie de l'étude du Reiki, qui est la spécificité de la fédération française de Reiki, la FFRT. Le fondateur du Reiki s'appelle Mikao Usui. Ce maître de méditation japonais est né en 1865. Il a créé le Reiki en 1922.

Comme toutes les pratiques énergétiques venues d'Orient (Taï-Chi, Qi-Qong, Aïkido, etc), le Reiki permet de savoir gérer ses énergies. A la différence de ces pratiques, la gestion de nos énergies internes concerne à la fois le corps physique, mais aussi notre esprit (avec ses pensées et ses émotions). Le Reiki est l'apprentissage de la maîtrise de notre circuit énergétique et des souffles internes. Cet apprentissage permet de libérer nos énergies internes bloquées, qui créent des tensions au niveau du corps (douleurs, somatisation, certaines maladies) et de l'esprit (pensées parasites, anxiété, angoisse, déprime, burnout...). Ainsi, la méditation et l'énergétique réunis, avec un toucher relaxant, permettent aux personnes de bénéficier des bienfaits de la relaxation et de la méditation, aujourd'hui démontrés dans des études cliniques internationales.

Note personnelle :

J'ai eu l'occasion de tester à une seule reprise le Reiki et j'ai senti un réel bienfait. Cependant, aujourd'hui je trouve, personnellement, qu'un trop gros commerce tourne autour de cette méthode et qu'il est nécessaire d'être prudent lorsque vous choisissez votre praticien. Prenez toujours le temps de vous assurer qu'il a suivi une formation certifiée et qu'il est emprunt de bienveillance.

c). Le LaHoChi

Le LaHoChi est une technique énergétique de soin par l'apposition des mains qui ressemble au Reiki bien que la façon de canaliser l'Energie Universelle de Vie et d'apposer les mains pour la transmettre est différente. LaHoChi signifie :

- Le son « **La** » fait référence à la lumière, l'amour et la sagesse venant des fréquences de la Lumière les plus élevées.
- Le son « **Ho** » fait référence au mouvement de cette énergie.
- Le son « **Chi** » est la force de vie, à l'énergie universelle de vie.

Le Lahochi peut-être utilisé seul ou en combinaison avec d'autres systèmes de soins. Il permet d'accéder et d'intégrer des énergies subtiles de guérison aux fréquences plus élevées, ouvrant à la conscience multidimensionnelle. Il restructure et équilibre les corps subtils de l'Etre, particulièrement lorsqu'il y a eu un traumatisme dans le corps émotionnel. N'importe qui peut apprendre cette simple technique de guérison par les mains. C'est par la pratique et l'ouverture de vos propres canaux que vous deviendrez de plus en plus compétent.

Note personnelle :

Je n'ai jamais testé cette méthode qui est moins populaire mais j'en ai eu un retour très positif d'une amie et je pense qu'il est intéressant de connaître les d'autres méthodes de soins par les mains et de s'ouvrir à ces nouvelles méthodes qui, bien utilisée et en complément de la médecine traditionnelle peut apporter un plus à la guérison des patients.

8). La méthode access bars

La méthode Access Consciousness est une technique de soin énergétique corporel développée par Gary Douglas dans les années 1990. Elle a été conçue pour faciliter en chacun de nous une plus grande ouverture à la conscience par la libération immédiate des mémoires négatives. Elle peut être utilisée dans plusieurs cas, notamment :

- Lorsque des idées fixes nous empêchent d'avancer dans la vie.
- Lorsqu'on se sent trop étiqué par des pensées limitées et que l'on a besoin d'espace.
- Lorsqu'on veut s'éveiller à plus de possibilités et de choix.
- Lorsqu'on veut enfin nettoyer ses anciens schémas : son disque dur.

Alors, comment ça fonctionne ? Le praticien va toucher en douceur 32 points sur la tête, mettant en relation les Bars (activation de points symétriques). Une relaxation intense libère la charge électromagnétique qui maintient en place les pensées, considérations, conclusions, attitudes, émotions et sentiments que vous avez accumulés et qui vous limitent dans différents domaines. Cela permet :

- Un lâcher prise immédiat incomparable.

- Une libération des points de vue limitatifs avec une aisance totale.
- De réduire le stress, l'inquiétude et l'excès de pensées.
- D'aider à soulager les douleurs physiques.
- D'améliorer l'hyperactivité et les problèmes d'attention.

Note personnelle :

J'ai testé une seule fois l'access bars et j'en suis assez contente. C'est une méthode douce, relaxante qui permet de débloquer des peurs et des blocages en douceur, sans avoir à les revivre ou à les conscientiser. Comme le magnétisme, le Reiki ou le LaHoChi, il s'agit d'une méthode qui permet de se « *laisser aller* ». Il n'y a rien à faire, le praticien fait tout le travail et parfois cela est très agréable. Souvent, des émotions peuvent ressortir dans les jours suivant mais cela reste relativement doux. Concernant l'access bars, j'en ai personnellement ressentis des bienfaits sur le moment même et les jours suivants.

9). Les soins chamaniques

S'ouvrir à un autre monde.

Les soins chamaniques, comme je l'entends dans cette partie, sont des soins apportés par des personnes s'étant formées auprès de chamane ou de personnes proposant des formations de soins chamaniques. Ce ne sont pas des chamanes comme il s'en trouve dans certains pays, venant des tribus. Cependant, ces personnes s'inspirent de la philosophie chamanique et réalisent certains soins appris auprès des chamanes.

Qu'est-ce le chamanisme ? Le chamanisme appréhende la réalité comme une trame énergétique universelle qui unit tout : humains, animaux, végétaux, et minéraux, car macrocosme (ce qui est très grand) et microcosme (ce qui est tout petit) sont en mutuelle inter-relation. Tout ce qui existe est connecté à tout le reste, à travers une toile d'énergie. Ondes et vibrations transmettent les informations et véhiculent les flux énergétiques. Énergie et matière sont la même chose, tout est vibration. C'est dans cet univers qu'évolue et travaille le praticien chamanique, utilisant ces champs vibratoires qu'il nomme « *esprits* » et qu'il utilise selon les besoins qui lui semblent le mieux adaptés.

Cette énergie universelle, source et trame de tout ce qui existe, évolue en toute harmonie, et tout être, pour trouver la sérénité, tend vers une seule chose, l'harmonie des énergies qui le composent. Au cours d'une vie, qu'elle soit d'un être humain, animal ou végétal, il arrive des événements qui perturbent cette harmonie, et qui créent des nœuds, des cristallisations, des tensions, des vides et des trop pleins, des déséquilibres dans les endroits les plus inattendus. Ceux là s'expriment à travers les malaises, les maladies, les souffrances spirituelles, mentales, émotionnelles et physiques, et toute réparation passe par l'équilibrage et l'harmonisation de ces différents aspects qui sont eux aussi interconnectés.

En se reliant à l'énergie source, avec l'aide de ses esprits alliés et ses guides spirituels, et souvent au son du tambour qui induit la transe, le praticien chamanique ouvre ses canaux pour se mettre à disposition, et permettre à l'énergie source de se diriger vers les zones d'inconfort et de rétablir l'harmonie et l'équilibre perdus.

Les méthodes sont diverses et chaque praticien chamanique, de par sa sensibilité et son instinct, véhiculera le soin à sa manière. Depuis la nuit des temps (25000 ans aux dires de certains ethnologues) les chamanes servent de facilitateurs au service du mieux être de leurs patients. Ce qui est intéressant de savoir c'est que ces praticiens existent dans des régions extrêmement lointaines les unes des autres et tous, où qu'ils soient, ont utilisé des pratiques similaires et parfois identiques: extractions, recouvrement d'âme, travail psychopompe, recherche d'esprits alliés et de guides spirituels, etc...

Le but final étant le rétablissement de l'harmonie énergétique et cellulaire de ceux qui demandent leur aide. La pratique chamanique est simple tout en étant profonde et efficace. Elle s'adresse à tous. Le praticien chamanique ne travaille jamais que sur la demande bien spécifique de la personne, dans le respect des besoins de chacun.

Note personnelle :

Je m'intéresse au chamanisme depuis fort longtemps. Ma mère, passionnée des amérindiens m'a transmis son engouement face à cette population, culture et philosophie. Lorsque je me suis effondrée, je me souviens avoir pensé : « *Seul un chamane pourrait me sortir de là* ». Je me suis alors rappelée d'un article que j'avais lu dont le titre est : « *Ce qu'un shaman voit dans un hôpital psychiatrique* » (ce dernier est disponible facilement sur internet). En gros l'article explique que pour un chamane les gens jugés comme malades mentaux en occident sont surtout des incompris et bien souvent des guérisseurs en devenir. Le chamane voit en eux une crise spirituelle : « *Ce que l'Occident voit comme une maladie mentale, le peuple Dagara (en Afrique de l'Ouest, Dagaaba en anglais) le voit comme « des bonnes nouvelles de l'autre monde. » La personne traversant la crise a été choisie comme médium pour porter un message à la communauté, devant être communiqué du monde spirituel. « Les troubles mentaux, les troubles comportementaux de toutes sortes, signalent le fait que deux énergies incompatibles ont fusionné dans le même champ, » dit le Dr. Somé. Ces perturbations se produisent quand la personne n'est pas aidée pour faire face à la présence d'une énergie du monde spirituel. »*, peut-on lire dans l'article.

Ne pouvant pas me rendre à l'autre bout du monde voir un vrai chamane, j'ai été voir une dame qui propose des soins chamaniques. Elle ne s'auto-proclame pas chamane car, pour elle, être chamane est un métier à part entière et le titre de chamane se mérite. Elle m'explique alors qu'elle réalise des soins chamaniques, appris auprès d'une tribu d'Indonésie. Lorsque j'ai été la voir, nous avons effectué deux soins : le recouvrement d'âme et la rencontre de mon animal totem. Le recouvrement d'âme consiste à aller récupérer des morceaux d'âmes qui, suite à un choc, se seraient détacher de nous, nous laissant incomplet. La rencontre de notre animal totem est, comme le nom l'indique, rentrer en transe pour savoir quel est notre animal totem. Nous en avons tous un depuis la naissance et il est là pour nous accompagner et nous conseiller tout au long de notre vie. Nous pouvons également avoir des animaux de pouvoir mais l'animal totem est un peu le « *chef* ». Si les animaux de pouvoir peuvent aller et venir, votre animal totem est toujours là avec vous.

Après ma première séance avec elle, j'ai ressenti un énorme bien-être, incroyable. Pendant trois semaines je vivais à l'inverse de ce j'avais vécu précédemment, j'étais dans une forme d'extase et de joie de vivre permanente. J'ai revu cette dame pour réaliser un soin permettant d'aller voir ce qui se passe de l'autre côté de la mort. Cette fois-là, j'ai rencontré ma grand-mère et ma chatte de quand j'étais petite. Elles venaient me livrer un message. Je trouvais cela beau, j'ai eu la chance d'être très réceptive et... cela n'a pas duré. J'avais beaucoup de doutes et finalement je me suis demandée si je n'étais pas encore plus folle. Décidément, cela n'avait pas suffi.

J'ai alors réaliser une hutte de sudation que cette même dame organise de temps en temps. Le principe est le suivant : une petite hutte, est fabriquée à l'aide de branche de bois où y est déposée des couvertures. Au milieu de cette hutte il y a un trou où nous y déposerons des roches chauffées au feu toute la journée. Il y a tout un rituel lors de la préparation de cette hutte et chaque participant y dépose une intention. Ensuite, quand les pierres sont assez chaudes, tous les participants entre dans la hutte et des pierres y sont déposées au milieu. En tout, il y aura quatre « portes » ou quatre tours. A quatre reprise des pierres seront ajoutées au milieu de la hutte, faisant augmenter la température de celle-ci. Le but étant de se retrouver dans un endroit confiné, chaud, parfois très chaud et de nous ramener à un état proche de celui lorsque nous étions dans le ventre de notre mère (en beaucoup plus chaud). Durant les 2 à 3 heures que dure la hutte de sudation, chacun vit ce qu'il a besoin de vivre. Il est possible de parler, chanter et parfois tout est silencieux. C'est une expérience que j'ai beaucoup aimé. Mon intention était celle de trouver une méthode pour aller mieux. Coïncidence ou non, c'est juste après cette hutte, le lendemain, que je suis tombée sur la méthode Festen qui a grandement participé à mon mieux-être (entre autres).

Les soins chamaniques m'ont été réellement d'une grande aide et m'ont permis de trouver des réponses et des outils supplémentaires pour percevoir le monde qui m'entoure autrement et à apporter des réponses à certaines questions que je me posais. Cependant, cela n'a pas été suffisant. J'en parlerai plus tard dans mon mémoire (cf. p 67) mais ce n'est qu'en allant voir un vrai chamane que ma guérison a fait un grand bon en avant.

10). Régression dans les vies antérieures

Et si les blocages venaient d'une autre vie ?

Les preuves scientifiques de la possibilités de vies antérieures et donc la réalité de la réincarnation sont encore infondées. De nombreux ouvrages sur le sujet existent, notamment les livres de Ian Stevenson, un professeur et un psychiatre, notamment connu pour ses travaux sur la réincarnation, qui a enquêté auprès de nombreuses personnes, notamment des enfants expliquant se rappeler de leur vie passée et donnant des informations sur celles-ci qui se sont avérées vraies. De grands noms tels Freud et Jung ont été parmi les premiers chercheurs occidentaux modernes à explorer l'hypnose de régression comme outil pour comprendre la source de certaines situations chez leurs clients. Toutefois, leurs travaux à cet égard ne seront pas largement acceptés avant plusieurs décennies. Pendant ce temps, l'univers des vies antérieures demeure donc principalement le domaine des médiums, un monde dans lequel on retrouve des personnes compétentes et sincères, mais aussi un grand nombre de charlatans, ce qui a longtemps nui à l'évolution de la discipline.

Je ne cherche pas à essayer de vous convaincre que la réincarnation est une réalité, chacun a son avis sur la question. Cela n'empêche que des thérapies existent permettant d'aller visiter nos vies antérieures, ou peut-être une partie de notre inconscient. Il s'agit notamment de l'hypnose spirituelle de régression. L'objectif de la démarche est de se reconnecter avec des vies antérieures ainsi qu'avec la nature spirituelle de notre être en explorant l'univers où se rend l'âme entre les vies. Cette exploration peut avoir différents objectifs, selon la personne. Elle permet de comprendre certaines problématiques de notre vie actuelle pour les maîtriser, de renouer avec la raison pour laquelle nous nous sommes incarnés dans notre vie actuelle ou encore de comprendre certaines relations ou le rôle de certaines personnes que nous avons côtoyées.

Voici ce que cette forme de thérapie peut vous apporter :

Lors d'une régression dans une vie antérieure, le praticien demande à votre conscience supérieure

de vous donner accès à une vie qui a une influence marquée sur votre vie actuelle. Dans cette perspective, vous pouvez accéder à des vécus, des connaissances ou des émotions remarquables. En accédant à une (ou plusieurs) vie antérieure, vous pouvez :

- Comprendre certaines des influences karmiques sur votre vie (les raisons de certains événements, la place de certaines relations, les leçons que l'âme doit tirer de ces événements et relations.)
- Dépasser certaines limites ou influences au niveau énergétique qui peuvent entraver votre plein accomplissement dans votre vie présente,
- Accéder de nouveau à certains savoirs ou à de l'information d'une vie passée dans le but de vous aider à progresser en tant qu'âme.

L'entre-vies est l'univers spirituel où réside notre âme entre les incarnations. C'est, en fait, notre vraie demeure. Une exploration de l'entre-vies peut avoir plusieurs objectifs. Elle peut vous permettre de :

- Communiquer avec vos guides spirituels
- Renouer avec votre mission de vie
- Reconnecter avec votre essence spirituelle
- Connaître votre groupe d'âmes
- Recevoir des conseils en lien avec les défis de votre incarnation
- Faciliter le pardon de soi et des autres
- Comprendre la vraie nature de la mort pour ne plus la craindre
- Cheminer dans un processus de deuil en se connectant avec des êtres chers décédés
- Accéder à de l'information sur certains défis de santé pour être en mesure de les transcender

Pour les personnes ayant des défis au niveau de leur santé mentale ou encore des troubles de la personnalité, elles sont invitées à choisir, sur le site de l'IIHS, un praticien qui est également psychologue ou psychiatre (dans la catégorie « *professions* » des profils individuels). Parmi ces troubles, on retrouve les troubles de l'anxiété (troubles anxieux, obsessionnels-compulsifs), les troubles de l'humeur (dépression, dysthymie, troubles bipolaires) et les psychoses (schizophrénie, paranoïa, manies et autres troubles psychotiques). Ces praticiens sont les mieux placés pour vous aider à déterminer le bien-fondé d'une telle démarche.

Note personnelle :

Est-ce que cette forme de thérapie est adaptée à tout le monde ? Je pense sincèrement que oui, même pour une personne ne croyant pas à la réincarnation. Pourquoi ? Tout simplement car cela peut ouvrir la personne vers une nouvelle perception du monde. Quand j'ai testé l'hypnose spirituelle, j'espérais me libérer de la peur de la mort. J'ai revécu des vies et, bien qu'étant très ouverte d'esprit, une partie de moi se demande toujours si c'est bien vrai. Même à l'heure actuelle, je ne pourrais assurer à 100% que les vies que j'ai revécues sont bien des vies passées. Pourtant, cette thérapie m'a apportée quelque chose de très formateur : l'empathie améliorée. C'est-à-dire que je me suis retrouvée à la place de certaines personnes, comme-si j'étais dans leur corps et je vivais leur expérience comme-si c'était moi (avec un peu de recul tout de même, j'étais toujours consciente d'être en thérapie).

Seulement, de se retrouver dans le corps d'une personne ayant perdu ses enfants, tuant quelqu'un, partant à la guerre, etc. cela m'a permis de mieux comprendre ceux qui vivent cela à l'heure actuelle et de me rendre compte que, finalement entre ces personnes et moi il n'y a qu'un pas. Cela m'a aussi permis de me libérer de certaines de mes peurs et de dédramatiser certaines situations. J'ai

également appris à faire preuve de plus de compassion. Au final, que ce que j'ai vécu soit réellement mes vies passées ou seulement le fruit de la création de mon cerveau, peu importe, j'en ai tiré de très beaux enseignements.

11). Décodage biologique

Que vous dit votre maladie ?

Le décodage biologique est une approche complémentaire aux pratiques des professionnels des milieux de la santé, de l'éducation, des relations humaines... Le décodage biologique a pour objectif à travers l'écoute, d'accompagner dans la recherche du sens de son symptôme. Et aussi de la cause de ce symptôme.

Lorsqu'un organe est considéré comme « *malade* », il exprime cette fonction biologique en manque ou en excès (quantité) ou en qualité insatisfaisante. La maladie est un ressenti devenu inconscient, entré en biologie.

Le biodécodage est une nouvelle approche de la thérapie et de la santé basée sur le sens biologique des symptômes. L'observation, l'écoute des patients par un nombre croissant de chercheurs, médecins, thérapeutes et passionnés, mettent en évidence le lien intrinsèque entre chaque maladie et une émotion appelée : ressenti biologique conflictuel.

Pourquoi ? Car le corps est un ensemble d'organes. Ils assurent une fonction biologique pour la survie du tout. Les poumons respirent pour oxygéner toutes les cellules. L'estomac digère pour toutes les cellules ; les os soutiennent tout le corps et lui permettent d'explorer le monde ; les organes des sens nourris, oxygénés, portés, apportent des informations au cerveau qui permet au corps de trouver sa nourriture etc. **Cela est biologique et non pas psychologique.** La vie est biologique par nature, psychologique par accident. En effet, lorsque la fonction biologique est satisfaite, apparaît le ressenti biologique de satisfaction. Nous avons bien mangé, nous nous sentons bien, repu, comblé ; nous avons bien dormi, nous sommes en sécurité, nous voyons quelque chose de beau, nous avons déféqué, eu un acte sexuel... En résumé dès qu'un organe est comblé, apparaît une émotion spécifique : libéré, soulagé, transporté, touché, comblé, etc. Et lorsqu'une fonction biologique n'est pas satisfaite, dès qu'un organe n'a pas eu ce pourquoi il est programmé, apparaît immédiatement une sensation afin de corriger cela : c'est le ressenti conflictuel biologique.

Le biodécodage ou décodage biologique des maladies a pour spécificité de décoder de façon biologique toutes les maladies sans exception : maladies physiques, fonctionnelles, organiques, génétiques, psychiques, comportementales. Décoder de façon biologique revient à se demander :

Quelle est la fonction positive de ce symptôme ?

- plus de bronzage, un mélanome permet plus de protection
- plus de poumons permet d'attraper plus d'oxygène
- plus de sein permet de fabriquer plus de lait, et ainsi de nourrir d'avantage celui, celle que l'on croit en danger
- plus de nausée, de vomissement permet d'éliminer plus de contrariété indigeste etc.

En d'autres termes :

Qu'est ce que la pathologie apporte à la physiologie ?

La psycho-bio-thérapie est l'art de décoder, d'écouter le patient de façon biologique, afin de

retrouver l'instant d'entrée en maladie : le bio-choc ou psycho-choc.

Pour cela le psycho-bio-thérapeute se sert des prédicats, ou langage biologique spécifique à chacun (« *je croque la vie à pleine dents* », « *cette histoire me brasse* », « *disons que ça marche dans le bon sens* », « *tu m'a cassé* » etc.) et fait le lien avec une histoire personnelle.

Toute maladie démarre en un instant, suite à un bio-choc, que l'on appelle un conflit déclenchant, car il déclenche, réveille une histoire conflictuelle passée ou conflit programmant.

Note personnelle :

J'ai testée le décodage biologique car à 25 ans le médecin m'a diagnostiquée une hypothyroïdie d'Hashimoto. Pour moi cette maladie n'était pas le fruit du hasard, il y avait une raison et je voulais la comprendre. J'ai donc été voir une praticienne en biodécodage. J'ai trouvé cette méthode très intéressante. Cette dernière se réalise sous forme d'hypnose. Le thérapeute vous met en état de transe puis vous place sur une « *ligne de temps* ». Debout, vous vous situez dans l'instant présent et alors vous laissez votre corps reculer jusqu'à ce qu'il s'arrête. Le but est de se rendre au moment où le choc émotionnel a eu lieu pour le ramener à la surface et digérer cet événement passé. Parfois cela a pu se produire dans le ventre de votre mère, lors de votre conception ou même provenir du transgénérationnel. Le tout est de se rendre au moment où se traumatisme s'est créé et de le libérer.

Certains témoignages assurent avoir guéris grâce à cette thérapie, de mon côté cela n'a pas été le cas cependant elle m'a permis de prendre conscience de l'impact des émotions sur le corps et que beaucoup de maladie physique avaient une source émotionnelle. Ainsi, il s'agirait d'une émotion qui cherche encore et encore à se faire entendre, jusqu'à se manifester de manière physique, d'où l'importance de traiter aussi bien le physique que le psychologique dans la plupart des maladies.

Quelques années après j'ai compris certains souvenirs que j'avais revécu lors de ces séances et leur réelle influence sur ma vie de tous les jours. A l'époque, peut-être n'étais-je pas assez mature pour comprendre les messages qui m'ont été donné. Aujourd'hui oui et c'est pour cela que je pense sincèrement que c'est une méthode qui mérite d'être connue et testée.

12). Les techniques pouvant se pratiquer chez soi :

La méditation, le Do In, la cohérence cardiaque, le ho'oponopono et l'ASMR

Pour améliorer sa vie et ses troubles psycho-somato-émotionnels, parfois nous manquons de temps ou de moyens pour y remédier. Cependant, il existe quelques outils totalement gratuits et ne demandant que quelques minutes par jours permettant de ressentir un réel mieux-être et calmer les crises d'angoisses, de panique ou d'apaiser le stress de la journée. Ces derniers doivent être réalisés régulièrement pour profiter de leurs bénéfices. Il en existe énormément, j'ai choisis de parler principalement de trois :

a). La méditation :

La méditation est de nos jours très populaire et il existe énormément de vidéos sur internet, des applications et de thérapeutes certifiées permettant à tout le monde de découvrir cette pratique. Elle existe sous plusieurs formes et à chacun de trouver le type de méditation qui lui convient. Cette pratique vise à produire une paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation. Ces résultats sont obtenus en se focalisant avec un objet d'observation : qu'il soit extérieur (comme un objet réel ou un symbole) ou

intérieur (comme l'esprit ou un concept, voire l'absence de concept, ou bien les sensations). Certaines techniques de méditation peuvent être utilisées dans un cadre thérapeutique.

Note personnelle :

Je suis une personne qui a toujours eu beaucoup de mal à se poser, la méditation a tendance à vraiment m'ennuyer alors que je connais des personnes qui peuvent méditer pendant une heure sans problème. Moi, non. Cependant, j'ai commencé à utiliser des outils de méditation pour m'aider à dormir. Je me souviens avoir lu un texte qui disait que méditer était simple, il suffisait juste d'écouter sa respiration, rester concentrée sur celle-ci et laisser les pensées annexes passées et faire du bruit sans leur porter attention. Cet outil je l'utilise régulièrement quand, en allant me coucher, mes pensées s'emballent. Parfois cela fonctionne très bien, parfois moins.

Une autre forme de méditation qui m'aide beaucoup est celle de l'ancrage. Lorsque je pense trop, que le petit vélo est à fond dans ma tête, mes angoisses reviennent, mes questions, etc. Je réalise une petite méditation d'ancrage, ou méditation de l'arbre (qui est facile à trouver sur internet) et celle-ci dure seulement entre 5 ou 10 minutes. C'est une méditation de visualisation et j'en ai retiré un bienfait insoupçonné ! J'ai toujours été relativement dubitative sur les effets de ce type de méditation, pensant que cela ne fonctionnerait pas sur moi et pourtant le résultat a été assez bluffant sur moi. J'ai commencé en faisant deux méditations par jour, matin et soir. Aujourd'hui, dès que je me sens stressée ou que je sens mon mental prendre le dessus, je réalise cette méditation et je me sens apaisée.

b). Le Do In :

Le terme « *Do In* » provient des termes japonais « *do* » qui signifie « *la voie* » et « *in* » qui veut dire « *énergie* ». Le Do In désigne donc la voie de l'énergie. Ce terme a été évoqué pour la première fois dans le livre « *Classique interne de l'empereur jaune* » qui est le plus ancien livre de médecine traditionnelle chinoise puisqu'il a été écrit en 3000 avant Jésus-Christ. Aussi appelé « *toilette énergétique* », le Do In est donc une technique d'auto-massage japonaise dérivée du Shiatsu et basée sur les principes théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Avant, les auto-massages traditionnels étaient pratiqués afin de développer la santé physique, la sérénité mentale et l'élévation spirituelle des individus. Cette pratique est également constituée d'exercices de méditation, de postures ainsi que d'exercices de mouvements et d'étirement.

Note personnelle :

J'ai testé le Do In durant quelques semaines, le matin au réveil. Il y a des vidéos qui circulent sur internet permettant de le réaliser chez soi et gratuitement. Cependant, il existe également des praticiens certifiés et je pense qu'apprendre les bases du Do In est un réel plus afin de s'assurer la bonne maîtrise des gestes pour que cette pratique soit réellement efficace.

Le but du Do In est de tapoter et masser tout son corps, dans un ordre précis, pour le réveiller en douceur et refaire circuler l'énergie. Certains points d'acupuncture sont également stimulés pour favoriser la bonne circulation du Qi. J'ai trouvé cette technique très intéressante, douce et agréable. Je pense que pratiquer quotidiennement elle apporte un réel bienfait. J'ai, actuellement, laissé cette technique par flemme (soyons honnête) car le matin j'ai souvent envie de rien faire. Mais je compte la remettre en place ou tout du moins réaliser des étirements ou quelques mouvements de yoga afin d'obtenir plus ou moins les mêmes bienfaits.

c). La cohérence cardiaque :

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle. Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation aux changements environnementaux. Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (poul) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.

Note personnelle :

J'ai testé à plusieurs reprises la cohérence cardiaque. Il existe aujourd'hui des applications très bien étudiées pour permettre de réaliser cet exercice facilement. En étant rigoureux, cette méthode est vraiment très agréable et apporte un mieux-être presque immédiat. Il existe également des thérapeutes formés à la cohérence cardiaque pour ceux souhaitant aller plus loin dans cette technique.

d). Le ho'oponopono :

Le Ho'oponopono (ho-o-pono-pono, parfois traduit en « remettre les choses en ordre », « rétablir l'équilibre ») est une tradition sociale et spirituelle de repentir et de réconciliation des anciens Hawaïens. Des coutumes identiques de thérapie familiale se retrouvent aussi dans toute la région de l'océan Pacifique. Le ho'oponopono traditionnel était dirigé par un prêtre guérisseur pour guérir les maladies physiques ou psychiques au sein des groupes familiaux. La plupart des versions modernes sont conçues de telle façon que chacun puisse le faire seul. C'est un processus qui éradique les souvenirs ancrés dans votre subconscient. Le processus consiste à utiliser 4 phrases très puissantes :

Je suis désolé (signifie que l'on reconnaît le conflit.)

Pardonne-moi s'il te plaît

Je t'aime (c'est le nettoyage de la mémoire limitante en envoyant une énergie d'Amour à vous et à l'univers. On pourrait dire aussi « je m'aime »).

Merci (à votre âme, à Dieu, à l'Univers d'avoir réveillé cette mémoire qui était en vous afin de la nettoyer).

En enclenchant le processus de nettoyage grâce à ces phrases, vous invitez l'univers à entrer dans votre vie pour transformer vos problèmes en opportunités.

Note personnelle :

Décrire en quelques lignes ce processus n'est pas évident et je vous invite à en lire davantage

dessus. J'ai découvert cette méthode par hasard et j'ai été interpellé par l'histoire (vraie) du Dr. Ihaleakala Hew Len.

Voici ce que j'ai plus lire :

« En 1984, le Dr. Ihaleakala Hew Len commence à travailler dans un hôpital psychiatrique d'Hawaï. Cet établissement accueille une trentaine de psychopathes coupables de meurtre, viol, usage de drogue ou voies de fait. Les criminels internés ont un comportement agressif qui nécessite l'isolement. Le malaise est palpable au sein de l'équipe soignante : les psychologues et le reste du personnel médical démissionnent au bout d'un mois et sont souvent absent. Quelques mois après l'arrivée du docteur Len, la situation s'améliore de façon notoire : les cellules d'isolement se vident, les traitements s'allègent, certains cas considérés il y a peu comme désespérés sont libérés, le personnel hospitalier commence à avoir envie de venir travailler... Et au bout de trois ans, l'unité pour malades difficiles ferme faute de patients ! Le Dr. Len ne reçoit pourtant jamais les criminels hospitalisés en entretien. Enfermé dans son bureau, il regarde simplement leurs dossiers et travaille sur lui-même. Et plus il travaille sur lui, plus l'état de ses patients s'améliore...

Qu'a donc fait le docteur Len ?

Il a fait Ho'oponopono, comme il l'explique à Joe Vitale dans un article et un ouvrage diffusés dans le monde entier : « *J'ai simplement guéri la partie de moi qui les avait créés.* » Prendre l'entière responsabilité de notre vie signifie que tout ce qui advient au cours de celle-ci relève de notre responsabilité. Simplement parce que cela se produit dans notre vie. Le monde entier est notre création. C'est difficile à comprendre mais si je veux changer ma vie, je dois commencer par me changer moi-même. Pour guérir quelqu'un, même un malade mental qui a commis un crime, je dois me guérir moi-même. À cet effet, le Dr. Len regardait chaque dossier en répétant simplement « *Désolé* » et « *Je t'aime* ». C'est tout ! »

Aujourd'hui le Ho'oponopono a évolué et il y a une version que j'aime beaucoup du **Dr. Olivier Madelrieux** (vous trouverez la vidéo sur internet via ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=wIKa4cjPADE>) et voici ses conseils pour réaliser cette méthode efficacement :

- **Je t'aime**, je t'aime profondément (inspirer, souffler 2 x). Je t'aime, je t'aime, je m'adresse à la divinité en moi avec beaucoup d'amour, l'amour qui est la plus puissante énergie qui va permettre de dissoudre toutes les parties en moi qui bloquent mes énergies dans les méridiens, merci à cette énergie d'amour qui s'établit en moi, il va métamorphoser transmuter toutes mes cellules et tout ce qui a besoin de l'être. Je demande au divin en moi de connecter toutes les causes directes ou indirectes qui sont à l'origine de ce que je vis actuellement, de connecter toutes les parties directes ou indirectes à l'origine du problème que je vis et de connecter toutes les mémoires des croyances, les peurs , les conditionnements qui sont en résonance avec mon problème, je les mets en contact avec ma divinité. Je t'aime, je t'aime pour faire rayonner cet amour dans ma vie dans tous les domaines, Je t'aime oui je t'aime. Je suis désolé, pardonne moi s'il te plaît, merci, je t'aime et guéris toutes mes blessures tous mes manques car dans cet état je ne fais qu'un avec l'univers, (et en inspirant) je suis désolé, pardon pour tout ce que je t'ai fait vivre, je prends toute ma responsabilité à 100%.
- Je m'adresse à toutes les parties de moi qui porte ce problème, je leur dis **je suis désolé** de tout mon cœur, de toute mon âme, oui je suis désolé car je n'ai pas voulu vous faire souffrir, je suis désolé pour ce qui m'arrive, je prend ma responsabilité à 100% et je reprend mon pouvoir dans mon soit supérieur et j'affirme mon choix que cela change et j'affirme que je vais incarner en moi ce que je veux voir chez l'autre, et en restant dans mon choix divin, je

- lâche les miroirs extérieurs de ma vie en reprenant à 100% ma responsabilité.
- **Pardonne moi s'il te plaît**, oui je demande pardon de tout mon cœur, de toute mon âme car je suis totalement responsable de ce que je vis, Je demande pardon à ma divinité et ma divinité me pardonne, je demande à toutes les parties de moi responsable de ce problème qui me permette ainsi de les libérer, de me libérer. Je demande pardon à toutes les personnes qui sont en contact avec moi et avec qui j'ai créé certains problèmes qui sont en lien avec ça, merci, je t'aime, je suis désolé, pardonne moi s'il te plaît, merci.
 - **Je te remercie** et j'exprime toute ma gratitude, divinité, je remercie et j'exprime toute ma gratitude à toute cette partie de moi qui a accepté de souffrir, d'être dans l'inconfort pour me libérer par amour pour moi, merci du plus profond de mon âme, merci du plus profond du cœur, merci merci. En me faisant vivre ces conflits en moi vous m'avez libéré, merci merci Je vous aime de tout mon cœur, de toute mon âme, je vous exprime tout mon amour. Cet amour que je vais faire rayonner tout autour de moi, et je vais faire rayonner tout mon moi sacré pour le plus grand bien de tous. Je t'aime, et pour t'aimer encore plus je vais incarner en moi ce que je veux voir chez l'autre. Je t'aime et je vais faire rayonner mon moi sacré pour le plus grand bien de tous et tout au long de la journée dans tous les domaines de vie. A chaque fois que je vis une situation désagréable je me dis intérieurement, je suis désolé et je m'aime, Je rajoute et c'est avec toute ma gratitude, toute la force de mon cœur et de toute mon âme que je projeterai tout au long de cette journée, dans mes actes et mes pensées, l'être divin qui existe en moi à chaque instant et dont l'amour est éternel .

Le texte est un peu long mais je trouve qu'il résume bien la philosophie de cette pratique. De mon côté, j'ai commencé à utiliser le Ho'oponopono sur toutes mes relations conflictuelles. Dès qu'une dispute éclatait avec une personne ou que je sentais des tensions, je pratiquais cela. En faisant cela, j'ai eu de très belle prise de conscience qui m'ont permis de voir la situation différemment et de développer mon empathie. Cela m'a permis également d'accepter ma part de responsabilité et d'ouvrir mon cœur. J'étais plus apaisée et les situations avec les personnes se sont apaisées également, tout simplement car moi-même j'ai changé mon attitude vis-à-vis d'elle. Je vous invite à l'essayer par vous même et voyez ce que cela vous apporte. Parfois cela est compliqué de dire « *je t'aime* », « *je suis désolée* », « *pardonne-moi s'il te plaît* » et « *merci* » à une personne vous ayant blessé. C'est difficile pour l'ego. Comment dire cela à quelqu'un qui vous a violenté gratuitement ? Si vous vous sentez prêt, essayez et voyez ce que cela vous apporte. □

d). L'ASMR :

L'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response ou réponse autonome sensorielle méridienne), est une forme de relaxation qui date de 2008. Elle fait d'abord l'objet d'une conversation sur le forum Yahoo appelé « *La Société des sensationnalistes* » et est intitulé de la sorte depuis 2010, année à laquelle s'est créé une page Facebook dédiée à cette pratique.

L'ASMR se base sur des « *déclencheurs* » : des stimuli sensoriels qui facilitent la relaxation. Les stimuli auditifs sont particulièrement répandus, il peut s'agir par exemple de murmures, du bruit d'une brosse, de pages qui se tournent... En fonction de la sensibilité de chacun, les sons qui fonctionnent pour certains seront inefficaces pour d'autres. Aujourd'hui les vidéos d'ASMR augmentent sur la toile et chacun peut y trouver son bonheur.

Certains des utilisateurs expliquent que cette méthode les « *relaxent profondément* » et leur procure « *une sensation de chatouillements dans la tête et le dos* ». Cependant, il est conseillé de réaliser des pauses de temps à autre car un visionnage trop fréquent pourrait désensibiliser les spectateurs.

Note personnelle :

Je connais l'ASMR depuis très peu de temps, c'est une amie qui m'en a fait part. J'ai trouvé ces vidéos de relaxation très intéressantes et surtout novatrice ! J'ai bien aimé les sensations qu'elles m'ont procurées et cela peut devenir un réel outil de bien-être au quotidien !

V). Les éléments extérieurs favorisant les troubles psychologiques

J'ai pu remarquer que, bien souvent, les médecins ou psychiatres (et même d'autres thérapeutes en médecine alternative) négligent l'aspect de bien-être physique d'une personne ayant des troubles psycho-somato-émotionnels. Il est courant de penser que « *tout vient de la tête* », et pourtant, comme je le précise avec l'article que j'ai partagé en début de ce mémoire (cf. page 10 à 14), certaines maladies mentales viennent du corps physique, notamment des intestins, mais pas seulement. L'environnement a aussi son rôle à jouer. Voyons cela plus en détails...

1). L'environnement

Le bruit de la ville, la pollution, les produits chimiques qui se retrouvent dans l'air, sur nos habits, dans notre nourriture, les perturbateurs endocriniens, les lumières artificielles des ordinateurs, téléphones, tablettes, etc... tous ces éléments venant de notre civilisation a un impact sur notre santé et donc sur notre bien-être physique et mentale. Lorsque vous souffrez d'un trouble psycho-somato-émotionnel il me semble primordial d'observer dans quel type d'environnement vous évoluez et essayer de l'améliorer tant que possible. Limiter les produits chimiques en achetant des produits bio ou les plus naturels possible. Aujourd'hui, il existe des applications vous aidant à y voir plus clair dans ce que vous achetez afin de vous aider à choisir des produits « *sains* » comme Yuka (alimentaire) et INCI Beauty (cosmétiques). Pensez à tous les produits que vous utilisez : shampoing, savon, cosmétique, gel intime, lessive, produit vaisselle, produits ménagers, etc. En retirant de votre environnement le plus possible de ces produits vous serez de moins en moins en contact avec ces éléments nocifs et vous améliorerez ainsi le bon fonctionnement de votre corps.

Aujourd'hui les médias parlent beaucoup des perturbateurs endocriniens (PE). Ce sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme. Elles peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants (OMS, 2002).

Ces substances peuvent interférer avec « *la production, la sécrétion, le transport, le métabolisme, la liaison, l'action ou l'élimination des hormones naturelles* » (Multigner, 2007).

Les PE peuvent agir de différentes façons :

- En imitant l'action d'une hormone naturelle
- En se fixant sur les récepteurs des hormones naturelles ;
- En gênant ou en bloquant le mécanisme de production ou de régulation des hormones ou des récepteurs, modifiant ainsi les concentrations d'hormones présentes dans l'organisme.

On distingue :

- Les substances produites intentionnellement pour leur effet hormonal (hormones de synthèse). C'est le cas par exemple des contraceptifs ou des molécules utilisées dans le traitement de la stérilité ;

- Les substances chimiques de synthèse fabriquées avec des objectifs variés, sans que l'effet sur le système hormonal ait été recherché. C'est le cas des pesticides organochlorés, des herbicides, de certains plastifiants (bisphénol A, certains phtalates), des dioxines ou apparentés (polychlorobiphényles, PCB), des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), des retardateurs de flamme, etc.
- Les composés naturels comme les phyto-estrogènes présents dans une grande variété de plantes (génistéine de soja, mycotoxine présente dans les silos à céréales (la zéaralénone), etc).

En 2001, la commission des communautés européennes citait au moins 124 substances suspectes prioritaires (CCE, 2001), et la liste des substances à effet PE ne cesse de s'agrandir (Inserm/Afsset). Le tableau ci-dessous présente quelques exemples de substances à effet PE et leurs sources (liste non exhaustive).

Exemples de familles de molécules à effet perturbateur endocrinien et leurs sources potentielles

Famille chimique	Sources potentielles	Exemples
Phtalates	Plastiques, cosmétiques	Dibutyl Phtalate
Alkylphénols	Détergents, plastiques, pesticides	Nonylphenol
Hydrocarbures aromatiques polycycliques	Sources de combustion : fumée de cigarette, émission des moteurs diesels, incendies	Benzo(a)pyrène
Polychlorobiphényles	Transformateurs électriques	PCB, Arochlor
Anciens pesticides	Résiduels de stockages, pollution rémanente	DDT, Dieldrine, Chlordane
Autres pesticides	Agriculture, nettoyage urbains, jardins particuliers	Atrazine, Ethylène thiourée, Heptachlor, Lindane, Malathion
Retardateurs de flamme	Mousse pour les mobiliers, tapis, équipements électroniques	Polybromodiphényles (PBDE)
Dérivés phénolique	Désinfectants, plastiques, cosmétiques	Bisphénols A, Parabens, Halogénophénols

Source : *Expertise collective AFSSET INSERM, 2008: Cancer et environnement.*

Ces informations visent à prouver que notre environnement agit sur notre corps, de façon néfaste, et que cela se répercute également sur notre mental. Le corps est en stress, de tous les côtés, si bien que la cocotte-minute fini par exploser.

Alors, comment faire ? Lorsqu'une personne souffre de troubles psycho-somato-émotionnels, même léger, il me paraît important qu'elle essaye d'améliorer son environnement le plus possible. Parfois, certains produits naturels coûtent moins cher (comme le bicarbonate de sodium, le vinaigre blanc) et sont tous aussi efficaces pour nettoyer la maison. Pour le reste, pour tout ce qui est cosmétique et soins du corps il est également possible de trouver des produits de qualité à des coûts

raisonnables. Après, à chacun de trouver ce qui lui convient mais ne voudrait-il pas mieux, parfois, **consommer moins mais mieux ?**

Si vous habitez en ville et que vous avez un peu de place, n'hésitez pas à prendre des plantes. Certaines d'entre-elles comme l'Aglaonéma, l'Aréca, le caoutchouc, le dragonnier, etc. se sont montrées efficaces pour absorber les particules polluantes. Si vous devez repeindre une pièce de votre habitat, pensez à utiliser des peintures naturelles ou encore des peintures réalisées maison à base de farine. Aujourd'hui, les alternatives sont nombreuses.

De mon côté, lors de mes recherches j'ai constaté que beaucoup d'éléments favorisaient mon mal-être. Même si la cause première était psychologique, l'environnement extérieur m'apportait un stress supplémentaire qui accentuait ma fatigue et donc drainait mes forces et rendait d'autant plus difficile la gestion de mes angoisses. J'ai alors commencé à changer plein de petites choses : prendre des produits ménagers naturels, du shampoing solide naturel, sans produits chimiques, du savon d'alep ou juste de l'argile, de la lessive bio ou faite maison. Bref, j'avais cet envie de revenir au naturel. J'ai cessé de mettre du parfum, sauf pour de rare occasion, et j'ai appris à apprécier l'odeur du naturel. N'étant plus habituée, au début le changement a été perturbant. Aujourd'hui j'ai du mal à supporter les odeurs et les produits chimiques. Même les parfums (industriels) me donnent rapidement des hauts de cœur tellement ils me semblent forts et dénaturés.

Marcher pieds-nus, l'activité aux multiples bienfaits

En parallèle, j'ai commencé à aller plus régulièrement dans des endroits verts (parcs, forêts...) et de respirer à plein poumon l'odeur de la verdure, des feuilles et des fleurs. Dès que je pouvais, je marchais pied-nu (je le fais encore aujourd'hui, bien entendu), dans l'herbe. De nombreuses études prouvent aujourd'hui le bienfait de cette pratique. Tout d'abord, le pied nu pourra être massé au contact du sol et cela agira comme la réflexologie plantaire. Toutes les parties du pied seront stimulées, relançant ainsi l'énergie dans tout le corps. De plus, cette pratique permet de faire baisser le niveau de cortisol (l'hormone du stress) présente dans le corps. Au delà de ça, marcher pied-nu aide à l'ancrage, à se reconnecter à son corps, à ses sensations et à sortir du brouhaha mental. Des études scientifiques prouvent ces bienfaits.

Le Dr James Oschman, un doctorat en biologie de l'université de Pittsburgh :

« Des rapports subjectifs indiquent que marcher pieds nus sur la Terre augmente la santé et offre des sentiments de bien-être dans la littérature et les pratiques de diverses cultures du monde entier. Pour diverses raisons, beaucoup d'individus hésitent à marcher dehors pieds nus, à moins qu'ils ne soient en vacances à la plage ». (Source : « The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases » - James L Oschman, Gaétan Chevalier, and Richard Brown, 2015.

Une autre étude publiée en 2013 dans le Journal of Environmental and Public Health intitulée : *« La mise à la terre : implications pour la santé de la reconnexion du corps humain aux électrons de surface de la Terre »* postule que la mise à la terre pourrait représenter un éventuel traitement ou une solution à une variété de maladies dégénératives chroniques. Cette même étude conclut que le simple contact avec la Terre pourrait être une stratégie environnementale naturelle et *« efficace pour l'environnement »* contre le stress chronique, l'inflammation, la douleur, la mauvaise qualité de sommeil, divers troubles psycho-somato-émotionnels, le sang hyper-coagulable et de nombreux troubles de santé courants, y compris les maladies cardiovasculaires.

Ainsi nous pouvons lire en conclusion :

« La recherche menée à ce jour soutient le fait que la mise à la terre du corps humain peut être un élément essentiel dans l'équation de la santé, ainsi que le Soleil, l'air pur et l'eau, les aliments nutritifs et l'activité physique » (Source : « Differences in Blood Urea and Creatinine Concentrations in Earthed and Unearthed Subjects during Cycling Exercise and Recovery » - Pawel Sokal, Zbigniew Jastrzębski, Ewelina Jaskulska, Karol Sokal, Maria Jastrzębska, Łukasz Radzimiński, Robert Dargiewicz, and Piotr Zieliński – 2013).

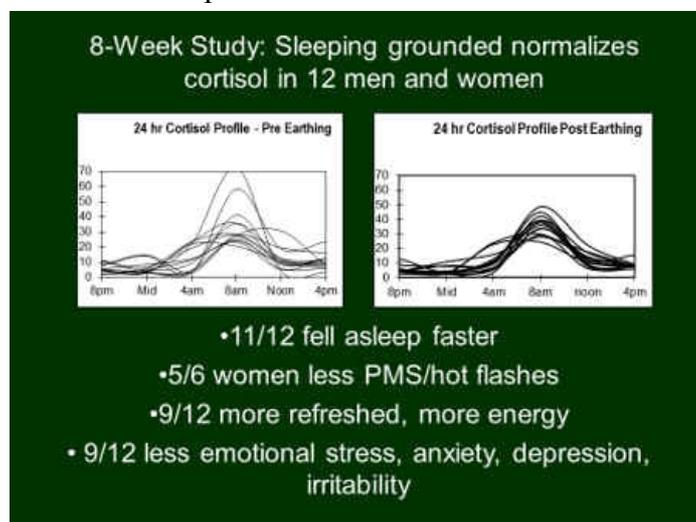
Une autre étude, publiée dans le Journal of Alternative and Complimentary Medicine, a même conclu que la mise à la terre pourrait être «le principal facteur régulant le système endocrinien et nerveux»

Dans l'étude « The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases » de Oschman J, Chevalier G, Brown R, publiée en mars 2014 nous pouvons lire :

La mise à la terre réduit ou empêche les signes cardinaux d'inflammation suite à une blessure : rougeur, chaleur, gonflement, douleur et perte de fonction. La résolution rapide de l'inflammation chronique douloureuse a été confirmée dans 20 études de cas utilisant l'imagerie infrarouge médicale. Notre hypothèse principale est que la connexion du corps à la Terre permet aux électrons libres de la surface de la Terre de se répandre dans le corps, où ils peuvent avoir des effets antioxydants. Plus précisément, nous suggérons que les électrons mobiles créent un micro-environnement antioxydant autour du champ de réparation des blessures, ralentissant ou empêchant les espèces réactives d'oxygène (ROS) délivrées par l'éclatement oxydatif de provoquer des «dommages collatéraux» aux tissus sains et prévenir ou réduire la formation appelée « barricade inflammatoire ». Nous supposons également que les électrons de la Terre peuvent prévenir ou résoudre l'inflammation dite « silencieuse » ou « brûlante ».

« Ce simple processus de mise à la terre est l'un des antioxydants les plus puissants dont nous connaissons. La mise à la terre a permis de soulager la douleur, de réduire l'inflammation, d'améliorer le sommeil, d'améliorer le bien-être et bien plus encore. Malheureusement, beaucoup de gens vivent dans des pays développés et ne se relie que très rarement à la terre. » – Dr Joseph Mercola.

Lorsqu'il est mis à la terre, le rythme diurne de l'hormone du stress, le cortisol, commence à se normaliser. Le cortisol est lié à la réponse au stress de votre corps et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang, régule le métabolisme, contribue à réduire l'inflammation et aide à la formulation de la mémoire. La figure ci-dessous montre les résultats d'une étude qui a examiné les effets de la mise à la terre en dormant pendant huit semaines.



Tout cela pour vous montrer que revenir au naturel, se reconnecter à la nature et retrouver des sensations dont nous n'avons plus l'habitude apporte réellement un plus. J'ai pu moi-même le constater. Lorsque j'avais des crises, je partais dans la forêt, je touchais un arbre et surtout, j'enlevais mes chaussures. Ce n'est pas cela tout seul qui m'a guéri, mais ce simple geste m'a permis de reprendre de l'énergie, d'évacuer du stress et ainsi retrouver la force nécessaire pour continuer à aller de l'avant.

2). L'alimentation

L'alimentation est à mes yeux un point très important de la guérison d'une personne. Le lien entre l'alimentation et la dépression a déjà été mis en évidence à plusieurs reprises par différentes études, mais il se précise au fil du temps. De récents travaux menés par des chercheurs de l'université Deakin, en Australie, l'université College London, en Angleterre, l'université de Montpellier, en France et l'université de Las Palmas en Espagne, d'abord publiés dans le journal *Molecular Psychiatry* et repris par la revue *BMC Medicine* le 26 septembre 2018, apportent des détails supplémentaires.

Pour cette étude, une équipe de volontaires souffrant de dépression sévère a adopté le régime méditerranéen, à base de graines, légumes, fruits frais, légumineuses, huile d'olive et noix, pendant 12 semaines. Ce type d'alimentation est connu pour ses bénéfices pour l'organisme, comme l'amélioration du système cardiovasculaire et la diminution des risques de diabète, mais aussi pour la santé mentale. A la fin du test, un tiers des participants a déclaré avoir ressenti une amélioration importante au niveau de l'humeur et des symptômes de la dépression. En cause, d'après les chercheurs, l'influence des aliments sur la flore intestinale, qui aurait un lien avec notre santé mentale.

Résultat : Au total, 31 volontaires ont suivi le régime méditerranéen, en réduisant la quantité de sucreries, céréales raffinées, aliments frits et boissons sucrées. D'autre part, 25 autres participants à l'étude ont bénéficié d'un support social hebdomadaire. Or, seuls 8% de ce groupe a ressenti une amélioration des symptômes. Les auteurs de l'étude précisent que les personnes souffrant de dépression ne devraient pas remplacer leur traitement par un régime méditerranéen, mais l'utiliser en complément. Ils espèrent que des conseils nutritionnels seront mis à disposition de chaque patient atteint de dépression.

Durant ma propre crise psychologique, j'ai commencé à réellement faire attention à mon alimentation. J'avais déjà commencé avant, cependant, avec le temps qui passaient, je me rendais compte que lorsque je mangeais des produits trop transformés, du sucre blanc, des repas trop gras, frits, complexes, mon humeur changeait et me re-provoquait des crises d'angoisses. Je ne vous parle même pas de l'alcool que j'ai totalement arrêté.

D'autres études sur le sujet existe, de plus en plus de livre en parle. Pour en cité quelques uns : « *Le charme discret de l'intestin* » de Giulia Enders, « *L'intestin, notre deuxième cerveau: Comprendre son rôle clé et préserver sa santé* » de Francisca Joly Gomez ou encore « *De l'intestin aux maladies psy - Bactéries, cellules, aliments, émotions : une extraordinaire communication* » de Dimitri Jacques.

Il me semble, qu'aujourd'hui la corrélation entre notre alimentation et notre santé (aussi bien physique que mentale) est plus que prouvée. D'ailleurs, les livres ne manquent plus à ce sujet et l'alimentation mériterait un mémoire à elle toute seule. C'est pour cela qu'il me semble qu'une

personne souffrant de troubles psychologiques devrait, le plus possible, prendre soin de son alimentation et de ses intestins.

De part mon expérience, j'ai pu observer que plus le temps passait plus je ressentais les changements que certains aliments provoquaient sur mon esprit. Il m'arrive encore de réaliser des repas avec des ingrédients que je considère moins bon pour ma santé, seulement j'ai appris à l'équilibrer. Si un jour j'ai une envie de pizza, je la comble car sinon on peut vite rentrer dans de **l'orthorexie** (ou l'obsession de vouloir manger sainement). Une chose importante que j'ai appris à effectuer c'est de remercier chaque plat que je mange, même ceux que je considère nocifs car il est important de manger chaque repas avec joie et gratitude.

Un conseil : éloigner toute forme de culpabilité lors de vos repas car cela aura très certainement un impact direct sur votre humeur et même votre digestion. Trouvez un équilibre entre la nourriture saine et vos envies plus gourmandes. Petit à petit, vos préférences se modifieront et vous irez naturellement vers les aliments plus sains et adaptés sans avoir à ressentir une forme de privation. Faites le premier pas en achetant de plus en plus de produits sains et laisser le reste se mettre en place petit à petit. Cependant, il y a quelques aliments que je conseille tout de même d'éviter fortement comme : le sucre blanc, le fromage et lait animal, l'alcool, les repas très lourds et bien entendu tout ce qui est fast-food et plats préparés.

Chaque corps est différent et la seule chose que je vous conseille c'est de tester. Apprenez à écouter votre corps, à l'observer et vous saurez quels aliments vous font du bien. Si vous éprouvez des difficultés, allez voir un thérapeute qui pourrait vous aider dans cette démarche. Ce qui est sûr, c'est que les fruits, les légumes frais, les jus de légumes sont à privilégier (à prendre avec précaution pour les personnes ayant des intestins fragiles, le syndrome du colon irritable ou la maladie cœliaque, l'excès de fibre peut vous être nocif alors privilégiez les légumes cuits à la vapeur et les jus de légumes filtrés). Essayez de suivre la règle des trois grands V : **Vivant, Végétale et Varié**.

Une autre méthode pour trouver l'alimentation la plus adaptée est de vous diriger vers un praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise ou en médecine Ayurvédique. Ces deux médecines intègre l'alimentation dans le processus de guérison.

Note personnelle :

Lors de mon voyage en Inde j'ai été consulté un médecin Ayurvédique. Après un diagnostic (prise du pouls, observation de la langue) il a su trouver mon Dosha et surtout a compris la source de beaucoup de mes problèmes. L'une de ses principales recommandations étaient d'adapter ma nourriture à mon Dosha. Ce qui est intéressant c'est que mon conjoint, présent avec moi, est l'opposé de moi et ainsi les conseils alimentaires sont très différents. Cela revient au fait que chaque cas est différent et cela me paraît primordiale de réaliser un diagnostic auprès de praticiens compétents pour ainsi vous diriger vers de bonnes habitudes alimentaires qui sont adaptées à vous. La Médecine Traditionnelle Chinoise prend également en compte l'alimentation. Les conseils généraux que je peux vous donner, que l'on retrouve dans ces deux médecines ancestrales, sont :

- Manger et boire chaud. Si vous aimez les crudités, mangez les à température ambiante. N'hésitez pas à réaliser aussi des Wok afin d'avoir des légumes chauds et à peine cuits, ils gardent ainsi le maximum de vitamines.
- Eviter les produits laitiers.
- Manger léger et chaud le soir, favoriser les crudités lors du repas du midi.

Il y a bien d'autres conseils, des épices et aromates bons à prendre selon vos besoins. Cela est du cas

par cas. En tout cas, ce qui est sûr (à mes yeux) c'est que l'alimentation joue un rôle important dans la santé physique et psychologique d'une personne.

3). Téléphone, télévision, écran, ondes...

Aujourd'hui nous sommes bombardés par les écrans : télévisions, smartphones, tablettes, ordinateurs... sans oublier les ondes électromagnétiques. Des études sont en cours et certaines commencent à émettre un lien entre ces éléments et le développement de cancers et les modifications de l'humeur. Un rapport de l'Anses (l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) publié en juillet 2016 met en garde sur les conséquences d'un usage des objets connectés et notamment des téléphones portables. Ainsi il est écrit que les ondes peuvent nuire à la mémoire et à l'attention, engendre une fatigue supplémentaire et peuvent provoquer des dépressions (les enfants et adolescents étant encore plus sensibles à cela).

Également, des chercheurs de l'université de Bordeaux ont montré un risque de tumeur cérébrale accru pour les gros utilisateurs. « *Le groupe de travail du CIRC, qui a examiné plusieurs centaines d'études épidémiologiques sur le sujet, estime qu'il existe un lien possible entre l'usage du téléphone portable et l'apparition de gliomes et de neurinomes de l'acoustique (des formes de tumeur du cerveau et d'un nerf de l'audition, NDLR)* », soulignait l'an dernier l'Institut national du cancer. « *Cette étude, qui en confirme d'autres, souligne l'importance de réduire les expositions, en particulier chez les usagers intensifs et les enfants* », remarque le Pr Gérard Lasfargues, ancien président de l'Académie de médecine.

Il existe plusieurs solutions pour limiter l'impact de ces appareils sur notre santé. Notamment, vous pouvez vous rendre sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (<http://www.lesondesmobiles.fr/>) où est rassemblé les recommandations essentielles sur le bon usage du portable. Entre autre, favoriser une oreillette (filaire ou bluetooth) ou éloigner le téléphone portable de sa tête lorsque les émissions d'ondes sont les plus fortes, en particulier dans les secondes qui suivent la numérotation, et chaque fois qu'il n'y a qu'une ou deux barrettes sur le téléphone, dans les zones où la réception est mauvaise (parkings souterrains, ascenseurs, lieux confinés). Lorsque l'on achète un appareil, « *il faut privilégier les téléphones ayant le DAS (débit d'absorption spécifique) le plus faible*, insiste Gérard Lasfargues, *certain ont un DAS bien inférieur à 1W/kg* ».

Note personnelle :

Pour accompagner ma guérison, j'ai quasiment stoppé de regarder la télévision. Dans un premier temps, j'ai constaté que certaines émissions, films ou séries me mettaient dans un état de stress, notamment ceux où se déroulaient des scènes violentes ou angoissantes. Je me permettais de regarder des vidéos simples, drôles qui me provoquaient le rire. Réaliser des activités manuelles m'aidaient également ainsi que les jeux de sociétés. J'ai aussi pris l'habitude de mettre mon téléphone en mode avion en allant me coucher et de couper le wifi de ma box durant la nuit. J'ai également acheté des pierres visant à me protéger des ondes électromagnétiques comme la pierre de Shungite (je sais qu'il en existe d'autres). Tous ces petits changements ont participé à apaiser mon esprit, le mieux est encore de pouvoir aller se balader dans un parc ou dans une forêt, loin de tous ces appareils.

VI). Soigner le corps pour soigner l'esprit

Réaliser des thérapies visant à soigner l'esprit est-il suffisant ? Je pense que non. Ne dit-on pas : « *Un esprit sain dans un corps sain* » ? Alors que pouvons-nous effectuer, physiquement, pour favoriser la guérison des troubles psycho-somato-émotionnels ?

1). Les activités sportives

Les bienfaits du sport sur le corps sont plus que connus : il procure une meilleure estime de soi, réduit le stress, l'anxiété, la dépression. Ces vertus s'expliquent à la fois par des facteurs physiologiques, biologiques et sociaux. Il s'agit, selon le Pr. Daniel Rivière, chef du service de médecine du sport à l'hôpital Larrey de Toulouse, « *d'une véritable thérapeutique non médicamenteuse aux résultats particulièrement intéressants* ».

« *Des données scientifiques sérieuses prouvent les effets du sport sur le bien-être, confirme le Pr. Antoine Pelissolo, chef du service de psychiatrie à l'hôpital Albert-Chenevier à Créteil. C'est une évaluation très globale de l'état général, de la perception que l'on a de sa santé, de sa vie, mais les outils d'évaluation sont bien calibrés et les résultats ont du sens pour chacun.* »

Eh oui, le sport vous permet de vous reconnecter à votre corps et de vous couper du mental. Vous pouvez également jardiner, vous occupez d'animaux... tant d'activité physique qui vont participer à vous remonter le moral. Comment ? **Petite explication biologique** :

« L'activité physique conduit à augmenter **les taux d'endomorphines** (molécules visant à soulager la douleur, accroître le plaisir et provoque parfois une sensation d'euphorie), les béta endomorphines qui sont directement liées à la neurogénèse (ensemble du processus de formation d'un neurone fonctionnel du système nerveux à partir d'une cellule souche neurale).

La phenylethylamine, qui est une neuroamine endogène (c'est-à-dire sécrétée dans l'organisme uniquement) joue un rôle dans le niveau d'humeur, d'attention et d'énergie physique. Elle agirait également sur l'euphorie des coureurs de fond qui était jusqu'à maintenant entièrement attribuée aux endomorphines.

L'exercice physique augmente également **le facteur de croissance endothélial lié également à l'activité de l'hippocampe** (qui joue un rôle centrale dans les systèmes de l'inhibition du comportement, de l'attention, de la mémoire spatiale et de la navigation.)

Toujours sous l'effet d'un exercice physique la sécrétion **d'un facteur neurotrophique** issu du cerveau a un rôle majeur dans le développement et la survie des neurones. Ce facteur augmente avec la prise d'anti dépresseurs et cette augmentation est beaucoup plus rapide pour ceux qui pratiquent régulièrement un exercice physique.

La sérotonine est impliquée dans les effets anti dépresseurs de l'exercice physique. La pratique régulière d'une activité physique augmente la synthèse d'enzymes précurseurs de la sérotonine.

Toujours comme conséquence d'une pratique d'un exercice physique est aussi possible de citer :

- **La stimulation du système endocanniboide** qui agit sur l'analgésie, la sédation et l'anxiété
- **Le rôle de l'axe hypothalamus- hypophyse- surrénales** avec des taux bas de noradrénaline augmentés avec l'exercice physique »

Explications tirées de l'article « Dépression et activité sportive » du Figaro Santé – <http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/depression-activite-physique/quels-mecanismes>.

Note personnelle :

Lorsqu'on est dans un état de mal-être profond, cela peut sembler très difficile de sortir pour réaliser une activité physique. Si vous en êtes capables, foncez, vous verrez qu'après une heure de sport, de marche ou autre, vous vous sentirez déjà mieux, ressourcés. Si cela n'est pas une option pour vous, vous pouvez toujours jardiner, réaliser des étirements, vous asseoir dans de l'herbe et jouer avec elle, danser... Le but est de changer vos habitudes, sortir de chez vous et réaliser des activités physique pour vous reconnecter à votre corps. De mon côté, j'ai remarqué que la simple marche m'aidait beaucoup, la danse aussi. Chaque personne a une activité qui lui procure du bien-être (golf, billard, bowling, piscine, baby-foot, construction de l'égo), la liste est longue et éclectique. Cherchez un divertissement qui vous change les idées et vous ramène dans l'ici et le maintenant.

2). La médecine traditionnelle chinoise (MTC)

La médecine traditionnelle chinoise est efficace dans énormément de troubles, que ce soit physique ou psychologique. Il s'agit d'un système complet de soins qui est apparu sous forme écrite autour de l'an 100 avant JC en Chine, au Japon, en Corée et au Vietnam. Ces pays ont depuis développé leurs propres versions. La médecine chinoise décrit la physiologie humaine et la psychologie en termes de « Qi », une énergie vitale qui circule à travers les canaux énergétiques appelés méridiens. La médecine chinoise rapproche le fonctionnement mental et physique spécifique aux méridiens correspondants.

L'équilibre du Qi est décrit en termes de yin et yang qui sont des qualités opposées de l'énergie. On considère qu'un être humain est en bonne santé quand le Qi circule en quantité suffisante dans chaque méridien et se déplace librement dans la bonne direction avec un équilibre entre le yin et le yang. L'acupuncture est l'une des principales méthodes de traitement dans la médecine chinoise, elle est la plus ancienne et la plus couramment utilisée dans le monde. L'acupuncture est utilisée seule ou intégrée dans la médecine occidentale pour traiter une grande variété de troubles psychiatriques comme la dépression, l'anxiété, l'insomnie, la douleur et la toxicomanie. Il existe de nombreux ouvrages scientifiques à l'appui. Entre autre, l'étude (que vous trouvez sous forme de livre) du Dr. Robert Hawawini : « *Acupuncture et troubles psychiques* » ou encore l'étude « *The Efficacy of Acupuncture for Treating Depression-Related Insomnia Compared with a Control Group: A Systematic Review and Meta-Analysis* » de Bo Dong, Zeqin Chen, Xuan Yin, Danting Li, Jie Ma, Ping Yin, Yan Cao, Lixing Lao and Shifen Xu datant de février 2014.

En accord avec ce concept, le Qi est également présent dans les fonctions mentales et les émotions. Dans la langue chinoise, les émotions sont suivies par le mot QI, par exemple, la colère est appelée « Qi colère » et la joie est appelé « Qi joyeux ». Par conséquent, lorsque l'acupuncture ou la phytothérapie chinoise interviennent, elles ne touchent pas seulement l'aspect physique des fonctions de l'organisme, mais aussi les fonctions mentales et les émotions.

La dépression profonde est selon cette théorie une manifestation psychiatrique extrême d'un excès de Qi yin et d'un déficit de Qi yang. Les manies, à l'opposé sont une manifestation d'un excès de Qi yang et une insuffisance de Qi yin. Le passage anormal entre l'extrême yin et l'extrême yang est similaire aux cycles des troubles bipolaires. Le premier objectif de traitement de la médecine chinoise est d'équilibrer le Qi yin et le Qi yang.

Chaque méridien est responsable d'une fonction mentale et d'une émotion spécifique. Par exemple,

la douleur est exprimée par l'intermédiaire du méridien du poumon, en conséquence de quoi les gens qui sont dans un processus de deuil peuvent être plus sensibles aux infections des voies respiratoires.

Alors que le modèle biomédical peut expliquer ces symptômes par une diminution de la réactivité immunitaire due au stress chronique provoqué par le chagrin, la médecine chinoise caractérise le problème en termes de stress émotionnel provoquant un déséquilibre dans le méridien du poumon, et engendrant un Qi relativement déficient. Dans la médecine chinoise, les émotions et les fonctions mentales ne se limitent pas au cerveau, mais sont davantage une interaction entre le cerveau et les méridiens. On peut dire aussi que le cerveau est une partie de chaque méridien.

Le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels en MTC suit les mêmes règles que le diagnostic des autres troubles, puisque le corps et l'Esprit forment une unité indissociable qui, en cas de trouble, va donner lieu à des symptômes dans la sphère physique comme dans la sphère psycho-émotionnelle. Cependant, un certain nombre de signes diagnostiques doivent être étudiés de manière spécifique dans le cadre des troubles psychiques et émotionnels. Le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels abordera les points suivants :

- le teint
- les yeux,
- le pouls
- la langue.

Les émotions et les couleurs du teint

- Colère : teinte verdâtre sur les joues.
- Joie excessive : coloration rouge des pommettes.
- Inquiétude : teint grisâtre et peau sans éclat.
- Excès de réflexion : teint cireux.
- Peur : coloration blanche brillante sur les joues et le front.
- Choc émotionnel : teint blanc brillant.

Les yeux et les émotions

Les yeux sont le reflet de l'état de l'Esprit, du psychisme et de l'Essence. En ce qui concerne les yeux, nous devons prendre en compte deux aspects : regarder s'ils ont ou non de l'éclat et regarder s'ils sont « contrôlés » ou non.

- Des yeux qui ont du shen sont clairs, avec de l'éclat, ils pétillent et brillent ; l'Esprit et le Psychisme ont une bonne vitalité.
- Des yeux sans shen sont ternes, comme voilés par une brume ; l'Esprit et le Psychisme sont perturbés par des troubles émotionnels.
- Un regard « contrôlé » est un regard fixe, soutenu et pénétrant : il indique une personnalité stable et bien intégrée.
- Un regard « non contrôlé » est fuyant ou trop fixe. Il indique un caractère changeant, une personne sur laquelle on ne peut pas compter, une personne soumise à la culpabilité, fanatique ou même destructrice.
- La tristesse, le chagrin et le choc émotionnel rendent les yeux ternes et sans éclat.
- L'excès de joie et le sentiment de culpabilité rend les yeux non contrôlés et légèrement trop humides. Avec la peur, les yeux deviennent un peu trop saillants et bougent souvent. Le sentiment de culpabilité rend le regard fuyant et fait que les paupières se ferment d'un mouvement rapide en parlant.
- La honte rend le regard terne et « non contrôlé » dans le sens où la personne est incapable de

regarder les autres en face.

Le pouls et les émotions

- Colère : en Corde, parfois seulement sur le côté gauche.
- Colère réprimée et ressentiment : pouls « stagnant », c'est-à-dire quelque peu serré, mais pas aussi dur que le pouls Serré ; de plus, ce pouls semble battre de manière hésitante.
- Tristesse et chagrin : pouls Rugueux ou Court, sans ondulation ; également très Faible aux deux positions du Poumon et du Cœur.
- Joie excessive : Lent et légèrement Creux, ou Vaste et Vide à la position du Cœur.
- Peur : Rapide. Choc émotionnel : pouls du Cœur Serré et Fin.
- Sentiment de culpabilité : le pouls Rapide donne une sensation de secousse à chaque pulsation.
- Honte : pouls Glissant et sans ondulation.

Le pouls du Cœur

- Vaste : troubles émotionnels en tout genre (tristesse, chagrin, colère, sentiment de culpabilité, etc.).
- Arrondi : stagnation du Qi du Cœur associée à un vide de Qi du Cœur ; tristesse et chagrin, surtout lorsqu'ils sont refoulés.
- Rugueux : vide de Sang du Cœur dû à la tristesse, au chagrin ou à l'inquiétude.
- Vide : vide de Qi du Cœur dû à la tristesse et au chagrin.

Les qualités générales du pouls et les émotions

- Rugueux : tristesse (généralement sur fond de vide de Sang).
- Triste : tristesse. En Corde : stagnation (de Qi ou de Sang) ; ce pouls est généralement en lien avec la colère et les autres états émotionnels qui lui sont associés (frustration, ressentiment, haine, rage).
- En Corde à la position du Poumon : inquiétude.
- En Corde à la position du Cœur : inquiétude, peur, sentiment de culpabilité, honte ou colère.

La langue

- Pointe Rouge Pointe de la langue Rouge : tension émotionnelle qui a engendré de la Chaleur.
- Fissure de type Cœur Une fissure de type Cœur se situe sur la ligne médiane ; elle est relativement étroite et elle va de la racine à l'extrémité antérieure de la langue. Si la fissure de type Cœur n'est pas profonde et que le corps de la langue est de couleur normale, elle traduit simplement une faiblesse constitutionnelle du Cœur et une tendance aux troubles émotionnels.
- Si la fissure de type Cœur s'accompagne d'une modification de la couleur du corps de la langue et d'une pointe rouge, c'est le signe de troubles psychiques et émotionnels réels. Plus la fissure est profonde, plus les perturbations émotionnelles sont graves.
- Bords de la langue : Les bords de la langue reflètent l'état du Foie. La colère se manifeste très souvent par la rougeur des bords de la langue, rougeur qui indique une stagnation grave du Qi du Foie, une montée du Yang du Foie ou un Feu du Foie. Si les deux bords et la pointe sont rouges, cela traduit en général des troubles émotionnels graves dus à la colère et à la frustration qui affectent tant le Foie que le Cœur.
- Forme de la langue : Une forme de la langue clairement anormale avec un gonflement important du premier tiers antérieur traduit une tendance aux troubles mentaux. Un corps de

la langue très gonflé, presque au point de devenir rond, laisse entrevoir une tendance à des troubles mentaux graves et une obstruction de l'Esprit.

- Fissure de type Cœur-Estomac : troubles émotionnels graves, généralement dus à la tristesse, au chagrin, à l'inquiétude, au sentiment de culpabilité et à la honte.
- Fissure de type Cœur-Estomac avec un enduit collant, grossier, jaune, en forme de poils de brosse à l'intérieur de la fissure : les Glaires obscurcissent l'Esprit.
- Fissure de type Cœur-Estomac avec un enduit collant, grossier, jaune, en forme de poils de brosse à l'intérieur de la fissure, et un corps de langue rouge : les Glaires et le Feu obstruent l'Estomac et le Cœur, et obscurcissent l'Esprit.

De mon côté, je favorise certains points d'acupuncture que je considère comme « clés » lors des angoisses et troubles psycho-somato-émotionnels :

8 MC (Méridien du Cœur) :

Localisation du point: Au centre de la paume entre les 2ème et 3ème os métacarpiens, proche du côté radial du 3ème, où le bout du deuxième doigt arrive lorsque le poing est serré doucement.



Actions de MTC: Vidange le feu du cœur. Calme l'esprit. Dégage la chaleur. Refroidit le Xue. Reconstitue la conscience.

Indications: Douleur cardiaque. Soif. Bouche sèche. Insomnies. Agitation. Comportement maniaque. Peurs. Anxiété. Agitation mentale. Aphthes. Perte de conscience. Démence. Mains froides. Fièvre nocturne. Toux. Vomissement de sang. Macules.

Foie 3 :

Localisation du point : Sur le dos du pied, dans une dépression distale à la jonction des 1er et 2ème os métatarsiens.



Actions de MTC: Contrôle le Yang du foie. Éteint le vent intérieur. Lisse l'écoulement du Qi du foie. Résout l'humidité. Fortifie le Xue. Régule les menstruations. Calme l'esprit (Shen). Résout les spasmes.

Indications: Céphalées. Vertiges. Vision floue. Engourdissement de la tête. Opisthotonos. Épilepsie. Paralyse faciale. Irritabilité. Colère. Insomnies. Inquiétude. Distension thoracique et abdominale. Nausées. Constipation. Borborygmes. Gonflements, rougeurs et douleurs génitales. Difficultés urinaires. Ictère. Menstruations irrégulières et douloureuses. Prolapsus de l'utérus. Crampes. Rigidité dans le dos.

Foie 2 :

Localisation du point: Sur le dos du pied, entre les 1er et 2ème orteils, à proximité de la marge de la toile à la jonction de la peau rouge et blanche.

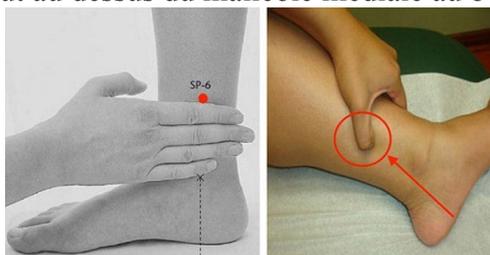


Actions de MTC: Soumet le feu du foie. Contrôle le Yang du foie. Éteint le vent intérieur. Refroidit le Xue. Stoppe les saignements. Calme l'esprit (Shen). Résout l'humidité-chaueur dans le réchauffeur inférieur.

Indications: Goût amer. Céphalées. Soif. Rinçage de Malar. Urine foncée. Selles sèches. Irritabilité. Colère. Yeux rouges. Vertiges. Acouphènes. Douleurs oculaires. Sensation de chaleur. Attaques. Paralyse faciale. Tétanie. Épilepsie. Perte de conscience. Menstruation excessive. Toux et vomissements de sang. Tristesse. Peurs. Fantômes (psychose). Comportement maniaque. Insomnies. Palpitations. Douleurs et démangeaisons génitales. Miction douloureuse et difficile. Décharge. Constipation. Distension abdominale.

Rate 6 :

Localisation du point: 3 cun tout au dessus du malléole médiale au bord postérieur de la tibia.



Actions de MTC: Renforce la rate. Règle l'humidité. Stimule les fonctions du foie. Apaise le flux de Qi du foie. Tonifie le rein. Nourris le sang (Xue) et Yin. Bénéficie l'urination. Règle l'utérus et la menstruation. Bouge le sang (Xue) et élimine stase. Refroidis le sang. Arrête la douleur. Analgésie. Apaise l'esprit (Shen).

Indications: Rate et estomac déficients. Lourdeur. Œdème. Plénitude et distension abdominale. Ventre froid. Douleur au nombril. Étourdissement. Vision trouble. Acouphène. Menstruation irrégulière. Infertilité. Menstruation excessive et douloureuse. Masses abdominales. Urination difficile. Incontinence urinaire. Urine trouble. Émissions de sperme. Dysfonction sexuelle. Hyperactivité sexuelle. Douleur au pénis. Testicules contractés. Palpitation. Insomnie. Déficiante de

la vésicule biliaire. Timidité. Irritabilité. Excréments mous. Saignement aux intestins et à l'utérus. Sécrétion vaginale. Humidité au réchauffeur inférieur. Transpiration nocturne. Sensation de chaleur. Bouche sèche. Problèmes de prostate.

Rein 1 :

Localisation du point : Sur la plante du pied, dans la dépression lorsque le pied est en flexion, à la jonction du 1/3 antérieur et des 2/3 postérieurs, sur la ligne connectant la base des 2ème et 3ème orteils avec le talon.



Actions de MTC: Yin nourrissant. Ajuste le réchauffeur inférieur. Éteint le vent interne. Calme l'esprit.

Indications: Inconscience par le Vent (AVC). Épilepsie. Céphalées. Langue et gorge sèches. Étourdissements. Vertiges. Acouphènes. Sueurs nocturnes. Constipation. Difficultés à uriner. Douleurs abdominales pendant la grossesse, avec rétention urinaire. Plénitude abdominale. Infertilité. Impuissance. Agitation. Anxiété. Insomnies. Troubles de la mémoire. Peurs. Fureur. Comportement maniaque.

Comme nous pouvons le constater, la médecine chinoise est également très efficace pour déceler les troubles psychiques et elle l'est également pour les soigner. Selon le diagnostic, le praticien peut réaliser des points d'acupuncture qui permettront de rétablir l'équilibre énergétique de la personne. Bien entendu, en cas de troubles graves (schizophrénie, dépression sévère...) il est important que le patient continue de prendre les médicaments prescrits par le médecin et le psychiatre. Il ne doit, en aucun cas, les arrêter sans l'accord de ces derniers et cela vaut pour toutes les médecines alternatives.

Note personnelle :

La médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est l'une des pratiques qui me passionne le plus. Je suis encore bien loin d'en comprendre toutes les nuances, pourtant son efficacité n'a plus de doutes à mes yeux. Seulement, pour qu'un traitement soit efficace il est nécessaire de l'effectuer sur une longue durée et cela peut en freiner plus d'un. Une autre alternative est de se masser des points d'acupuncture faciles d'accès, conseillés au préalable par un praticien certifié, afin d'augmenter les bienfaits des traitements.

Il y a également des habitudes alimentaires à prendre comme manger chaud, boire chaud, régulièrement et en petite quantité. Puis selon les déséquilibres de chacun, certains aliments sont à favoriser et d'autres à éviter. C'est une médecine très complète, tout comme la médecine Ayurvédique. Je pense que nous aurions énormément de résultats positifs si nous marchions main dans la main avec les médecines conventionnelles de notre pays.

3). Les massages (énergétique, relaxant et le Nursing-Touch)

Comme les activités physiques, les massages permettent de se reconnecter à son corps. Ce type de traitement est parfait pour le bien-être du corps et de l'esprit. Le massage psychologique est dédié à différentes catégories de personnes dont les handicapés, les individus victimes de stress, de fatigue. Le massage aide une personne à retrouver un certain équilibre émotionnel, mais surtout psychique. Cette forme de soin possède plusieurs vertus, entre autres, c'est une manière à part de diminuer le stress et l'anxiété. Le massage permet la stimulation de l'hypophyse qui sécrète les endorphines (une hormone procurant le plaisir et la sensation de bien-être, celle-ci est également libérée grâce aux activités sportives).

Sur l'organisme, cette substance joue le rôle d'un antidouleur. Par la même occasion, elle anime la perception d'euphorie ce qui diminue le taux de stress, de la dépression et de l'anxiété chez l'homme. Lorsqu'une personne se fait masser, toujours grâce à l'hypophyse, son corps enregistre la production de l'ocytocine. Cette substance joue un rôle important dans la diminution de la tension artérielle chez un individu et elle assure aussi le ralentissement cardiaque chez l'être humain. Avant de vous faire masser, sachez qu'il existe plusieurs types de massages et même si chacun d'eux offre un bien-être mental et physique, chaque type de massage traite des problèmes bien spécifiques.

- Pour les salariés, qui passent plusieurs heures aux bureaux, il est possible d'opter pour le **massage sur chaise**. La séance ne dure pas plus de 20 minutes. L'objectif de ce massage est de réduire le stress chez les salariés, d'atténuer les tensions au niveau des muscles, d'améliorer le sommeil et de doubler le taux d'énergies dans le corps.
- En cas de fatigue aiguë, le **massage ayurvédique** est le plus adéquat. Elle permet de rééquilibrer les énergies du corps. Elle permet surtout de soigner les diverses douleurs causées par les maladies chroniques.
- Entre autres, le **massage californien** est parfait pour ceux qui cherchent à apaiser leurs corps et leurs esprits. Traitement idéal pour échapper au surmenage, ce massage psychique peut aussi aider ceux qui ont des problèmes d'estime de soi ou d'épanouissement personnel.
- **Le Nursing Touch** est une technique de toucher permettant d'établir ou de restaurer une forme de communication non verbale entre deux personnes. C'est un massage doux, sans points de pression. Le praticien réalise un toucher léger et ferme en même temps, doux et rythmé. Il est adapté pour toutes les personnes : du plus jeune au plus âgé. Ce dernier peut avoir des effets significatifs sur la douleur, la fatigue, les émotions et peut être un outil idéal pour l'accompagnement de la personne dans tous les secteurs médicaux et para-médicaux. La particularité de ce massage est qu'il utilise le toucher épicrotique. Il s'agit d'une technique de stimulation positive par effleurage de la surface de la peau. En terme de pression sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le simple contact et 10 une pression douloureuse), le toucher épicrotique se situe à une pression 3. Pour comprendre le mode de fonctionnement du Nursing Touch il est important de comprendre que la douleur se transforme en un influx nerveux qui va transmettre l'information jusqu'au cerveau par l'intermédiaire d'un neurone appelé « *nocicepteur* » (noci veut dire douleur), via l'étage de la moelle épinière en relation avec la zone touchée. Par exemple les cervicales pour une douleur à la main, les lombaires pour une douleur au pied. Ainsi, le praticien stimule les récepteurs de Merkel, situés à la surface de la peau, qui vont envoyer un message de « *plaisir* » aux fibres nerveuses auxquelles ils sont reliés. Ces fibres nerveuses sont différentes de celles qui transmettent la douleur et similaires dans leur fonctionnement. Ce message va circuler d'une part vers la moelle épinière pour remonter jusqu'au cerveau, et, d'autre part, vers un « *neurone intercalaire* » qui a pour rôle de bloquer une porte sur le trajet de la douleur. Le trajet douloureux est donc bloqué à chaque fois qu'on génère une information épicrotique.

Note personnelle :

Les massages sont un réel plus pour permettre d'évacuer le surplus de stress, relancer l'énergie et apporter énormément de bien-être en peu de temps. Ils permettent aussi de nous re-connecter à notre corps. Je sais que, bien souvent, lorsque je me fais masser je constate à quel point mon corps est tendu. Je suis tellement prise dans la vie de tous les jours que je ne m'en rend même pas compte ! En quelques minutes, je me reconnecte à lui. Cependant, lorsque j'étais dans le haut de ma crise, les massages ne m'aidaient pas toujours, cela dépendait vraiment de mon état. Parfois il me détendait trop alors que j'avais besoin de choses qui me ramenait dans le réel. Disons que selon l'état psychologique de la personne, cette pratique peut être à éviter.

4). L'aromathérapie

L'aromathérapie est de plus en plus populaire et les études et ouvrages sur le sujet se multiplient ! Si elle a prouvé son efficacité sur de nombreux troubles physiques mineurs (toux, rhumes, infections mineures...) elle est également pleine de promesse concernant la gestion des troubles psychosomato-émotionnels. En effet, certaines Huiles Essentielles ont des propriétés particulièrement sédatives sur le tissu nerveux et opèrent comme une anesthésie psychique qui aide à traverser le moment plus confortablement. L'aspect informationnel des huiles essentielles travaille sur le côté psychique d'un individu et peut ainsi modifier son comportement et certaines fragilités de sa personnalité. Quelques exemples :

- **L'huile essentielle de verveine citronnée** est particulièrement sédative et aussi antidépressive, elle redonne l'envie d'avoir envie, rappelle la magie de la vie, en apportant une lumière profonde dans le cœur, douce, sucrée, gaie et infiniment reconfortante pour les sujets en déprime ou même en dépression.
- **L'huile essentielle de kunzea** donne du courage pour affronter les épreuves de la vie, elle aide à sortir la tête de l'eau lorsque les vents sont contraires, elle oxygène le cerveau par sa teneur en cinéole (1,8) et aide à souffler la tristesse et la morosité.
- **L'huile essentielle de katrafay** ramène à la terre et à l'incarnation, elle apporte la force de vie, elle aide à se tenir droit. Elle est particulièrement intéressante dans les périodes de convalescence pour ses propriétés de soutien surrénalien.

Quelques petites expériences...

- 1). **Humeur et vigilance : Lavande et Romarin** - 40 adultes ont été exposés pendant trois minutes à des arômes de lavande ou de romarin. Les participants ont été invités à faire des calculs mathématiques simples, avant et après avoir senti les huiles essentielles. Dans le groupe « **lavande** », l'humeur s'est améliorée ; les participants se sont dits plus détendus. Ils ont effectué les calculs plus vite et avec moins d'erreurs qu'avant l'aromathérapie. Dans le groupe « **romarin** », la vigilance a augmenté, l'anxiété a diminué. Les calculs ont été effectués plus vite qu'avant l'aromathérapie mais les erreurs n'ont pas diminué. *Diego MA : Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. Int J Neurosci. 1998, 96(3-4):217-224.*
- 2). **Stress et anxiété : vanille et lavande** - Pour réduire le stress des patients qui doivent subir un examen médical anxiogène (IRM), des médecins de New York ont testé cinq arômes différents délivrés par un humidificateur d'air. C'est avec l'héliotropine, une substance qui restitue l'arôme de la vanille que les résultats ont été les plus convaincants : le niveau d'anxiété a baissé de 63 % par rapport à un groupe de patients qui n'avait respiré aucune senteur. *Redd WH : Fragrance administration to reduce anxiety during MR imaging. J*

Magn Reson Imaging. 1994; 4(4):623-626.

La lavande a aussi été utilisée avec succès dans un hôpital britannique : 122 personnes qui devaient être admises dans un service de soins intensifs ont bénéficié soit d'un massage, soit d'une période de repos, soit enfin d'une séance d'aromathérapie avec de l'huile essentielle de lavande. C'est la lavande qui a permis de réduire le plus l'anxiété et d'améliorer l'humeur. *Dunn C : Sensing an improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit. J Adv Nurs. 1995, 21(1):34-40.*

- 3). **Mémoire et Alzheimer : sauge et citron** - Les huiles essentielles de sauge et de citron pourraient aider les malades d'Alzheimer à préserver la mémoire et soulager les troubles du comportement, selon des chercheurs britanniques. Les deux types d'huiles essentielles se sont révélés efficaces pour améliorer la mémorisation ; l'huile essentielle de citron semble améliorer l'humeur et réduire l'agitation.
- 4). **Sommeil : lavande** - Les études pharmacologiques et expérimentales indiquent que les principaux composés de l'huile essentielle de lavande ont des effets sédatifs. Une équipe de chercheurs britanniques a testé pendant deux semaines les effets d'un diffuseur d'huile essentielle de lavande sur le sommeil de quatre personnes âgées. Auparavant, les patients avaient été sevrés de leur traitement médicamenteux. Résultat : pendant la période de sevrage, le nombre d'heures de sommeil a diminué. Mais après l'introduction du diffuseur de lavande, la durée du sommeil a retrouvé le niveau procuré par les médicaments.
- 5). **Libido : encore la lavande !** Des odeurs qui stimulent la libido : c'est la découverte du Dr Alan Hirsch (Smell and Taste Treatment and Research Foundation, Chicago, Illinois) au terme de plusieurs études sur des volontaires hommes et femmes. Hirsch a notamment mesuré le flux sanguin dans les organes génitaux de 31 hommes et 30 femmes âgés entre 18 et 64 ans après leur avoir fait sentir des dizaines d'odeurs. Associée à d'autres senteurs, la lavande augmenterait le flux sanguin du pénis de 40 % en moyenne. La même association avec la lavande élève de 11 % en moyenne le flux sanguin au niveau du vagin. *Hirsch AR, and Kim JJ : The effects of odors on penile blood flow - a possible impotence treatment. Psychosomatic Medicine 57:57-96 (1995).*

Note personnelle :

Les huiles essentielles sont, pour moi, plus qu'un atout dans une guérison psychique. De part mon expérience, l'HE de menthe poivrée m'aidait à « *revenir sur terre* » lorsque je partais en crise de panique. Son odeur, forte et rafraichissante me permettait de me calmer plus rapidement. J'utilisais l'HE de lavande vraie sur mon oreiller pour m'apaiser au moment de dormir et je me servais également de l'huile de Vétiver que j'appliquais sur R1. Ce point d'acupuncture débloque la circulation énergétique sur le méridien du Rein et active la circulation du sang: tout le corps se sent revigoré. Il permet de s'ancrer. Je remarquais aussi que le simple fait de respirer l'odeur de la pelure d'orange m'apaisait immédiatement. Ainsi, j'ai pu constater de part ma propre expérience l'effet positive des huiles essentielles sur mon humeur et mon bien-être psychique.

5). La réflexologie

La réflexologie plantaire, palmaire ou auriculaire est une méthode thérapeutique qui utilise le processus d'autoguérison naturel du corps. Le pied, la main ou l'oreille sont une représentation miniature du corps humain où chaque zone du pied, de la main ou de l'oreille correspond à un organe ou une partie de corps humain. La réflexologie soulage le corps par le pied, la main ou

l'oreille.

La réflexologie plantaire, plus connue, est une discipline millénaire de type massage consistant à stimuler des points réflexes situés au niveau des pieds. Elle était pratiquée dans la Chine ancienne. Les Chinois ont toujours accordé au pied une place importante dans le corps humain. D'ailleurs, l'étymologie du mot « *pied* » signifie pour eux « *partie du corps qui sauvegarde la santé* ». La civilisation ancestrale égyptienne connaissait également cette médecine traditionnelle. Une fresque retrouvée dans la tombe du médecin Ankmahor, datant de 2 300 avant notre ère, représentait déjà des personnages manipulant des pieds. En Occident, ce n'est qu'en 1913 que le docteur William Fitzgerald introduisit la réflexologie. Il découvre que la pression de certains points du pied a des répercussions sur des zones précises du corps. Partant de ce constat, il établit le concept de « théorie des zones » et divise le corps en dix zones d'énergie. Son assistante, Eunice Ingham, a amélioré et vulgarisé sa théorie. Elle est l'auteure du premier traité de réflexologie moderne, dans lequel elle établit une cartographie détaillée des pieds.

La réflexologie plantaire vise à activer le processus d'autoguérison du corps. A chaque zone du pied correspond un organe ou une fonction du corps humain. En stimulant manuellement ces zones réflexes, il est donc possible d'agir sur les organes ou les fonctions qu'elles représentent. Cette technique de digitopression soulage le corps par le pied. Avec le temps, nous nous sommes rendu compte que les mêmes bienfaits et le mécanisme avaient lieu au niveau **des mains et des oreilles**. Ainsi, la réflexologie palmaire et auriculaire ont vu le jour, donnant plus d'outils aux praticiens leur permettant de traiter un plus grand nombre de patients.

La réflexologie est particulièrement recommandée dans trois domaines :

- Améliorer la qualité de vie de patients atteints de maladie chronique : la réflexologie est utilisée chez des personnes souffrant de sclérose en plaques, de diabète ou de cancer. De nombreuses études démontrent que la réflexologie améliore le bien-être des patients cancéreux. Ils évoquent une baisse de l'anxiété ainsi qu'une meilleure tolérance des effets secondaires de la chimiothérapie.
- Diminuer certains maux du quotidien : douleurs dorsales, cervicales, maux de tête et syndrome prémenstruel ;
- Agir sur le stress.

Note personnelle :

La réflexologie est une méthode, à mes yeux, très intéressante, efficace et peu intrusive. J'entends souvent, de la part des patients que j'ai pu masser, comment les zones comme les pieds, les mains où les oreilles leur procurent un réel bien-être, parfois même plus que les autres zones du corps !

Ce que je trouve également fort intéressant dans la réflexologie c'est qu'il est possible de s'auto-masser facilement ! Rien que prendre un peu de temps dans la journée pour masser nos pieds, nos mains et même nos oreilles vont apporter un réel bien-être supplémentaire.

6). L'auriculothérapie

Cette technique est une partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. L'auriculothérapie utilise les zones réflexes du pavillon de l'oreille afin de dépister et de corriger les déséquilibres. Cette technique fait partie des microsystemes de l'acupuncture et de l'acupressure.

Le pavillon de l'oreille est un tableau de bord du corps humain. En effet, il existe au niveau de l'oreille une projection de points correspondants à différentes zones du corps. Cette cartographie, aussi appelée « *somatotopie auriculaire* » est aujourd'hui bien connue.

Elle est très ancienne et a été redécouverte et développée en 1951 par le docteur lyonnais : Paul François Marie NOGIER qui a mis en lumière une cartographie du pavillon auriculaire représentant le fœtus. En 1987, l'Auriculothérapie est une pratique officiellement reconnue par l'O.M.S. et en 1990, un groupe de travail réuni par l'OMS a standardisé la nomenclature de 43 points auriculaires. Depuis, cette technique est enseignée dans de nombreuses facultés.

Afin d'expliquer la théorie du point auriculaire, la voie de la neurophysiologie a été retenue puisque le pavillon auriculaire est étroitement lié au cerveau, lequel gère les organes du corps. Le pavillon auriculaire est un lieu réflexe qui possède une très riche innervation, ce qui le rend particulièrement important.

Le point auriculaire emprunte des voies réflexes par l'intermédiaire du système nerveux cérébro-spinal et du système nerveux végétatif. La cartographie auriculaire peut s'expliquer par l'organisation topique du système spino-thalamique qui se prolonge dans la formation réticulée. Le point d'Auriculothérapie n'est pas seulement une micro-structure organique, mais aussi une innervation cérébro-spinale et neurovégétative qui explique que, même à distance, sa stimulation provoque des effets. Le point traduit une souffrance fonctionnelle ou organique.

La notion de zones réflexes de l'oreille est une extension des points énergétiques de l'auriculothérapie ; elle postule l'existence de correspondances entre les oreilles et les organes, les membres et les os, et exprime plus précisément les relations de projection entre le corps et l'oreille.

L'auriculothérapie consiste à détecter le point d'alarme responsable de la douleur de la zone en question. Le système nerveux véhicule l'information de dysharmonie jusqu'à l'oreille, le pavillon auriculaire servant ici de récepteur. La correction consiste à agir sur le point douloureux. Elle s'effectue par les systèmes nerveux grâce à la transmission des stimulations par voies réflexes, le pavillon auriculaire ayant ici un rôle d'émetteur.

L'auriculothérapie permet également de ré-harmoniser le corps dans son ensemble, en utilisant notamment des tests de palpation des zones réflexologiques. Ces tests peuvent être réalisés à l'aide de massages appropriés sur les zones réflexes, de la pose d'aiguilles d'acupuncture ou du laser.

L'auriculothérapie est une excellente technique qui peut-être utilisée seule ou en complément d'autres techniques de santé. Elle possède **de nombreux bienfaits**, elle permet notamment :

- De réduire les douleurs du corps entier : l'auriculothérapie est particulièrement indiquée pour traiter les douleurs du corps entier tel que l'arthrose, le lumbago, la névralgie, la sciatique, la cervicalgie, les migraines ainsi que les douleurs aux épaules et aux genoux. Cette pratique entraîne la libération d'endorphines, qui sont des hormones ayant la faculté d'augmenter la résistance à la douleur.
- De réduire le stress et l'anxiété
- D'améliorer les symptômes de la constipation
- De réduire les troubles du sommeil : l'auriculothérapie permet d'augmenter la durée du sommeil et d'en améliorer la qualité.
- Elle est également indiquée pour les dépressions passagères et les addictions (au tabac, à l'alcool...).

Note personnelle :

Il s'agit d'une méthode que je considère assez incroyable. Avec juste quelques graines collées à certains points précis dans notre oreille, les résultats sont colossaux ! Ce que je trouve également formidable dans cette technique, c'est que bien souvent c'est l'oreille qui montre où mettre les graines. Guidée par mon petit stylet, je le laisse se promener sur l'oreille du patient et un « aie » vient me dire que c'est ici qu'une graine doit être déposée.



Cependant, parfois certains points sont à privilégier comme :

- Le Shenmen : situé à la pointe de la fossette triangulaire, il favorise l'apaisement de l'esprit, des douleurs, des inflammations et des démangeaisons (insomnie, douleurs, toux...).
- Le point zéro (plexus solaire) : Situé à la pointe de l'hélix, il amène le corps entier à l'équilibre homéostatique : harmonise l'énergie, les hormones et l'activité cérébrale ; soutient les actions d'autres points ; favorise la volonté.

L'idéal est d'aller chez un praticien formé qui saura définir quelles énergies du corps ont besoin d'être rectifiées et ainsi il pourra positionner les graines avec plus de précisions afin d'obtenir de meilleurs résultats !

7). La biorésonance

La biorésonance est un concept utilisé en médecine non conventionnelle, notamment en médecine quantique. Cette thérapie permet d'évaluer la qualité vibratoire et énergétique de nos organes et de corriger les déséquilibres soit en prévention soit pour aider à une auto-guérison de certaines pathologies. Elle est couramment utilisée dans les hôpitaux russes depuis de nombreuses années et est remboursée par la sécurité sociale en Allemagne et en Suisse. Cette énergie nouvelle apportée permet de relancer l'organisme et de donner ainsi au corps l'impulsion nécessaire pour relancer ses propres outils d'auto-guérison.

Le Physioscanning est un appareil qui permet de visualiser le degré de tension et de stress de la cellule, du tissu ou de l'organe sélectionné. Il a plusieurs avantages :

- Il permet de voir rapidement les faiblesses de l'organisme et surtout d'en chercher l'origine. **Il est capable de dépister tous les allergènes et les intolérances alimentaires et ses résultats sont fiables et reproductibles.** Il permet une analyse énergétique et informationnelle.
- Il permet de découvrir des agents pathogènes dans les tous premiers stades de développement, (et même avant) alors que la plupart des tests de laboratoire découvrent des agents pathogènes seulement quand ils sont bien implantés, voire dans des stades avancés. C'est un des grands avantages de la Biorésonance, puisque la prévention et la détection des dysfonctionnements, est signalée avant que les symptômes puissent devenir les messagers

d'un problème sérieux.

- Il s'agit d'un appareil qui a l'avantage d'être précis, dans ses données, à + de 85%, mais surtout, très important à savoir, ***il n'est pas invasif***.
- Il est donc le système de traitement et d'analyse le plus avancé pour une parfaite homéostasie. **L'homéostasie est la capacité que peut avoir un système quelconque -ouvert ou fermé-, à conserver son équilibre de fonctionnement en dépit des contraintes qui lui sont extérieures.**

Cela permet :

- L'évaluation de la fonction des tissus et des organes ;
- L'évaluation de l'homéostasie ;
- Déterminer les déséquilibres fonctionnels initiaux, leurs impacts sur l'homéostasie et leurs développements ;
- Compréhension des mouvements dynamiques dans l'organisme ;
- Traitement au travers de la biorésonance (voire *bio-dissonance*) de l'ADN –y compris les chromosomes- des cellules et des tissus ;
- Les méta-thérapies par méta-résonance, ou thérapies vibrationnelles : C'est le fait d'envoyer et de recevoir en retour, des renseignements fréquentiels (ondes scalaires de torsion droite/gauche produites par les atomes) des distorsions en cours ou à venir, pour rééquilibrer la structure d'énergie des organes et/ou des tissus ou fonctions. L'appareil enverra une fréquence du type électromagnétique qui active la structure vibrationnelle du corps et promeut la restructuration de l'ADN cellulaire et tissulaire (jusqu'aux 23 paires des chromosomes et + de 50 filaments) ainsi que la bonne fonction en générale ;

Comment cet appareil est-il capable de corriger les déséquilibres observés ?

- Il envoie et reçoit en retour des renseignements fréquentiels (ondes scalaires de torsion droite/gauche produites par les atomes) des distorsions en cours ou à venir, pour rééquilibrer la structure d'énergie des organes et/ou des tissus ou fonctions. L'appareil enverra une fréquence du type électromagnétique qui active la structure vibrationnelle du corps et promeut la restructuration de l'ADN cellulaire et tissulaire (jusqu'aux 23 paires des chromosomes et + de 50 filaments) ainsi que la bonne fonction en générale. La méta-résonance ré-informe donc un organe ou fonction au travers de l'envoi de la signature vibratoire fondamentale (l'octave correspondante à son fonctionnement optimal), ce qui veut dire que l'impulsion donnée, stimule les processus d'autorégulation et d'auto-guérison. Ensuite, c'est le corps qui enclenche une réaction d'apoptose que nous avons tous en nous, il s'agit de la capacité de nos cellules à s'auto-régénérer, s'auto-reproduire, s'auto-réguler et s'auto-conserver. Tout comme un accordeur de piano rétablit l'harmonie musicale en corrigeant la tension d'une corde, cet appareil est capable d'envoyer des ondes harmonisantes afin de rééquilibrer énergétiquement vos organes, tissus ou cellules. Il peut investiguer jusqu'au chromosomes et même jusqu'à l'ADN.

Note personnelle :

J'ai trouvé cette méthode assez incroyable. En deux heures, le praticien, avec son appareil, établit un diagnostic extrêmement précis, trouvant des déséquilibres que la médecine traditionnelle aurait mis beaucoup plus de temps à trouver : intolérances, carences, bactéries, virus, cancer, maladies mentales... la liste est longue. Je trouve cela important d'être aux côtés d'un praticien ayant d'autres outils de soins pour permettre à la guérison d'être encore plus efficace. De mon côté, le praticien en question avait trouvé une trace d'un champignon-virus au niveau des poumons, le rendant plus fragile. Il me dit : « *Dans ce cas, il est possible d'établir un lien avec la Médecine Chinoise :*

l'énergie du Poumon est faible et cela engendre de la tristesse ». Mon mal-être aurait-il pu être, en partie, causé par ce simple petit parasite ? Ou est-ce une émotion mal digérée qui a affaibli cette partie de mon corps, laissant cette petite bactérie élire domicile à cet endroit ? Allez-savoir, ce qui est sûr c'est que cela a dû y participer. A l'heure actuelle, je suis encore en « *traitement* » à la biorésonance (j'ai trois séances de rééquilibrage à réaliser sur 1 mois et demi) et je suis accompagnée par certains remèdes comme l'homéopathie, le plasma de Quinton, Olife...). Cela va faire trois semaines et je ressens déjà quelques bienfaits : regain d'énergie, motivation, amélioration de la qualité de mon sommeil, un peu plus de joie de vivre. Je verrais d'ici quelques mois les autres changements positifs.

8). La micro-nutrition et phytothérapie

Micro-nutrition et phytothérapie et le soin par les plantes et compléments alimentaires. Plusieurs neurotransmetteurs agissent sur notre bien-être physique et mental. En voici les principaux :

GABA

- Rôles physiologiques : Anxiolytique, sédatif, amnésiant, myorelaxant.
- Signe d'un manque de Gaba : personne stressée, envie d'alcool et de cannabis le soir, prise d'anxiolytique, douleur ou contracture musculaire.
- Comment en produite naturellement : Il faut convertir toutes les tensions psychologiques en tensions physique, que ce soit avec du sport ou de la méditation.
- En phytothérapie : **Millepertuis** (voir plus bas à Sérotonine), valériane, mélisse, passiflore, **kawa...**
 - **Valériane** : contre-indication chez la femme enceinte !
 - **Passiflore** : contre-indication chez la femme enceinte et allaitante. Effets indésirables : rare cas d'angéites (inflammation des vaisseaux), somnolence.

Sérotonine

- Rôles physiologiques : Régulation de l'humeur et de l'anxiété, cycle veille-sommeil, comportements alimentaires et sexuels, thermorégulation, douleur, contrôle moteur.
- Signe d'un manque de sérotonine :
 - Trouble du système digestif.
 - Dépression et anxiété.
 - Trouble du sommeil.
 - Troubles de l'attention/de la mémoire.
 - Troubles alimentaires.
 - Migraines.
 - Troubles obsessionnels compulsifs.
 - Affaiblissement du système immunitaire.
 - Dépression saisonnière..
- Comment en produite naturellement : consommation de produits riches en Tryptophane (viande, volaille, poisson, noix de cajou, soja, foie, graines de citrouilles ou de melon d'eau, amandes, cacahouètes). Mais pour bien l'assimiler, j'ai également besoin de co-facteurs, soit : B6, Fer, Chlorure et Calcium. La plus difficile à obtenir c'est la B6.
- En phytothérapie :
 - **Griffonia** : traiter la dépression clinique légère ou modérée, migraines et maux de têtes chroniques, fibromyalgie, anxiété et crise de panique, perte de poids/coupe faim, endormissement difficile.
 - **Safran**.

- **Millepertuis** : traite la dépression clinique légère ou modérée, traite la dépression grave et les troubles psychosomatiques, traite les troubles digestifs.
- * Effets secondaires : Légers troubles digestifs, maux de têtes, douleurs abdominales, fatigue, sécheresse buccale, photosensibilisation (faible à inexistante).
- * Interactions médicamenteuses : Antidépresseurs ; anovulants (pilule contraceptive) ; médicaments visée cardiovasculaire : Ivabradine, digoxine, statine, warfarine ; cyclosporine (inhibiteur immunitaire) ; agents de chimiothérapie, certains AINS (ex. ibuprofène) ; inhibiteur de protéase, transcriptase reverse (Sida) + Autres médicaments sensible à l'induction du CYP3A4 et de P-glycoprotéine (inactivant les molécules actives) + Mode d'action : induction du Cytochrome P450 augmentent la clearance des médicaments.

Mélatonine

- Rôles physiologiques : Hormone du sommeil ou hormone de l'obscurité. Hormone produite par la glande pinéale (également appelée épiphyse). Sécrétion inhibée le jour et stimulée la nuit (maximum entre 2h et 5h du matin). Elle informe le cerveau sur les durées relatives des heures d'obscurité et d'éclairage sur une période de 24h (cycle journalier), mais aussi pendant toute l'année (cycle saisonnier).
- Précautions :
 - L'utilisation de la mélatonine en cas de maladie grave (cancer, épilepsie, maladie d'Alzheimer, etc.) doit se faire sous supervision médicale.
 - A utiliser avec prudence chez les personnes de moins de 21 ans (tant que la croissance n'est pas terminée).
 - Risque de somnolence, de perte de vigilance ou d'équilibre, ne pas conduire de véhicule ou utiliser de machinerie pendant les quatre ou cinq heures qui suivent la prise de mélatonine.
- Contre-indications : femmes enceintes et allaitantes.
- Interactions :
 - Cumulative aux plantes sédatives (camomille, houblon, passiflore, valériane, etc.)
 - Interaction possible avec la glycémie (attention chez le sujet diabétique).
 - Augmentation des saignement possible lors de la prise simultanée d'anticoagulants.

Dopamine

- Rôles physiologiques : Le plaisir est médié par la Dopamine (système de récompense). Neurotransmetteur fortement « addictif » → motivation à long terme + modification du comportement.
- Signe d'un manque de dopamine :
 - * **Épuisement** : fatigue excessive, problèmes de concentration.
 - * **Perte d'envie** : Absence de motivation/pas de projection dans le long et moyen terme, procrastination.
 - * **Irritabilité** : énervement rapide, perte de patience.
 - * **Troubles de la prise alimentaire** : Envie de sucrée tout au long de la journée, surconsommation alimentaire.
 - * **Troubles du sommeil** : impression d'avoir le cerveau qui ne s'arrête jamais, réveil nocturne en listant les choses à faire le lendemain.
 - * **Trouble de l'attention et hyperactivité (enfant)**.
 - * **Hypokinésie** (personnes âgées) : Parkinson, Bradykésie (ralentissement des mouvements)/Akinésie (perte des mouvements volontaires).
 - * **Troubles de la libido/infertilité**.
- Comment en produite naturellement : consommation de produits riches en Tyrosine : amandes, avocats, bananes, graines de courge, sésame, fève/haricot de Lima, soja, œuf.
- En phytothérapie : Eleuthérocoques, Rhodiola, la Phényéthylamine, la Klamath.

Choline et phosphatidylcholine

- Aliments riches en choline et phosphatidylcholine : œufs, germe de froment, brocoli, soja, viande rouge.
- En phytothérapie : Bacopa – favorise la mémoire et détente. Favorise l'apprentissage, la mémorisation tout en aidant à relaxer. Utilisation : 2 gélules/jour, matin et soir, au moment des repas avec un grand verre d'eau.

Note personnelle :

Les plantes et compléments alimentaires sont un outil quasiment quotidien à ma routine. Nous vivons dans un monde stressant (travail, écran, pollution) et notre alimentation est souvent pauvre en vitamines, ce qui provoque, à force, des carences. Je prends donc régulièrement des plantes en réalisant des cures (vitamine C, vitamine D, spiruline, jus d'herbe de blé, jus d'orge, la formule alcalinisante du Dr. Jacob's, etc.) et lorsque je ne suis pas très bien, que j'ai du mal à m'endormir ou autre, je prends des plantes comme la valériane ou la rodhiol. Le mieux, là encore, est d'aller voir un praticien formé qui pourra vous guider vers les compléments alimentaires dont vous avez besoin. J'ai trouvé que la kinésithérapie et/ou la biorésonance étaient efficace dans le diagnostic des compléments à prendre.

VII). Les soins beaucoup plus exotiques

Ce chapitre me tient à cœur même si, je le sais, il sera très controversé. Pourtant, les thérapies dont je vais parler ont clairement contribué à me sortir de cette passe. Je vais parler des méthodes de soins interdites en France et utilisées dans d'autres pays, notamment en Amérique du Sud ou en Afrique (entre autres) et qui nécessitent, la plupart du temps, la prise de plante psycho-active.

Avant d'en parler, je voudrais mentionner le livre **d u psychiatre Oliver Chambon** : « *Les médecines psychédéliques* » qui met en avant toutes les recherches et expériences menées au sein d'institut de santé et de façon tout à fait légale, la prise de psychédéliques (tels que LSD, MDMA, champignons hallucinogènes) dans le but de soigner des troubles psychologiques et les résultats sont encourageants et prometteurs. Dans certaines civilisations, les plantes psychédéliques sont appelées plantes guérisseuses et sont utilisées pour guérir tous types de maux comme l'Ayahuasca, l'Iboga, le Tabac ou le San Pedro (pour les plus connues).

1). Kambo – Le Vaccin de la grenouille

Kambo, aussi appelé le vaccin de la grenouille ou « *El Sapo* » (la grenouille en espagnol). La légende de la tribu Amazonienne « *Katukina* » raconte que sa tribu se mourrait, et que son chaman Kampu avait essayé toutes les plantes médicinales, et que rien ne fonctionnait. Il ne savait donc plus rien faire pour soigner sa tribu ! Alors, il décida de faire une retraite avec le "Yahé" (une médecine ancestrale), et demanda à la plante de l'aider. Puis il eut des visions de cette grenouille, et la plante lui donna toutes les instructions. Puis il alla chercher la grenouille, la ramena au village et guérit tout le village ! Après la mort du Chaman Kampu, son esprit est allé vivre dans la grenouille et les Indiens ont commencé à utiliser sa sécrétion pour rester actif et sain.

Les premiers occidentaux ont eu leurs expériences avec le Kambo dans les années 1980 et la

recherche scientifique qui a été faite, par le scientifique italien Vittorio Erspamer de l'Université de Rome (il reçu un prix Nobel) a écrit que cette sécrétion contient une « *fantastique Chimie avec des applications médicales potentielles, inégalé par tout autre amphibien* ». Parmi les plusieurs dizaines de peptides trouvés dans le Kambo, jusqu'à 7% sont bio-actifs. Il a prouvé que le *Kambo* contenait 9 puissants « *peptides* » (protide formé par un nombre restreint d'acides aminés) bio-actifs qui peuvent être utilisés pour traiter de nombreuses maladies. Ils se lient avec des récepteurs situés dans le cerveau, déclenchant des réactions chimiques dans le corps humain. Jusqu'à présent, les chercheurs ont trouvé neuf bio-actives peptides qui ont un effet puissant sur les muscles gastro-intestinaux, les sécrétions gastriques et pancréatiques. Mais également un effet sur la circulation sanguine et la stimulation du cortex surrénal et de l'hypophyse.

Pour les personnes atteintes de dépendance, les résultats peuvent également se produire rapidement. Des cas compliqués peuvent prendre plus de temps. Nous pouvons appeler cette sécrétion de grenouille un médicament, mais il ne fonctionne pas réellement comme un médicament typique. Il réveille simplement les organes du corps, système endocrinien et systèmes de défense à leurs naturelles fonctions.

La pharmacologue **Rosa Sanchis** a mené plusieurs recherches sur ces fameux peptides en août 2017. Voilà un résumé du résultat de ses recherches :

Les principales familles de peptides bio-actifs identifiés dans la sécrétion de Kambo comprennent:

- **La phyllo médusine** – comme les tachykinines (qui agissent également comme neuropeptides) – produit une contraction au niveau du muscle lisse et augmente les sécrétions du tractus gastro-intestinal entier telles que les glandes salivaires, l'estomac, le petit et le gros intestin, le pancréas et la vésicule biliaire. Ce sont les principales parties responsables de la purge profonde produite par l'administration de Kambo.
- **Phyllokinine et Phyllomedusins** - les deux sont des vasodilatateurs puissants, augmentant la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique pour leur propre accès aussi bien que pour celui d'autres peptides actifs. On retrouve au sein de cette famille les méduses, qui ont également des propriétés antimicrobiennes et antifongiques.
- **Caeruleines et Sauvagines** – Ce sont des peptides avec des chaînes de 40 acides aminés avec des propriétés myotropes sur les muscles lisses, produisant une contraction du côlon et de la vessie. Ils produisent une chute de tension accompagnée d'une tachycardie. Ils stimulent le cortex surrénalien et la glande pituitaire, contribuant à une plus grande perception sensorielle et une résistance accrue. Les deux peptides possèdent un grand pouvoir analgésique, contribuant à l'augmentation de la force physique, la capacité à affronter la douleur physique, le stress, la maladie et à diminuer les symptômes de la fatigue. Dans le domaine médical, cette famille de peptides contribue à améliorer la digestion et possède des propriétés analgésiques contre la douleur dans les coliques néphrétiques, la douleur due à l'insuffisance vasculaire périphérique et la douleur tumorale.
- **Dermorphine et deltorphine** – Ce sont de petits peptides composés de 7 acides aminés. Ce sont des agonistes sélectifs des récepteurs delta opiacés, 4000 fois plus puissants que la morphine et 40 fois plus que les endorphines endogènes.
- **Adenoregulins** – découvert dans les années 90 par l'équipe de John Daly au National Institute of Health aux États-Unis. L'adénoréguline agit sur le corps humain par l'intermédiaire des récepteurs de l'adénosine, une composante fondamentale de tout le carburant cellulaire humain. Ces récepteurs peuvent offrir une cible pour le traitement de la dépression, des accidents vasculaires cérébraux et des maladies de perte cognitive, telles que la maladie d'Alzheimer et aussi la maladie de Parkinson.

- **Peptides antimicrobiens** : Les dermaseptines, y compris les adénome-ongulines (avec 33 acides aminés), les plasticines et les philloseptines font partie d'une famille d'un large spectre de peptides antimicrobiens impliqués dans la défense de la peau nue des grenouilles contre l'invasion microbienne. Ce sont les premiers peptides vertébrés qui présentent des effets létaux sur les champignons filamenteux responsables des infections opportunistes sévères qui accompagnent le syndrome d'immunodéficience et l'utilisation d'agents immunosuppresseurs. Ils montrent également des effets létaux contre un large spectre de bactéries à la fois grandes et petites, champignons, levures et protozoaires. Plusieurs années de recherches menées à l'Université de Paris ont montré que les peptides Dermaseptine B2 et B3 sont efficaces pour tuer certains types de cellules cancéreuses. La recherche à la Queens University de Belfast a récemment remporté un prix prestigieux pour son travail révolutionnaire sur le cancer et le Kambo. Son mécanisme d'action est produit en inhibant l'angiogenèse des cellules tumorales, avec une cytotoxicité sélective pour ces cellules.
- **Les bradykinines** – telles que les phyllokinines et les tryptophilines. Ce sont des peptides de structure et de propriétés similaires à la bradykinine humaine. Ils sont des sources importantes d'étude scientifique car ils sont hypotensifs et en raison de la production de vasodilatation, de la contraction du muscle lisse non vasculaire, d'une augmentation de la perméabilité vasculaire, également liée au mécanisme de la douleur inflammatoire.
- **Bombesins** – ces peptides stimulent la sécrétion d'acide chlorhydrique en agissant sur les cellules G de l'estomac, quel que soit le pH du milieu. Ils augmentent également la sécrétion pancréatique, l'activité myoélectrique intestinale et la contractibilité des muscles lisses.
- **Ceruléines** – Stimulent les sécrétions gastriques, biliaires et pancréatiques, et certains muscles lisses. Ils pourraient être utilisés dans l'iléus paralytique et comme un moyen de diagnostic dans le dysfonctionnement pancréatique.
- **Tryptophilines** – sont des neuropeptides composés de 4 à 14 acides aminés, qui ouvrent de nouvelles perspectives sur le fonctionnement du cerveau humain.

Ces bio-peptides ont suscité un grand intérêt scientifique et beaucoup d'entre eux ont été synthétisés avec succès en laboratoire et brevetés. Mais jusqu'à présent, aucune de ces molécules n'a été utilisée en pratique clinique. La recherche sur les composants du Kambo continue d'évoluer pour trouver des applications cliniques dans le monde de la médecine et de la pharmacologie, et dans l'étude de nouveaux mécanismes d'action dans notre biologie humaine.

D'autres propriétés médicinales intéressantes de cette sécrétion sont ses effets anti-inflammatoires. Sa capacité est aussi de détruire les microbes et les virus et guérir les infections. En raison de la présence de ces neuf peptides, le Kambo est l'un des plus forts antibiotiques naturels et anesthésiques trouvés dans le monde et l'un des plus forts moyens naturels pour renforcer notre système immunitaire. Les traitements Kambo ont des effets à court et à long terme. À court terme, les effets sont un état de vigilance, de bonne humeur, une résistance accrue à la fatigue, la faim et la soif, la capacité de se concentrer et de se concentrer facilement, et un esprit tranquille qui peut durer plusieurs jours ou semaines. À long terme, le Kambo renforce le système immunitaire, surmonte la fatigue et améliore l'état de santé.

Quels effets cela procurent ? Lors d'un traitement, le Kambo scanne immédiatement le champ énergétique d'une personne et commence à travailler exactement où il est nécessaire. Le processus est différent pour tout le monde et le traitement doit être planifié en conséquence. En général, vous devenez fortement malade pendant 15-20 minutes. Vous vomissez, vous pouvez gonfler, vous évanouir, déféquer, devenir aveugle temporairement... C'est intense et ça vous nettoie en profondeur tout en boostant votre système immunitaire. Il arrive, parfois, que des personnes ne ressentent rien (ce qui est assez rare).

Certaines restrictions:

Le Kambo est déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques lourds, aux femmes enceintes pendant leur premier trimestre et aux enfants de moins de dix ans (même si les Matses donne une petite dose aux enfants d'une année pour les protéger). Il est conseillé de faire au minimum trois traitement dans l'espace d'une lune (28 jours).

Note personnelle :

J'ai eu la chance de bénéficier de ce vaccin et de discuter avec un praticien professionnel de cette méthode. Il m'a assuré avoir eu de très bons résultats sur de nombreux troubles physiques (cancer du sein, problème de fertilité, autres maladies). J'ai réalisé ce soin 5 fois au total, dont une fois après ma crise psychologique. C'est une méthode intense qu'il n'est pas possible de réaliser en France car actuellement illégale.

De mon côté, le Kambo m'a donné de la force et je sais qu'il a grandement participé à ma guérison. Cela peut paraître impressionnant et ça l'est ! Cependant, les bienfaits qu'il procure sont, à mes yeux, non négligeable. Bien entendu, c'est une méthode qui demande des précautions et cela est très important de la réaliser auprès de praticiens sérieux et formés.

2). Les plantes maîtresses (l'Ayahuasca, l'Iboga, le San Pedro...)

Les plantes maîtresses sont des plantes psychédéliques d'une grande puissance. Durant ma guérison, je suis allée réaliser une retraite au Pérou afin de bénéficier de l'**Ayahuasca**, la « *Grand-mère* » des psychédéliques. Ce breuvage obtenu à partir d'un mélange entre l'Ayahuasca et la Chacruna permet au corps, une fois ingérée, de produire en grande quantité et sur une longue durée de la DMT, une molécule naturellement présente chez tous les êtres vivants de la terre que nous sécrétons en grande quantité notamment au moment de la mort. Le docteur et Pshychiatre Rick Strassman a rédigé un ouvrage très complet sur celle-ci : « **DMT : La molécule de l'esprit** », que je vous conseille si vous souhaitez plus d'informations sur le sujet.

Guidé par les Icaros (des chants) du chaman, l'Ayahuasca vous ouvre les portes de votre conscience et vous emmène dans un tout autre monde. Chaque personne va vivre quelque chose de différents, selon les intentions de sa venue. Pour l'avoir tester, j'ai un grand respect pour cette médecine et cette plante qui est l'une des meilleures psychologues que j'ai pu avoir. Malheureusement, celle-ci devient « *à la mode* » et un commerce énorme s'est ouvert en Amérique-du-Sud. Des personnes se disant chamanes organisent des cérémonies et des accidents se produisent. Des touristes veulent prendre se breuvage « *pour le fun* » et, là encore, cela peut très mal tourné. Cette médecine peut être très risquée prise dans les mauvaises conditions et avec les mauvaises personnes.

Note personnelle :

Avant d'y aller, je m'étais renseignée pendant des mois car j'avais peur qu'elle aggrave mon état. Pendant la seconde cérémonie, j'ai ressentis la puissance de la plante et à quel point elle pouvait aider, justement, les personnes souffrants de grave problème psychologique tel que la schizophrénie, les troubles bipolaires ou encore les états psychotiques. D'ailleurs, le chaman du centre où je me suis rendu à l'habitude de soigner ce type de personne. Seulement, il y a d'énormes précautions à prendre : une diète à suivre (sans alcool, sans sel, sans sucre, sans viandes, sans médicaments...) et il faut être prêt à rester au moins un mois.

J'encourage les personnes se sentant appelé par cette médecine à y aller et à la prendre le plus sérieusement du monde. Elle ouvre les portes de l'inconscient, elle agit avec une intelligence impressionnante mais elle peut aussi vous faire ressortir des souvenirs ou des émotions très fortes et qui peuvent être traumatisantes d'où l'importance d'être bien entourée car ce sera le chaman et les personnes l'accompagnant qui pourront vous aider à traverser ce que la plante cherche à guérir en vous. Je peux tout à fait comprendre que dans un cadre non-sécurisé et en présence de personnes peu expérimentées il puisse y avoir des accidents, des morts et que des personnes ressortent de ces cérémonies traumatisées. Le mot d'ordre est prudence et surtout renseignez-vous !

L'iboga et San Pedro, les « *grands-pères* » des psychédéliques, sont deux autres plantes maîtresses dont j'ai entendu parler (il doit y en avoir d'autres). Leurs effets sont, paraît-il, encore différents mais l'objectif thérapeutique est le même. Comme chaque thérapie, je pense que chaque personne à une plante qui lui convient le mieux et que cela peut changer avec le temps.

Note personnelle :

Je suis allée dans le même centre que Corinne Sombrun, une journaliste qui lors d'un reportage, en 2001 en Mongolie, se découvre chamane. Elle suit alors plusieurs enseignements et devient la première occidentale à accéder au statut de Udgan, terme mongol désignant les femmes ayant reçu « *le don* » puis la formation aux traditions chamaniques mongols. Depuis 2006, elle collabore avec des chercheurs dans le but de comprendre les mécanismes cérébraux liés aux états de trances. Ces études sont à l'origine du premier article de recherche sur la transe chamanique mongole étudiée par les neurosciences : Flor-Henry et al. 2017.

Il y a également une vidéo disponible sur internet, intitulée : « *Corine Sombrun : La transe chamanique, capacité du cerveau* » que je trouve très intéressante. Dans cette vidéo, elle explique ses travaux avec le docteur-psychiatre Flor-Henry qui montre les différents encéphalogrammes de son cerveau. Un premier lorsqu'elle est « *normale* », au repos. Puis nous voyons alors un autre encéphalogramme lorsqu'elle est en transe et là, la différence est incroyable. Les chercheurs admettent que son cerveau est sain, sans pathologies lorsqu'elle est dans un état normal. Cependant, lorsqu'elle est en transe Flor-Henry a comparé ses résultats à trois groupes contrôles : l'un souffrant de dépression, grave, l'autre de trouble manique et le dernier de schizophrénie. Il constate que, pendant la transe, son encéphalogramme a des similitudes avec ces trois pathologies à la fois. Pour lui, c'est une grande découverte car il ne pensait pas qu'un cerveau sain, juste par la volonté, puisse provoquer dans le cerveau des états aussi pathologiques et en revenir juste par la volonté et sans en garder aucunes séquelles.

La question alors se pose: Si un cerveau peut aller dans ces états et en revenir, cela voudrait-il dire qu'il y a un moyen de revenir de ces états pathologiques? Est-ce que ces techniques de trances ne seraient-elle pas un moyen d'apporter une réponse?

Des recherches sont en cours et peut-être que d'ici quelques temps nous aurons trouvé des réponses et nous pourrons aider, d'une toute nouvelle façon, les personnes souffrants de ces états psychologiques. Nous pourrons peut-être les aider à en sortir voire à les maîtriser et, pourquoi pas, leur apprendre à tirer les bénéfices de ce genre d'états.

VIII). Mes petits conseils personnels

Lorsque vous souffrez de troubles psycho-somato-émotionnels ou connaissez des personnes en souffrants, partez du principe que cette personne a toutes les capacités en elle pour surmonter cela (sauf si cela est lié à un problème physique incurable), qu'elle seule peut décider si elle veut ou non s'en sortir et qu'elle a besoin d'aide et de soutien ! Car même si vous ne pouvez pas faire « *le boulot à sa place* », elle aura très certainement besoin de soutien, d'encouragement et d'amour. De plus, il me paraît primordial que pour une réelle guérison tous les aspects de la vie de la personne soient traités : psychologique, physique et environnemental.

Cependant, avec toutes les formes de thérapies qui existent, ce n'est pas toujours simple de savoir laquelle nous devons réaliser. Alors, comment choisir ?

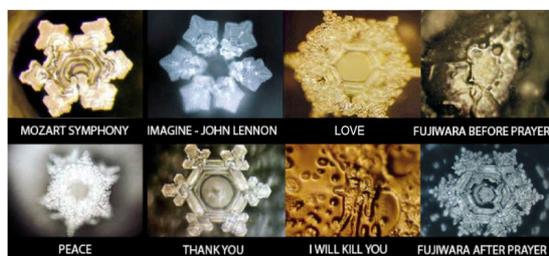
- Les tests : essayez plusieurs thérapies et lorsque vous sentez que l'une d'entre elle semble vous convenir, restez. Ou tout du moins appelez le praticien de la technique qui vous intéresse et prenez le temps de discuter avec lui et ainsi définir si celle-ci vous conviendrait réellement.
- Parlez-en à un psychologue, psychiatre ou autre thérapeute. Ce dernier devrait être capable de vous diriger vers d'autres méthodes ou vous conseiller.
- L'intuition, votre meilleure conseillère : vous vous sentez attirés, appelés par une ou plusieurs thérapies, foncez. Peut-être que votre mental va essayer de vous dissuader alors recentrez-vous sur les sensations de votre cœur et faites-lui confiance. Si votre envie de vous en sortir est réelle et sincère, les choses vont se débloquer. Soyez à l'écoute des signes extérieurs et de vos ressentis.

Voici une petite liste, non exhaustive, de conseils que je souhaite donner. Gardez en tête que chaque cas est différent et n'hésitez pas à chercher en vous les réponses. Chaque maux à un antidote, il suffit de le trouver.

- Quand j'enchaînais les différentes thérapies pour trouver celle qui me fallait, de nombreuses personnes me disaient d'arrêter de chercher, de rester sur une seule et me reprochaient de trop m'éparpiller. Moi je vous dis, suivez votre instinct ! Si le courant ne passe pas avec une thérapie, passer à autre chose. C'est parce que j'ai persévéré que j'ai trouvé celle qui me convenait. Ou plutôt **celles** qui me convenaient.
- Lorsque j'ai réellement pris conscience que j'allais mourir un jour, je disais à ma thérapeute en EMDR que c'était terrible pour moi, j'avais l'impression d'avoir perdu mon innocence et je ne voyais pas comment je pourrais réussir à vivre dans une vie en ayant conscience de ça. Elle m'a dit : « *Voyez ça comme un handicap, vous devez faire avec !* ». Bien qu'elle fut très compétente, cette phrase est clairement une phrase que vous ne voulez pas entendre. Alors je l'ai changé et je me suis dit : « *C'est une chance de me rendre compte de ça car je peux dès maintenant apprécier la vie à sa juste valeur* ».
- Un de mes thérapeutes en hypnose que j'affectionne beaucoup m'a sagement dit un jour, alors que je lui disais que je mettrais des années à m'en remettre : « *Céline, je pense que cela peut être très rapide. Souvent la montagne semble loin et haute. Puis une fois qu'on est au sommet, on se rend compte que ça a été rapide et facile* ». J'ai beaucoup aimé cette phrase, elle me donnait de l'espoir dans mes moments de rechute.
- On m'a souvent dit que si je vivais ce qui m'arrivait c'est que j'avais la force de le traverser. Quand on me disait ça, je répliquais que si c'était le cas personnes ne se suicideraient... J'ai compris par la suite que OUI on est tous assez fort MAIS il ne faut jamais hésiter à demander de l'aide. Car des fois vous pouvez être à bout de force et les autres vont vous en donner. Si vous n'avez personne, il y a des thérapeutes qui se montrent disponibles gratuitement ou à frais réduits. Il en est de même pour les psychologues. Quoi qu'il en soit, cherchez toujours de l'aide et avant de penser à faire quelque chose d'irréversible, appelez quelqu'un ! Un simple appel peut tout changer.

- Si vous êtes un proche de quelqu'un qui vit ce genre d'événement rester le plus positif possible, essayer de montrer le moins possible votre inquiétude. De vous sentir confiant sur le fait qu'il peut s'en sortir lui donnera beaucoup d'énergie positive. Si vous ne vous sentez pas de gérer la situation, faites appel à un professionnel ! Si vous vous en sentez capable, n'hésitez pas à l'appeler ou à passer le voir tous les jours, c'est ce qu'une de mes sœurs a fait pendant un bon moment. J'attendais son appel parfois avec beaucoup d'impatience, elle me redonnait le sourire, c'était ce petit quelque chose en plus quotidien qui me faisait tenir. Ne sous-estimer pas les petites attentions, parfois elles comptent pour beaucoup.
- La porte de sortie existe. Ce qui vous arrive peut être un vrai plus dans votre vie, un tremplin vers une nouvelle vie plus en adéquation avec votre cœur ! Cela m'a beaucoup aidé de me dire qu'il y avait forcément du positif à sortir de cette situation même si quand j'étais en plein dedans j'avais du mal à y croire.

Avez-vous déjà entendu parler des travaux de Masaru Emoto. Il a réussi à prouver que nos pensées avaient un impact sur la matière. Il a mis des petits mots sur des récipients remplis d'eau distillée. Certains disaient « *merci* », d'autre « *je te déteste* ». Il a ensuite pris des gouttes de chacun des récipients et les a mis au congélateur. Il a ensuite observer les cristaux que ces dernières formaient. Voici ce qu'il a obtenu (les images parlent d'elles-mêmes) :



Pour ma part, j'ai aimé m'inspirer de cela et je mettais souvent des petits mots sous mon oreiller ou accrocher à un miroir, à mon frigo. Plein de petits mots d'amour, de gratitude, de phrases positives avec, ainsi, l'intention de les imprimer profondément dans mon esprit.

- Et comme m'a souvent dit une de mes thérapeutes : « *Evitez de dire que c'est difficile. Dites plutôt : « Ce n'est pas facile mais possible »* ».

Le bien être psychologique s'entretient jours après jours. C'est la même chose que lorsque vous souhaitez avoir un corps sain. Ce n'est pas en faisant un régime pendant six mois que vous aurez votre corps idéal à vie. Non, c'est en prenant soin de vous quotidiennement que vous y arriverez.

Aussi, il est important de prendre conscience qu'un thérapeute ne peut faire le travail à votre place comme vous ne pouvez pas faire le boulot à la place de quelqu'un d'autre. Nous pouvons accompagner et se faire accompagner, guider et se faire guider, encourager et se faire encourager, écouter les conseils ou en donner mais c'est tout, la vraie guérison, c'est à la personne qui en a besoin de mettre les changements nécessaires dans sa vie pour permettre à celle-ci de se réaliser.

Conclusion

De part ce mémoire, je souhaite montrer qu'une maladie psychologique, quelle qu'elle soit (et tant qu'elle n'est pas provoquée par une tumeur ou autre manifestation physique dont seul un médecin serait en mesure de soigner) peut guérir. Il est important de prendre en considération tous les éléments de la personne et de jouer sur tous les niveaux pour réellement l'aider : l'Alimentation, le Physique, l'Environnement et l'Emotionnel.

De part mon expérience, si j'avais eu la connaissance que j'ai aujourd'hui à l'époque, j'aurais commencé à prendre soin de moi en faisant la thérapie Festen et en faisant de la biorésonance. Cependant, je constate également que chacune des thérapies que j'ai pu réaliser m'a aidée, ce n'est pas seulement une mais l'ensemble qui m'a permis d'avancer. Chacune d'entre elles a eu son impact et son importance.

Aujourd'hui, cela me paraît également primordial de travailler main dans la main avec les médecins et les autres praticiens car ensemble nous serions bien plus efficace que chacun dans son coin. Nous devons (praticiens et médecins) apprendre à accepter que notre technique n'est, peut-être, pas toujours suffisante que d'autres ont déjà trouvé celle qui conviendrait. Nous devons également ouvrir notre esprit à d'autres méthodes, d'autres cultures qui peuvent être tout aussi efficaces voir parfois bien plus adaptées que les médicaments que nous donnons ou les formes de thérapies non-autorisées en France. Car notre but est le même : aidé une personne en difficulté à retrouver son bien-être.

Ce mémoire a pour but de soulever des questions, d'ouvrir les esprits et de percevoir les maladies psychologiques sous un nouveau regard. Je pense sincèrement que les « fous » sont en réalité de grands incompris. Que chaque personne qui ressent un mal-être à une partie d'elle à soigner. Que chaque personne vivant une situation traumatisante peut en ressortir grandit, plus forte et plus riche (intérieurement). J'ai une vision assez idyllique que tout est possible, il suffit de savoir à quelle porte frappée.

Cependant, je suis consciente qu'il existe bien d'autres techniques et/ou méthodes thérapeutiques que je n'ai pas cités dans ce mémoire (sophrologie, thérapie par flottaison, les petits bonhommes allumettes, la lithothérapie, etc.) et que dans les années à venir de nouvelles seront créées. J'encourage chacun à chercher par lui-même et à trouver le type de soin qui lui convient.

J'ai eu la chance de vivre moi-même une descente aux enfers psychologiques et de passer d'un état « sain » à « fou » en l'espace de peu de temps. Je dis chance car je n'ai jamais autant compris le mal-être des personnes que depuis cette expérience. Je me souviens avoir souvent répéter : « *Si je peux m'en sortir, tout le monde le peut* ». Une autre révélation lors de cette période de ma vie a été de me demander : « *Si je suis malheureuse aujourd'hui, qui en est la responsable ?* ». La réponse : Moi. Bien entendu, il y a de nombreux facteurs annexes et des éléments extérieurs qui participent grandement à cet état mais cette prise de conscience était de me dire que mon bonheur est entre mes mains, à moi de trouver la solution, à moi de comprendre pourquoi il m'arrive cela. Je veux dire par là que le travail ne se fait pas tout seul, il est nécessaire d'avoir une part de volonté. Une fois que la volonté est là, oui, vous aurez besoin d'autres personnes pour vous aider à trouver la ou les sources de votre mal-être.

Au début, cela a été très difficile pour moi de me rendre compte que mon bien-être dépendait énormément de moi. Je me sentais incapable de rebondir, je me rendais compte que c'était souvent ma propre perception de la vie et du monde qui m'entoure qui me rendait à ce point malheureuse.

Ce n'était réellement pas facile pour moi d'en prendre conscience car ce jour-là j'ai compris que c'est seulement en me changeant de l'intérieur que je pourrais toucher au bonheur. Que je pouvais accuser le monde et l'Univers mais en réalité, si je voulais être heureuse, c'était à moi de changer les choses et ça, c'est une sacré responsabilité qui m'a énormément effrayé au début. *« Et si je n'en suis pas capable ? Je ne vais pas y arriver, je vais devenir folle, rester dépressive toute ma vie, je vais me suicider. C'est horrible, je serai malheureuse éternellement »*, pensais-je à l'époque.

Et pourtant, me voilà aujourd'hui après un sacré parcours et, de plus en plus, je suis contente de constater que mon bonheur dépend surtout de moi. Bien entendu il y a des facteurs extérieurs qui, parfois, perturbe ma paix intérieure. J'apprends, petit à petit, à les accepter. Cela demande du temps, de la persévérance. Néanmoins, avec tous les petits changements que j'ai mis en place dans ma vie, les nombreux thérapeutes qui m'ont aidé et m'aident encore, j'ai regagné de l'énergie et avec le courage et la force d'avancer et d'évoluer et ainsi d'accéder à de réels moments de bien-être que je n'avais pas ressenti depuis des années.

Aujourd'hui je sais que certaines personnes ne trouvent pas la solution à temps et finissent par se suicider ou sont enfermées dans un hôpital psychiatrique à vie. Il est vrai que je ne peux affirmer que tout le monde peut s'en sortir, je n'ai aucune preuve à donner. Chaque être humain est différent. Cependant, je reste persuadée qu'une personne désirant se libérer de son mal-être peut y arriver si les bons soins lui sont prodigués, si médecins et thérapeutes travaillent ensemble, si nous ouvrons notre esprit sur d'autres méthodes. Les solutions existent, j'en suis la preuve vivante et je ne suis pas la seule preuve.

De part cette aventure, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes diagnostiquées comme bipolaire, psychotique, borderline, en dépression sévère, alcoolique, toxicoman, etc. s'en sortir. Ce sont toutes ces personnes qui m'ont permis de garder espoir et de me dire que OUI des méthodes, de nombreuses méthodes, existent pour permettre aux personnes souffrant de troubles psycho-somato-émotionnels de s'en sortir. Alors ouvrons nos esprits et commençons à guider toutes ces personnes vers une guérison totale en prenant en compte tous les aspects de sa vie et en l'invitant à trouver en elle les solutions tout en prenant en compte les quatre piliers : Alimentation, Physique, Environnement et Emotionnel (APEE).

Fin

Bibliographie

I). **Définition des différents troubles psycho-somato-émotionnels et leur apparition :**

- Barends – psychology Practice : Maladies Mentales - <https://barendspsychology.com/fr/maladies-mentales/>
- Psycom : Troubles additifs - <http://www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-additifs>
- Nos pensées : les différents troubles psychologiques (6 décembre 2015) - <https://nospensees.fr/differents-troubles-psychologiques/>
- Savoir.fr : Psychologie décompensation (psychique ou psychopatique) (écrit le 12 janvier 2012 par Hela modifié le 27 janvier 2018) - <https://psychologie.savoir.fr/psychologie-decompensation-psychique-ou-psychopatique/>
- Organisation mondiale de la santé : Rapport sur la santé dans le monde – Une personne sur quatre souffre de troubles mentaux - https://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/fr/
- Organisation mondiale de la santé : Troubles mentaux - https://www.who.int/topics/mental_disorders/fr/
- Passeport Santé : Les troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie) - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspxdoc=troubles_alimentation_douglas_pm
- Passeport Santé : L'autisme qu'est-ce que c'est ? - <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=autisme>
- Passeport Santé : La dysfonction sexuelle féminine - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspxdoc=dysfonction_sexuelle_feminine_pm
- Passeport Santé : La dysfonction sexuelle masculine - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspxdoc=dysfonction_sexuelle_masculine_pm
- Passeport Santé : Les troubles bipolaires (maniaco-dépression) - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspxdoc=troubles_bipolaires_douglas_pm
- Passeport Santé : Le trouble de la personnalité (borderline) - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspxdoc=borderline_trouble_personnalite_limite_pm
- Passeport Santé : Le burn out (épuisement professionnel) - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm
- Passeport Santé : La dépression : dépression chronique ou déprime ? - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_pm
- Passeport Santé : La dépression saisonnière - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_saisonniere_pm
- Passeport Santé : Le trouble de déficit de l'attention - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=trouble_deficit_attention_hyperactivite_pm
- Passeport Santé : La dyslexie - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=dyslexie_pm
- Passeport Santé : L'insomnie (trouble du sommeil) -

- https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie_pm
- Passeport Santé : Orthorexie - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=orthorexie_pm
- Passeport Santé : Les troubles anxieux (anxiété, angoisse) : qu'est-ce que c'est ? - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles_anxieux_douglas_pm
- Passeport Santé : Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) - https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=toc_pm
- <https://www.psy-coach.fr/depersonnalisation-derealisation/>
- Cabinet Lubszynski : Dépersonnalisation/déréalisation : ne plus être soi - https://www.huffingtonpost.fr/2016/03/25/preuve-maladie-mentale-pas-dans-tete_n_9545536.html
- Huffington Post : Voici la preuve que la maladie mentale, ce n'est pas « dans la tête » (25 mars 2016, publié à l'origine sur le Huffington Post américain, a été traduit de l'anglais par Maëlle Gouret pour Fast for Word) - https://www.huffingtonpost.fr/2016/03/25/preuve-maladie-mentale-pas-dans-tete_n_9545536.html
- Les schizophrénies : Nos états d'âme modifient notre ADN (30 décembre 2015, par Véronique R.) - <http://www.les-schizophrénies.fr/actualites-sur-la-schizophrénie/article/nos-etats-d-ame-modifient-notre-adn>

III). Les différents thérapeutes :

- Savoir.fr : Qu'est-ce qu'un psychologue ? Définition pratique (écrit le 25 septembre 2013 par Hela modifié le 13 novembre 2014) - <https://psychologie.savoir.fr/quest-ce-quun-psychologue-definition-pratique/>
- Futura Santé : Psychiatre, psychanalyste et psychologue, quelles différences ? - <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/psychologie-psychiatre-psychanalyste-psychologue-differences-7500/>
- Virginie Ferrara psychanalyste : Différence entre psychologue, psychothérapeute, psychiatre... - <http://www.virginieferrara.com/2017/06/19/difference-entre-psychologue-psychotherapeute-psychiatre/>
- Wikipédia : liste des médecines non-conventionnelles - https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_m%C3%A9decines_non_conventionnelles
- Wikipédia : liste de psychothérapies - https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_de_psychoth%C3%A9rapies

IV). Les différentes thérapies :

EMDR :

- EMDR Europe : Qu'est-ce que la thérapie EMDR ? - <http://www.emdr-france.org/web/quest-therapie-emdr/>

Kinésiologie :

- La Kinésiologie : Pourquoi attendre d'être au plus bas pour aller mieux ? <http://www.la-kinesiologie.com/>
- Kinésiologies.net : Définition de la kinésiologie et Qu'est-ce-qu'un Kinésologue ? - <http://www.kinesiologies.net/?Definition-de-la-kinesiologie> et <http://www.kinesiologies.net/?Qu-est-ce-qu-un-kinesiologue>
- Fédération des kinésologue du Québec : Le kinésologue - <https://www.kinesiologue.com/le-kinesiologue>
- Santé Magazine : Kinésiologie : origine, principe, contre-indications - <https://www.santemagazine.fr/medecines-alternatives/therapies-manuelles/kinesiologie->

[origine-principe-contre-indications-176973](#)

Hypnose :

- Hypnose Humaniste : L'hypnose humaniste en quelques mots - <http://www.hypnose-humaniste.com/lhypnose-humaniste-en-quelques-mots/>
- Psynapse.fr : Types d'hypnose - <https://www.psynapse.fr/documentation-hypnose/types-hypnose/>

La méthode Tipi et l'EFT

- Le Corps Mémoire : Tipi, technique d'identification des peurs inconscientes - <https://www.le-corps-memoire.fr/accompagnement-au-mieux-etre/revecu-sensoriel-tipi.html>
- Outils du Coach : La méthode TIPI - <https://outilsducoach.com/methode-tipi/>
- Technique EFT : La méthode EFT ? Emotional Freedom Techniques - <https://technique-eft.com/decouvrir-eft/presentation-eft.html>
- Guénola Mainguy : L'EFT - <http://www.guenolamainguy.com/pages/quelles-therapies/l-eft.html>

Chromothérapie :

- Dominique Bourdin : La Chromothérapie : principes et fonctionnement - <http://www.holobiologique.eu/new5/index.php/methodes-et-outils/la-chromotherapie/62-la-chromotherapie-principes-et-fonctionnement>
- Passeport santé : Le pouvoir des couleurs sur la santé - <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=pouvoir-couleurs-sante>

Les soins énergétiques (Magnétisme, Reiki et LaHoChi) :

- Les chemins de l'énergie : A quoi servent les soins énergétiques ? - <http://www.lescheminsdelenergie.com/article-a-quoi-servent-les-soins-energetiques-103039887.html>
- Soin Magnétisme : Qu'est-ce que le magnétisme ? - <https://www.soin-magnetisme.fr/magnetisme-cest-quoi>
- La Fédération Française de Reiki Traditionnel – Reikiologie : Le Reiki c'est quoi ? Tout savoir sur la méthode Reiki - <https://www.ffrt.fr/le-reiki-c-est-quoi/>
- Guérison énergétique : Le Lahochi c'est quoi ? - <https://www.guerisonenergetique.fr/soins-energetiques/lahochi/>

La méthode Access Bars :

- Stéphane Prémel : Méthode Access Bars : lâcher le mental - <http://www.praticienshiatsu.com/methode-access-bars.php>
- Zenobulle : Soins Access Bars - <http://zenobulles.fr/soins-energetiques/>

Les soins chamaniques

- Noucetta Marie Kedhi : Le chamanisme - <https://kanoontami.com/le-chamanisme/>

Régression dans les vies antérieures

- Institut International d'hypnose spirituelle : La régression dans une vie antérieure : principaux objectifs - <https://www.institut-iihs.com/fpe-1-2/>

Décodage biologique :

- Christian Flèche : Biodécodage - <http://biodecodage.com/>

Méthodes de relaxation :

- Canal Univers : c'est quoi la méditation ? - <https://www.canalunivers.com/c-est-quoi-la-meditation/>
- Autonhomme : Méditation - <http://www.autonhomme.com/meditation.php>
- Passeport Santé : Tout savoir sur le Do In - <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=do-in>

- Passeport Santé : La cohérence cardiaque - <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>
- Nathalie Lamboy : La méthode Ho'oponopono - <http://www.vivrehooponopono.com/la-methode-hooponopono>
- Cécile Caccamo : Ho'oponopono, un outil thérapeutique hors du commun - <http://www.cecilecaccamo.com/hooponopono-un-outil-therapeutique-hors-du-commun/>
- Dr. Olivier Madelrieux : Ho'oponopono : la version la plus puissante (vidéo) - <https://www.youtube.com/watch?v=wIKa4cjPADE>
- Konbini : L'ASMR, la méthode de relaxation qui donne des « orgasmes » au cerveau - <https://www.konbini.com/fr/tendances-2/asmr-methode-relaxation-orgasmes-cerveau/>

V). **Les éléments extérieurs favorisant les troubles psychologique**

Environnement :

- Cancer Environnement : Les perturbateurs endocriniens - <http://www.cancer-environnement.fr/274-Perturbateurs-endocriniens.ce.aspx>
- Mieux Vivre Autrement : Marcher pieds nus : un plaisir naturel excellent pour la santé - <https://www.mieux-vivre-autrement.com/marcher-pieds-nus-un-plaisir-salutaire-dont-on-a-bien-raison-de-profiter.html>
- Aiguille sous roche : Une étude montre ce qui se passe dans le corps humain lorsque nous marchons pieds nus - <https://www.anguillesousroche.com/science/une-etude-montre-ce-qui-se-passe-dans-le-corps-humain-lorsque-nous-marchons-pieds-nus/>
- Differences in Blood Urea and Creatinine Concentrations in Earthed and Unearthed Subjects during Cycling Exercise and Recovery - Paweł Sokal, Zbigniew Jastrzębski, Ewelina Jaskulska, Karol Sokal, Maria Jastrzębska, Łukasz Radzimiński, Robert Dargiewicz, and Piotr Zieliński – 2013 - <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/382643/>
- Differences in Blood Urea and Creatinine Concentrations in Earthed and Unearthed Subjects during Cycling Exercise and Recovery - Paweł Sokal, Zbigniew Jastrzębski, Ewelina Jaskulska, Karol Sokal, Maria Jastrzębska, Łukasz Radzimiński, Robert Dargiewicz, and Piotr Zieliński – 2013 - <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/382643/>
- The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases du Oschman J, Chevalier G, Brown R, publiée en mars 2014 - <https://www.dovepress.com/the-effects-of-grounding-earthing-on-inflammation-the-immune-response--peer-reviewed-article-JIR>
- Mercola : The effects of Grounding - <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/11/21/grounding-effects.aspx>

Alimentation :

- Santé Magazine : Dépression : l'impact de l'alimentation sur la santé mentale (le 19 février 2017) - <https://www.santemagazine.fr/actualites/depression-limpact-de-lalimentation-sur-la-sante-mentale-186239>
- BBC News : Mediterranean diet « may help prevent depression » (26 september 2018) - <https://www.bbc.com/news/health-45641628>

Livres :

- « *L'alimentation ou la troisième médecine* », de Jean Seignalet.
- « *Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé* », de Giulia Enders.
- « *L'intestin, notre deuxième cerveau: Comprendre son rôle clé et préserver sa santé* » de Francisca Joly Gomez.

- « *De l'intestin aux maladies psy - Bactéries, cellules, aliments, émotions : une extraordinaire communication* » de Dimitri Jacques.

Téléphone, télévision, écran, ondes... :

- ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire Alimentation, Environnement, Travail : Exposition aux radiofréquences et santé des enfants - <https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2012SA0091Ra.pdf>
- France Info : Mémoire, attention dépression... Quels sont les effets des ondes des téléphones portables chez les jeunes ? - https://www.francetvinfo.fr/sante/memoire-attention-depression-quels-sont-les-effets-des-ondes-des-telephones-portables-chez-les-jeunes_1537187.html

VI). Soigner le corps pour soigner l'esprit

Les activités sportives :

- Le sport réduit le stress, l'anxiété et la dépression - <http://sante.lefigaro.fr/article/le-sport-reduit-le-stress-l-anxiete-et-la-depression/>
- Figaro santé : Dépression et activité sportive – <http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/depression-activite-physique/quels-mecanismes>.

La médecine traditionnelle chinoise :

- Livre : La psyché en médecine chinoise (2012), Chapitre 11, le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels - www.em-consulte.com/getInfoProduit/471336/extrait/chapitre_471336.pdf
- <https://www.epochtimes.fr/acupuncture-medecine-chinoise-sante-mentale-i-21656.html>
- <http://www.blogdexiaolong.com/article-un-point-c-est-tout-lao-gong-39356368.html>
- <https://tcmpoints.com/fr/>
- « *Acupuncture et troubles psychiques* » ou encore l'étude « *The Efficacy of Acupuncture for Treating Depression-Related Insomnia Compared with a Control Group: A Systematic Review and Meta-Analysis* » de Bo Dong, Zeqin Chen, Xuan Yin, Danting Li, Jie Ma, Ping Yin, Yan Cao, Lixing Lao and Shifen Xu datant de février 2014.

Les massages (énergétique, relaxant et le Nursing-Touch) :

- Thérapie psychocorporelle : Qu'est-ce qu'un massage psychologique ? - <http://www.therapie-psychocorporelle.fr/quest-ce-quun-massage-psychologique/>
- EIBE : Le Nursing Touch - <https://www.eibe-formation.com/formation-nursing-touch/>

L'Aromathérapie :

- Aude Maillard : Gérer la douleur psychique avec les huiles essentielles - <https://www.aude-maillard.fr/gerer-douleur-psychique-huiles-essentielles/>
- La Nutrition : Les huiles essentielles pour le mental - <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/l-aromatherapie/les-huiles-essentielles-pour-le-mental>

La Réflexologie :

- Santé Magazine : Réflexologie plantaire - <https://www.santemagazine.fr/medecines-alternatives/therapies-manuelles/reflexologie-plantaire-176989>

L'auriculothérapie :

- Passeport santé : L'auriculothérapie -

https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=auriculotherapie_th

Biorésonance :

- Centre prévention & Santé : Biorésonance et thérapies quantiques - <https://www.cpsinfo.ch/index.php/bioresonance-et-therapeutiques-quantiques>
- Martine et le slow aging : J'ai testé la biorésonance ou médecine oscillatoire - <http://martineetleslowaging.over-blog.com/2017/03/j-ai-teste-la-bioresonance-ou-medecine-oscillatoire.html>

La micro-nutrition et phytothérapie :

- <https://librasante.fr/symptomes-d-un-manque-de-serotonine/>
- <https://www.herbano.com/fr/magazine/serotonine>

VII). Les soins beaucoup plus exotiques

Kambo :

- Alberto José Varela : Enquête sur la puissance de guérison du Kambo - <http://www.albertojosevarela.com/fr/enquete-sur-la-puissance-de-guerison-du-kambo-la-solution-a-tant-de-malaises-humains-qui-provient-dune-grenouille-de-lamazonie/>
- Santé : Les scientifiques mettent la médecine chamanique sous le microscope - <http://health.freefrencharticles.com/index.php/2018/02/25/les-scientifiques-mettent-la-medecine-chamanique-sous-le-microscope.html>
- Géo Bio Source : Kambo - <https://www.geobiosource.com/kambo-therapie>

Les plantes maîtresses (l'Ayahuasca, l'Iboga, le San Pedro) :

- Mes propres connaissances.

Et également, bien entendu, tous mes cours de l'EIBE (l'Ecole Internationale de Bien-Etre, Toulouse) concerne la Médecine chinoise, l'Aromathérapie, les massages, la réflexologie, l'auriculothérapie et la phyto-nutrition-micronutrition.

Les livres que je recommande (liste non-exhaustive) :

- « *Plus de peur que de mal* » et « *Festen 2.0* » d'André Charbonnier.
- « *Le pouvoir de l'instant présent* », de Eckhart Tolle.
- « *Conversation avec Dieu* », de Neale Donald Walsch.
- « *Et tu trouveras le trésor qui est en toi* », de Laurent Gounelle.
- « *La médecine psychédélique: le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes* », de Olivier Chambon
- « *DMT, la molécule de l'esprit : Les potentialités insoupçonnées du cerveau humain* », de Rick Strassman.
- « *Les cinq accords toltèques* », de Don Miguel Ruiz.
- « *Dis-moi où tu as mal je te dirai pourquoi* », de Michel Odoul.
- « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* », de Giordano Raphaelle.
- « *Emotions : Enquête et mode d'emploi* », Tome 1, 2, « *Les friandises philosophique* », Tome 1 et 2 de Art-mella et « *Allô moi m'aime : un mode d'emploi de l'humain* » de Art-Mella et Lulumineuse.