

Cécile Ellert -APAhad-MSco.

Comment traiter

Vos douleurs émotionnelles

sans médicaments



Aromathérapie holistique, Nutrition, Chimie,
Acupression, EFT, Ho'oponopono et Bon sens

A mettre en pratique pour ne plus souffrir et se
protéger des maladies du corps

Introduction

Nous sommes tous à la merci d'un petit « coup de pompe », d'une baisse de moral subite, parfois accompagnée de nervosité ou de ras-le bol général. Mais l'important est de parler de vos émotions à vous, comment vous pouvez ne pas les subir, comment vous pouvez éviter qu'elles polluent votre vie, et surtout, votre santé.

Personne d'autre ne peut les comprendre comme vous, ni les corriger comme vous.

Nous les vivons tous nos émotions de façons différentes, et l'erreur serait de leur attribuer une pilule magique universelle.

C'est pour cela que le but de ce petit livre est de vous donner les moyens de moins souffrir sans avoir recours aux médicaments, mais surtout, de ne pas subir les effets des émotions toxiques sur votre santé physique.

En d'autres termes, il ne s'agit pas de vous suggérer d'aller faire du shopping ou un cours de yoga pour maintenir votre moral au beau fixe, mais de vous donner de vraies solutions qui vous éviteront l'engrenage de souffrance qui amène vers la maladie et la prise de médicaments.

Il faut que vous compreniez que souffrir émotionnellement est le quotidien de beaucoup...même si personne n'en parle !

Tous ceux qui vivent quotidiennement avec la douleur subissent la pollution de leurs émotions et de leurs pensées négatives.

J'ai eu un client qui était dans la finance à Hong Kong et qui venait me voir tous les samedis matins pour se débarrasser du stress de la semaine. Il lui a fallu plus d'un mois pour m'avouer qu'il vomissait d'angoisse tous les lundis matin avant de retourner travailler...

Les femmes ont cette force sur les hommes qui est de plus facilement parler de ce qu'elles ressentent.

C'est bien plus sain que de tout garder à l'intérieur de soi, d'autant que, quand on est femme, les situations à risque sont nombreuses :

- Les grandes variations hormonales de la femme,
- la grossesse et l'après bébé,
- la ménopause,
- l'adolescence,

- une maladie chronique,
- la douleur chronique,
- la vieillesse,
- l'hérédité,
- la prise de médicaments toxiques,
- un licenciement,
- une rupture,
- la perte d'un être cher,
- une mauvaise hygiène de vie...

La liste peut être longue, surtout, comme je le disais, en ce qui concerne les femmes qui ont deux fois plus de risques de vivre une dépression ou de subir des variations d'humeur qu'un homme.

Aussi, il est particulièrement important pour une femme de disposer d'outils simples et inoffensifs pour prévenir une rechute ou tout simplement, soutenir son état émotionnel avant qu'il ne glisse vers la douleur émotionnelle, voir la maladie.

Oui, la maladie, car les émotions négatives ont le pouvoir de faire chuter votre immunité et ainsi vous prédisposer à devenir l'hôte d'une bactérie ou d'un virus (sans compter tout ce que votre corps peut faire apparaître pour manifester son mécontentement).

Heureusement, nous avons la capacité de rebondir par nous même, la plupart du temps...peut être avez vous déjà fait cette expérience et de vous dire que ça va passer tout seul ? Oui, mais si cela ne passe pas ?

Et bien, nous allons faire en sorte que vous ne laissiez pas au hasard l'équilibre de vos émotions.

Vous allez trouver ici de quoi prendre les choses en main, sans médicaments. Mais faisons d'abord un état des lieux.

Avez vous ce qu'il faut pour nourrir vos émotions positives ?

Certaines personnes sont moins résilientes que d'autres : tout dépend de la génétique, du style de vie, des antécédents de notre vie personnelle...mais cela peut surtout provenir de carences nutritionnelles.

La plupart des médecins ne considèrent pas le fait que notre humeur, notre comportement et nos performances mentales dépendent en fait de l'équilibre des neurotransmetteurs de notre cerveau et donc, de notre niveau de toxicité interne, directement associé à la qualité

nutritionnelle de ce que nous consommons ainsi qu'à la « propreté » de ce que nous mettons dans notre corps.

En effet, les neurotransmetteurs sont ceux qui envoient les messages qui servent à décrypter nos sentiments.

Par contre, s'il leur manque les nutriments qui facilitent leurs déplacements, les connections se font moins bien et affectent notre perception des choses et notre moral.

Il suffit de considérer les diverses fonctions de ces neurotransmetteurs pour mieux comprendre comment une déficience de leur activité peut affecter la qualité de nos émotions.

Les neurotransmetteurs dont dépend notre santé émotionnelle :

- l'acide Gamma aminobutyrique (GABA) est le neurotransmetteur trouvé en plus grand nombre dans notre cerveau. C'est celui qui nous relaxe et nous calme après un stress. C'est dire si il est précieux....
- L'adrénaline, elle, nous stimule et va nous donner les moyens de réagir en situation de stress pour courir les derniers 100 mètres qui nous séparent de la maison en cas de danger ou nous donner le courage de faire notre discours devant une salle d'admirateurs....
- La dopamine (noradrénaline) est le neurotransmetteur du bien être, elle nous donne le contrôle et l'énergie. C'est celle qui est sollicitée suite à un effort physique : vous courez sur un chemin, et subitement, vous ne sentez plus votre effort, vous pourriez courir sans peine des kilomètres....c'est la dopamine qui vous donne ce plaisir.
- Les endorphines vous apportent le sentiment d'euphorie et de béatitude qui va suivre cet effort....qu'est-ce que c'est bon quand on a fini!

- L'acétylcholine va stimuler votre concentration et votre mémoire. A savoir et à cultiver avant des examens.

- La sérotonine va vous calmer, vous aider à bien dormir et surtout, à profiter de la qualité réparatrice du sommeil.

Son manque joue un rôle majeur dans de nombreuses maladies.

On n'a pas pu prouver que sa baisse provoquait la dépression, mais on sait que pendant la dépression son niveau est insuffisant.

De plus, un manque de sérotonine contribue à accentuer les problèmes de sommeil et à augmenter la perception de la douleur.

Une personne qui souffre du dos, va mal dormir et déprimer, d'autant plus si son taux de sérotonine est insuffisant.

Vous comprendrez donc que lorsque vos neurotransmetteurs sont déséquilibrés, vous avez plus de dispositions à nous sentir déprimés, anxieux, stressés et dépourvus de motivation.

De cet équilibre dépend votre capacité à trouver la vie belle et à accepter vos épreuves.

Cet équilibre, vous pouvez le maintenir ou le restaurer avec un apport correct en acides aminés. De lui dépend la nutrition de notre cerveau.

La nutrition de votre cerveau

En effet, ce sont les acides aminés issus de votre consommation de protéine qui vont être transformés en neurotransmetteurs avec l'aide d'autre intervenants tels que les vitamines B3, B6 et B12, l'acide folique, la vitamine C, le zinc, le magnésium et des acides gras essentiels qui interviennent dans 60% de la fabrication de chaque cellule du cerveau.

Pour fabriquer de la sérotonine votre cerveau a besoin du **tryptophane**, un acide aminé que l'on trouve surtout dans le poulet, la dinde, le fromage blanc, les avocats, le bananes et le germe de blé.

Les hydrates de carbone consommés avec ces sources de protéines aident à transporter le tryptophane vers le cerveau où il sera transformé en sérotonine.

Si vous suivez un régime faible en hydrate de carbone, comme dans le régime anti-candida, supplémentez vous en 5-HTP (l'acide aminé 5-hydroxytryptophane) associé à de la vitamine B6 pour aider votre cerveau à fabriquer plus de sérotonine.

Le 5-HTP va vous permettre de vous sentir détendu, de bonne humeur, capable de vous endormir et surtout, sans interruption.

Un manque de dopamine (c'est pour ceux et celles qui ne font pas de sport....) se manifeste par des envies de stimulants du type Sucre, Café, Alcool, Nicotine, Stress.

Il n'y a pas de secrets, il faut bouger !

Aidez vous aussi en prenant de la tyrosine et de la phénylalanine sous forme de suppléments : ils se transformeront en dopamine qui aidera votre cerveau à fabriquer plus de norépinephrine, ce qui vous coupera vos envies subites !

On a remarqué qu'en ce qui concerne l'anxiété, une déficience en GABA y était pour quelque chose.

Vous trouvez les GABA dans toutes les sources de protéines, mais surtout dans le maquereau et le son de blé (donc le blé complet...).

Les autres facteurs de mal-être émotionnel

Mais vous allez me demander pourquoi, si vous avez une alimentation parfaite, vous pouvez quand même avoir des neurotransmetteurs déficients ?

Il y a des tas de raisons.

Entre autres

- le diabète,
- les maladies du foie,
- les déséquilibres thyroïdiens,
- les maladies auto-immunes,
- les problèmes cardiaques,
- une pression artérielle élevée (et les médicaments qui la font baisser),
- le cancer,

- la pilule anticonceptionnelle,
- les tranquillisants,
- les stimulants
- et surtout la candidose provoquée par le stress, mais nous verrons cela un peu plus loin.

En même temps, il est clair que ces maladies n'arrivent pas toutes seules et que la plupart du temps, l'alimentation y est pour quelque chose dès le départ.

Vous pouvez très bien être déprimé et anxieux

- suite à un déséquilibre hormonal (préménopause, suite de grossesse, adolescence),
- à cause d'une réaction à un ou plusieurs aliments (les intolérances alimentaires),
- à cause d'une réaction à des produits chimiques (les allergies) et qui, dans tous les cas, interfèrent dans l'absorption correcte des nutriments indispensables au bon équilibre des neurotransmetteurs qui travaillent dans votre cerveau.

J'aimerais aller un peu plus loin concernant l'absorption correcte des nutriments indispensables à votre équilibre psycho-émotionnel.

Votre degré d'absorption nutritionnelle

Votre capacité à absorber les nutriments dépend de la santé de votre système digestif : si vos intestins souffrent d'inflammation et de toxicité, ils ne seront pas en état d'absorber correctement les nutriments que vous ingérez.

C'est ce qui arrive lorsque vous souffrez de constipation chronique (vous vous auto-intoxiquez) et d'intestin hyper-perméable (leaky gut) qui laisse passer les grosses molécules qui n'ont pas encore été digérées dans la circulation sanguine, entraînant alors une réaction immunitaire, qui à force, se transforme en réaction auto-immune.

Ce schéma se produit bien plus souvent que vous l'imaginez...

Dans la majorité des cas, le simple fait de restaurer une intégrité digestive normale et donc, une capacité normale à absorber les nutriments est suffisant pour faire disparaître certains troubles émotionnels.

C'est en tout cas ce que je constate chez les personnes qui se lancent dans l'aventure du programme anti-candida.

Bonne absorption : mode d'emploi

Donc, il y a le niveau d'absorption à restaurer, et pour cela, il faut commencer par identifier nos éventuelles sensibilités alimentaires, c'est à dire, à quels aliments notre système immunitaire réagit par de l'inflammation pour mieux éliminer ce qu'il pense être des envahisseurs pathogènes.

Je vous explique tout sur les sensibilités et allergies alimentaires et comment les identifier dans mes pages, ici :

<http://www.clubequilibrenaturel.com/sensibilite-intolerance-allergie-alimentaires/>

A l'origine de ces sensibilités alimentaires, il y a la toxicité de ce que vous avalez, donc les médicaments, mais aussi, les aliments.

Et sans doute les plus dangereux restent le sucre et les mauvaises graisses.

Dans mon article consacré à l'addiction au sucre, je vous dis « qu'une étude menée sur des animaux à montré qu'en consommant ce qui est considéré comme une moyenne normale de consommation de sucre (sans excès) affecte les fonctions de votre cerveau (même s'il a besoin de sucre pour travailler...ça n'est pas de ce sucre dont il a besoin !) et qu'un régime trop chargé en sucre est la **voie royale vers la démence sénile**.

Mais avant cela, vous aurez sans doute **des difficultés d'apprentissage, de mémoire, de résolution de problèmes,...** et c'est sans parler des **déséquilibres immunitaires et digestifs** à l'origine de diabète et obésité (la fameuse épidémie de diabésité, quand Diabète et Obésité font la paire...).”

Et bien, tout ceci n'est que le sommet de l'iceberg.

Votre système digestif souffre-t-il ?

Sachez que les chercheurs scientifiques commencent à établir le rôle important qu'a l'équilibre de notre système digestif sur notre bien être physique et mental, et donc, combien les changements de régime, la

supplémentation nutritionnelle et l'exercice peuvent agir positivement sur la dépression et l'anxiété.

Vous savez sans doute combien les produits issus de l'industrie alimentaire ne sont pas forcément les plus sains, mais savez vous à quel point **ces produits morts, capables de se conserver indéfiniment sur une étagère de grande surface, vous polluent** à coup de conservateurs, additifs, nitrates, sulfites et autres produits dont votre corps ne sait que faire ?

Et qu'en est-il des hormones et antibiotiques que vous consommez quotidiennement si vous choisissez des produits animaux qui ne sont pas garantis « propres », c'est à dire, qui n'ont pas été gavé de ces produits chimiques et hormones que vous allez ingérer en les consommant plus tard ? Même si la dose ingérée est déclarée « propre à la consommation », qu'en est-il de son accumulation dans votre organisme ?

Et bien apprenez que la recherche a démontré le lien direct qui existe entre la qualité de votre alimentation, la dépression et l'anxiété.

En 2010, l' « American journal of psychiatry » a publié une étude qui conclut qu'une alimentation typiquement occidentale (et entre autre, Américaine), augmente les risques de dépression et d'anxiété comparé à une alimentation riche en fruits, légumes, produits entiers et non traités chimiquement.

C'est ce qui explique aussi le succès d'un programme anti-candida (sans sucre, gluten, caséine, hormones et antibiotiques) pour soigner la dépression.

Pour faire court, 95% de votre sérotonine, le neurotransmetteur dont dépend votre bonne humeur, est produite dans vos intestins.

80% de votre immunité provient aussi de votre système digestif.

Une mauvaise alimentation, un mode de vie toxique, vont endommager vos intestins et feront le lit de vos déséquilibres émotionnels.

C'est pourquoi, nous allons aborder un sujet incontournable lorsque l'on parle des émotions : la toxicité.

La toxicité des émotions

D'abord, qu'est-ce qu'une émotion toxique ?

C'est celle qui vous empêche d'avancer, qui vous pousse à procrastiner, à vous enterrer dans votre souffrance, voire à ne même pas tenter d'en sortir.

Les personnes toxiques intérieurement se ressemblent toutes, grâce aux cris d'alarme de leur foie qui souffre et qui le fait savoir à coup de

- colère,
- paranoïa,
- impatience,
- insatisfaction permanente,
- irritabilité,
- arrogance
- et même dépression.

Ce sont de plus des personnes qui sont infectées par la candidose et qui ont aussi en commun d'avoir des pensées qui manquent un peu d'optimisme, voir d'entrain, de confiance en l'avenir.

L'avenir? Il faut le considérer, car **votre futur n'est que le produit de vos pensées actuelles** qui, elles mêmes, ont un impact direct sur vos actions d'aujourd'hui, vos décisions, votre comportement...Et le plus difficile, est finalement, d'agir.

Parce que l'individu toxique sera tenté de changer, mais ne se sentira pas l'énergie d'agir!

Il aura les pensées brumeuses, son manque d'optimisme l'empêchera d'y croire, de passer à l'action.

Cette attitude est valable pour toute forme d'entreprise, même celle qui consiste à changer, se prendre en main pour se soigner!

Si vous souffrez de Candidose, vous souffrez peut être aussi **d'anxiété, d'insécurité**, vous réclamez beaucoup d'attention et de soutien de la part de votre entourage, vous doutez de vous...et vous pouvez passer d'un état de grande sérénité joyeuse à un besoin de solitude.

Mais surtout, votre état émotionnel peut être un frein à votre désir de guérison...

D'où viennent les émotions toxiques ?

Vous souhaitez ne pas subir vos émotions ? Alors sachez d'abord d'où vient leur toxicité.

Les émotions toxiques, sont principalement fabriquées par un organisme toxique.

Quelqu'un de sain et équilibré aura tendance à voir les choses sous un angle positif sans effort, à ne pas subir autant les coups durs de la vie, à les appréhender plus calmement et sans la même souffrance.

Une personne toxique est quelqu'un qui de plus aura recours à encore plus de produits toxiques pour se faire plaisir, pour compenser son mal être : Pour certain ce confort immédiat sera une bière, un gros pot de glace, une tablette de chocolat, un paquet de gâteaux, une baguette beurrée et tout un Camembert coulant ! A moins que ça ne soit quelque chose à fumer ou à boire...

En fait, leur premier réflexe ne sera pas de se tourner vers un verre de jus de carotte, une assiette de radis ou des pousses de soja...tout simplement parce que la toxicité appelle la toxicité.

L'exemple de la candidose

Une bonne illustration est ce qui se passe en cas de candidose :

La présence toxique du candida vous incite à consommer des aliments qu'il aime, donc qui le nourrissent, qui l'aident à se propager encore d'avantage, comme les bonbons, les biscuits, le pain, l'alcool, n'importe quoi de sucré, de plus en plus sucré.

Si ça n'est pas le sucre, ça sera le fromage et le pain, jusqu'à vous inciter à ne souhaiter manger que ça aux repas : du pain, du vin et du...fromage.

Même avec une salade, il s'agit d'un trio merveilleusement addictif et qui fait tellement partie du folklore français que l'on n'imaginera pas bousculer sa légitimité en contestant ses bienfaits sur la santé.

Et pourtant... Être attiré par **des aliments notoirement addictifs** comme le **sucré, le blé et la caséine du lait** est malheureusement le lot de ceux qui souffrent de candidose chronique, et qui donc ne se sentent pas bien continuellement, physiquement et émotionnellement. C'est tout simple.

Ce qui l'est moins, c'est de briser le cercle vicieux, mais pour ça, heureusement, nous avons la chimie.

La chimie à la rescoussse

Si vous ne l'avez pas déjà lu, je vous conseille fortement de vous reporter à l'excellent article que le chimiste Pillippe Perrot Minnot m'a écrit sur le sujet.

Vous le trouverez ici : <http://www.clubequilibrenaturel.com/la-chimie-de-vos-emotions/>

Vous verrez que pour lui, « la gestion des émotions doit prendre en compte le Manganèse disponible et assurer l'approvisionnement URGENT en Manganèse en cas de souci...”

Vous vous demandez où trouver du manganèse?

En gélules surement, mais aussi dans ces aliments courants :

- Le clou de girofle et le safran
- Le germe de blé, le son de riz, d'avoine
- Les noisettes, noix de pecan et pignons de pin
- Les moules, huîtres et clams
- Le chocolat noir et le cacao
- Les graines de courge grillées et crues
- Les graines de lin, de sésame et le tahin
- La poudre de chili
- Les graines de tournesol

Vous voyez, il n'est pas fait mention des anti-dépresseurs...C'est peut être parce qu'ils n'apportent rien à votre organisme, bien au contraire.

Ce qu'il faut savoir sur les antidépresseurs

Bon, vous vous doutez bien que je ne vais pas vous en faire les éloges...on sait que c'est à éviter à tout prix.

Pourtant, des millions de personnes en utilisent, seulement la moitié sera soulagée de ses maux d'origines, et tous hériteront des effets secondaires des médicaments en prime.

Un patient sur 15 se suicide à cause de ce manque de réponse adéquate.

Je me souviens, quand j'avais une vingtaine d'année, je souffrais beaucoup émotionnellement : les histoires de cœur, les garçons, les déceptions amoureuses, bref : l'amour insatisfait qui fait mal.

Cela faisait rigoler le médecin. Moi je ne rigolai pas du tout.

En attendant, tout en espérant une meilleure alternative, j'étais bien contente qu'il me prescrive du Valium ! Qu'est ce que c'était bon ! J'oubliais tout, je dormais enfin sans hoqueter dans mes sanglots...et à mon réveil, rien n'était résolu.

Aujourd'hui, je serais allée voir un psychologue spécialisé dans les histoires de cœur pour m'aider à transformer deux ou trois choses dans ma vie et je me serais supplémentée énergétiquement (enfin, disons que j'aurais accepté que quelqu'un se batte pour ne pas me laisser mourir tout de suite en me faisant avaler des compléments alimentaires....).

Je le sais, il n'est pas facile d'avoir la moindre volonté lorsqu'on est déprimé. C'est pour cela qu'il faut que vous gardiez à l'esprit que vous pouvez facilement échapper à cette souffrance permanente en faisant l'effort minime de vous supplémenter.

Si comme moi à l'époque, vous n'avez envie de rien, si ce n'est de temps en temps, de plusieurs tablettes de chocolat aux noisettes, c'est que vous avez un gros besoin en magnésium, et votre pauvre corps fait ce qu'il peut pour que vous en lui donnez pour vous permettre de rebondir ! Et ça, ce n'est pas les antidépresseurs qui vous le donneront.

Bien sur, en cas de dépression chronique amenant vers des tendances suicidaires, les médicaments sont souvent incontournables.

Mais dans les autres cas, il faut bien reconnaître que les antidépresseurs sont largement trop facilement prescrits et à trop haute dose, trop longtemps et avant qu'une évaluation correcte de l'état de la personne soit réalisé.

Il y a tant de possibilités à l'origine de la dépression, cela vaut la peine de les identifier et de les corriger, avant de creuser un éventuel trou nutritionnel en se contentant de donner des médicaments qui eux, ne soignent personne.

Sachez que les antidépresseurs (comme beaucoup d'autres drogues) créent des déséquilibres au sein des neurotransmetteurs (alors, vous imaginez, si votre mal être provient déjà d'un déséquilibre de neurotransmetteur ?) et au niveau de votre capital nutritionnel en général.

Bien sur, la drogue va vous donner un sentiment de bien être immédiat (si c'est la bonne...), mais, voyons ici les effets secondaires.

Ce que vous risquez en prenant des anti-dépresseurs

En France, où les antidépresseurs sont rois, on en prescrit principalement 6 (ça varie selon les tendances...) : Effexor, Seroplex, Cymbalta, Deroxat, Zoloft, Prozac.

Zoloft, Prozac et Deroxat font partie des SSRIs, les inhibiteurs de recapture de la sérotonine.

Cette classe d'antidépresseur est prescrite à 67% en France, pays Européen qui consomme le plus d'antidépresseurs et de psychotropes, malgré des effets secondaires pas très agréables tels que des problèmes de performance sexuelle, baisse de libido, incapacité d'éjaculer ou à obtenir un orgasme. Cela peut être assez frustrant (de quoi déprimer, non ?).

Le pire vient après : une suppression du sommeil paradoxal, le sommeil le plus réparateur.

De cette façon, vous ne risquez pas de donner la chance à votre organisme de se régénérer...(et vous risquez de développer toute une liste de maladies douloureuses qui vont appeler encore plus de médicaments comme la très redoutable fibromyalgie).

Du coup, vous êtes fatigué pendant la journée, vous avez des maux de tête, des nausées, une perte d'appétit (avec le Prozac), mais une prise de poids (avec le Zoloft), une possible perte de densité osseuse, mais surtout, un accroissement des risques de suicide et de comportement violent.

Voici ce qu'on peut trouver sur les forums de l'internet en ce qui concerne la prise de Zoloft et autres anti-dépresseurs

« Céphalées parfois intenses nausées (Particulièrement au levé)
Étourdissement,
Perte d'équilibre
Tremblements et fébrilités
Semi-Diarrhée,
Baisse de libido,

Difficulté d'atteindre l'éjaculation

Hypersomnie

Diminution importante d'énergie, d'intérêt, de volontés et de plaisirs,

Impression d'irréalité

Perte de concentration

Trouble de mémoire

Ralentissement des psychomoteurs Hypersudation
(Particulièrement la nuit)

Insouciance Perte d'appétit Diminution de la tolérance à l'alcool
et j'en oublie peut-être... »

Chez les anglo-saxons, on découvre **qu'il est déconseillé d'en prendre si on souffre de faiblesses du foie ou des reins**, si on souffre d'épilepsie, de bipolarité, d'antécédents d'addiction à des substances addictives ou si on a des pensées suicidaires.

Ce qui est impressionnant, c'est la diversité de l'information disponible en fonction de sa provenance.

L'information fournie sur les sites francophones est bien moins alarmiste que sur les sites anglo-saxons. Alors, si l'anglais vous est familier, ne vous privez pas d'y jeter un œil.

Pour le Déroxat on se plaint de prise de poids importante (plusieurs dizaines de kilos sur plusieurs années), d'impossibilité d'éjaculer, mais surtout, d'un sevrage très difficile même après un an de prise.

Et le sevrage ?

Le sevrage... Vous en parle-t-on au moment de la prescription ?

Vous dit-on qu'on s'apprête à vous faire vivre les mésaventures du drogué classique, le mal être, la douleur, la dépendance contre laquelle vous allez devoir trouver l'énergie de vous battre... sans replonger dans la dépression, bien entendu.

C'est de cette dépendance entraînant le sevrage dont il est principalement question dans les commentaires liés à la prise d'Effexor, de Séroplex et de Cymbalta, les antidépresseurs de la nouvelle génération : les inhibiteurs sélectifs du recaptage de sérotonine et de norépinephrine.

Ces drogues sont très addictives et ce, dès les premières semaines de prise.

L'ennui, c'est qu'il faut attendre entre 2 et 3 semaines pour apprécier l'effet d'un antidépresseur et il faut souvent en essayer plusieurs avant de trouver le plus efficace avec le moins d'effets secondaires.

Mais c'est sans compter le passage obligé par le sevrage (dont personne ne vous parle jamais, bien sur).

On trouve parmi la très abondante littérature disponible sur le net de longues descriptions des symptômes vécus pendant le sevrage, je vous en donne ici un échantillon :

« Angoisses, problème d'équilibre, vision trouble, perte de mémoire, problème de concentration, constipation, vertige, dépersonnalisation, diarrhées, étourdissements, sensations de choc électrique, de la fatigue, des flatulences, des symptômes pseudo-grippaux, des hallucinations, tempérament hostile et agressif, hyper émotivité, indigestion, irritabilité, des difficultés d'élocution, de l'insomnie, état nerveux permanent, manque de coordination, de la léthargie, des migraines / maux de tête accrus, des nausées, de la nervosité, un état de sur-réaction à des situations banales, la paranoïa, des pensées répétitives ou lancinantes, des mélodies répétitives qui tournent sans fin dans la tête, des troubles sensoriels et du sommeil, une agitation interne grave, des crampes d'estomac, des tremblements, des acouphènes (bourdonnements d'oreille permanent à vous rendre fou), des sensations de picotements, des pensées troublantes, des hallucinations visuelles, des illusions, des rêves exacerbés, des brusques changements dans votre élocution, **et surtout souvent une dépression aggravée !!!** »

Est-il vraiment utile d'en venir là ? N'y a-t-il rien d'autre à tenter ?

Ce que vous pouvez tenter - sans risque- pour vous soulager

Quand on préfère se passer du psychiatre (prescripteur)

Bien évidemment, il faut considérer la source de souffrance et vous allez me dire que c'est du ressort du psychologue, voir du psychiatre.

Pourtant, dans bien des cas vous êtes capable de mettre le doigt sur le problème.

Tout ce qui vous manque, c'est de quelques outils pour déraciner ce problème. Je vous en donne un peu plus loin avec l'EFT.

Mais au delà de ça, on peut considérablement s'aider, et même prévenir les rechutes, avec une supplémentation nutritionnelle adaptée et un peu d'aromathérapie holistique qui ne demandent pas trop d'effort de volonté et permettent de s'y mettre assez facilement.

L'approche holistique de l'aromathérapie

L'aromathérapie est un moyen agréable et extrêmement efficace de soutenir vos émotions, d'alléger votre douleur, de vous orienter vers une autre vision de la vie.

L'utilisation des huiles essentielles n'interfère pas avec un grand nombre d'autres traitements et n'entraîne pas d'effets secondaires notoires si ce n'est de traiter au passage l'ensemble de votre organisme et donc de procéder à un traitement de fond sur le long terme.

Vous gagnez sur toute la ligne sachant que la plupart du temps, un état émotionnel déprimé s'accompagne d'une immunité déprimée et donc d'une propension à tomber malade, ce qui ajoute à votre conviction que vous êtes bon à jeter à la poubelle.

Avec les huiles essentielles, la poubelle n'aura pas de nouveau locataire : leur action positivante et antidépressante s'accompagne de tout un assortiment de propriétés antiseptiques, antivirales, antibactériennes, cicatrisantes, régénératrices cellulaires pour n'en citer qu'un échantillon.

Mais surtout, elles stimulent votre immunité, vous donnant une nouvelle vitalité, un nouveau souffle, la tape dans le dos qui va vous encourager à aller de l'avant et repartir vers les solutions créatrices d'une nouvelle vision de votre vie.

Les huiles essentielles de l'équilibre émotionnel

En aromathérapie holistique, nous nous appuyons beaucoup sur les principes de médecine chinoise traditionnelle de circulation énergétique, d'éléments, de Qi etc...

Pour les néophytes, vous trouverez plus de détails dans mes pages sur le mode d'emploi des huiles essentielles, ici :

<http://www.clubequilibrenaturel.com/huiles-essentielles-mode-emploi/>

En ce qui concerne l'utilisation conjointe de l'aromathérapie et de la médecine chinoise, tout vous est expliqué dans **l'Essentiel de l'Equilibre**.

En médecine traditionnelle chinoise, on dit que la racine des émotions appartenant à l'élément Feu (cœur-intestin grêle) est la joie.

Lorsque l'élément Feu est harmonieux, l'esprit et les émotions sont harmonieux.

C'est parce que l'organe principal de l'élément feu est le Cœur que le Cœur est considéré comme l'hébergeur du Shen, c'est à dire de l'esprit, de la conscience.

Lorsque le Shen est perturbé, la nervosité, l'hypersensibilité, la tristesse, l'abattement et l'anxiété se manifestent.

Il reste alors à ré-harmoniser, centrer et positiver les émotions, ce qui aura pour effet de rééquilibrer le Shen.

Un Shen équilibré signifie que notre esprit sera calme, capable de gérer ses émotions, de relâcher les tensions et de faire revivre sa libido.

Mais il ne faut pas négliger le fait qu'un Shen équilibré est indissociable d'un Cœur harmonieux : si le méridien du cœur est performant, la circulation sanguine le sera aussi, le teint sera rose, la peau souple et douce, les yeux seront expressifs, vifs et lustrés.

Pensez à quelqu'un d'amoureux : son énergie du cœur est parfaitement équilibrée, son œil est vif, ses joues roses, son énergie parfaite...C'est l'image que vous devez garder à l'esprit et qui doit vous servir de but à atteindre.

Certaines huiles essentielles sont de grandes harmonisatrices du Shen :

Il s'agit

de la Rose Otto (*Rosa Damascena*),
du Néroli (*Citrus aurantium amara*),
du Jasmin (*Jasminum grandiflorum absolute*)
et de l'Ylang Ylang (*Cananga odorata*).

Les études démontrent leur efficacité en cas de dépression et d'anxiété, suite à leur diffusion ainsi qu'à leur application par le massage.

La tension nerveuse, la colère

Tension nerveuse, stress et dépression résultent en général d'une énergie stagnante, particulièrement lorsque les émotions ne sont pas exprimées. En médecine chinoise, il s'agit de faire bouger le Qi du foie, dominé par l'élément bois.

Un élément bois en harmonie se manifeste dans la libre circulation du Qi, et le foie est responsable de cette circulation.

Lorsque le Qi stagne, l'émotion dominante est la colère.

Voici les huiles essentielles qui vont vous aider à faire circuler ce Qi et à l'harmoniser.

- **La camomille romaine (anthémis nobilis)**

Elle a des propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, calmantes et digestives.

Mais surtout elle

- Relaxe l'esprit, soulage de la tension nerveuse, de l'agitation, de l'insomnie
- Clarifie les idées, disperse la confusion, la congestion mentale
- Harmonise les émotions, l'indécision, les conflits intérieurs, la frustration, l'irritabilité, la colère.

En massage sur le plexus, la poitrine, les avant-bras.

- **La sauge scalarée (salvia sclarea)**

Elle a des propriétés analgésiques, antidépressives, antispasmodiques, calmantes, neurotoniques et digestives.

Mais surtout, elle

- Elle régule le Qi, restore et relaxe les nerfs,
- Calme le Shen, soutient le moral,
- Soulage la douleur,
- Régule le Qi du poumon.

Anxiété et dépression

On différencie l'anxiété et la panique.

L'anxiété est considérée comme étant une réaction normale au stress. Elle est souvent issue d'un déséquilibre de l'élément Terre et de la rate. La rate en déséquilibre se reconnaît à un manque de concentration, à de la confusion mentale, à de la rumination et au souci associé à l'anxiété.

Voici les huiles essentielles qui vont aider à réharmoniser la rate et l'élément Terre.

- **L'encens d'oliban (*boswellia carterii*)**

Il régule le Qi, restore et relaxe les nerfs, calme le Shen, soulage la tension nerveuse, la dépression, ouvre la poitrine, aide à respirer.

- **Le citron (*citrus limon*)**

Il soulage le foie d'un excès de chaleur, donne de la clarté mentale, de l'optimisme, de la confiance.

Il y a en diverses façons de profiter des bienfaits de ces huiles : l'inhalation, le massage, le massage thérapeutique associé à l'acupression.

Le massage

Vous comprendrez que toucher une personne déprimée est déjà en soi un acte irremplaçable, procurant une détente et un plaisir immédiat, facilitant l'évacuation des tensions et l'expression des émotions lourdes.

Bien sûr, cela requiert l'intervention d'une tierce personne.

Aussi, je vous donne ici un point d'acupression que vous pouvez stimuler vous même en appliquant simultanément une ou plusieurs huiles antidépressives citées plus haut.

Il s'agit du point Cœur 8, situé à la base des doigts de la main, entre l'auriculaire et le médius.



Pressez ce point doucement aussi souvent et longtemps que vous le souhaitez.

Une bonne façon de le stimuler est d'ajouter une des huiles essentielles antidépressives à une noix de crème pour les mains et de se masser les mains en insistant sur la base des doigts, au niveau des articulations, en massant la paume des mains pour la décharger de ses tensions et en respirant l'huile essentielle par la même occasion.

Ce simple geste peut être pratiqué n'importe où très facilement et peut créer un soulagement immédiat. Essayez.

Le massage thérapeutique

Un massage bien appuyé et énergique est idéal pour relancer la circulation sanguine chez une personne déprimée. Dans ce sens là, des séances de Shiatsu associées à l'application des huiles essentielles sont phénoménales.

L'intérêt du massage thérapeutique impliquant le travail sur les méridiens et la circulation énergétique est qu'il permet une prise en charge complète (holistique) de votre état physique et émotionnel pour veiller à rééquilibrer toutes les sources de souffrance et même leurs origines.

Or, une personne déprimée ne se contente pas d'être déprimée au sens strict : elle peut être frustrée, triste, en colère, apeurée, découragée, en deuil, et ce, suite à un choc, un accident, une rupture, un trauma, une maladie, une variation hormonale, un traitement...la liste est longue.

Il faut tout prendre en considération pour éviter une éventuelle récidive.

Le but d'une prise en charge holistique est la cohérence intégrative : on ne veut rien laisser au hasard.

Quelques cas pratiques

L'exemple de Tatiana : elle s'est blessée gravement le dos il y a 9 semaines pendant sa séance de gym quotidienne.

Voici une jeune femme d'à peine trente ans, très jolie, intelligente, mariée à un jeune homme également beau et talentueux, doté d'un avenir prometteur, vivant en Australie dans un environnement ensoleillé et agréable.

Tatiana est très active, toujours impeccable, je dirais même qu'elle est irréprochable parce que perfectionniste sur bien des plans.

Elle se nourrit très sainement, surveille sa ligne qu'elle a parfaite, évidemment...avant d'envisager de faire un bébé.

Mais la perfectionniste n'accepte pas la blessure, le repos forcé, la douleur permanente, l'immobilité synonyme de relâchement, de perte de tonus, de fonte musculaire, de dépendance vis à vis de l'aide de quelqu'un pour se déplacer.

A la douleur issue du trauma, s'ajoute la frustration, la colère puis la peur de prendre la mauvaise décision quand au traitement adéquat : une opération du dos mal menée peut entraîner tant de conséquences dramatiques, entre autre, une croix sur une grossesse éventuelle.

Tatiana doit prendre une décision avant que le nerf qui la fait tant souffrir ne se détériore. Il lui reste peu de temps.

Ca n'est pas le moment qu'elle tombe malade, et pourtant, son immunité flanche avec son moral.

Elle pleure tous les jours. Son mari ne sait plus quoi faire...il se sent autant impuissant qu'elle et son travail ne lui permet pas de rester auprès d'elle en permanence.

Alors, quoi faire ?

La décision concernant sa chirurgie du dos ne m'appartient pas. Mais je la sais quasi incontournable à cause du peu de temps qu'il lui reste pour sauver son nerf.

Elle ne peut pas se permettre de tomber malade maintenant : or son immobilité forcée affecte sa circulation sanguine et son système lymphatique, elle souffre des articulations, l'accumulation des injection stéroïdiennes, de la morphine et des anti-inflammatoires lui a pollué l'organisme et favorisé une infection fongique.

Cette infection fongique participe à la déplétion de son capital nutritionnel (et donc sa dépression) et à la baisse de son immunité.

La situation la met en colère, ce qui affecte le bon équilibre de l'énergie de son foie, et elle a peur de la chirurgie, ce qui contribue à affaiblir ses reins.

Le massage thérapeutique associant les huiles essentielles et la stimulation des points d'acupressure va permettre une approche globale de son rééquilibrage, sachant que chaque système interfère avec l'équilibre de l'autre et qu'il ne rime à rien de s'occuper de la douleur physique de Tatiana sans la soutenir émotionnellement.

De sa force émotionnelle dépend son désir de s'en sortir et la bonne réactivité de son immunité face à l'agression de l'hospitalisation.

Aussi, voici sa prescription :

Vaporiser les huiles essentielles de Rose otto et Encens d'olibans dans sa chambre afin de faciliter son état dépressif et la transition vers la chirurgie ainsi que sa frustration et sa dépression respiratoire. Elle devra aussi faire masser ses jambes avec les mêmes huiles diluées dans une huile de base pour stimuler sa circulation lymphatique, ainsi que ses pieds pour stimuler les points reflex de ses reins.

A la suite de notre consultation, je sais qu'elle envisage déjà sa situation sous un autre angle et qu'elle dispose de nouveaux outils pour l'aider à ne pas perdre pieds.

L'exemple de Jacky : l'hypo-thyroidie

Jacky est une jeune femme de 35 ans, mariée depuis 3 ans et qui essaye désespérément de tomber enceinte.

Depuis son mariage, elle a commencé à prendre du poids : une bonne vingtaine de kilos, de façon incontrôlable et incompréhensible.

Pour elle, ne pas pouvoir maigrir et en plus ne pas pouvoir concevoir alors que toutes ses amies tombent enceintes à volonté, est une profonde source de déprime.

Pendant toute la consultation, elle me raconte sa vie en pleurant.

J'apprends qu'elle a une maladie auto-immune (Hashimoto) qui entretient chez elle une paresse de la glande thyroïde. C'est une des raisons de sa prise de poids.

Pour moi, l'hypo-thyroidie se soigne par la désintoxication, donc par un régime anti-candida.

Je n'essaye pas de traiter sa dépression tout de suite, je la mets (avec son mari) au régime et commence par lui faire un traitement anti-fongique et antidépresseur avec des huiles essentielles.

Nous nous voyons deux fois par semaine : une fois pour travailler sur son organisme, la deuxième pour travailler sur ses émotions avec diverses techniques, dont l'EFT dont je vous reparlerai plus loin.

En deux semaines, Jacky ne pleure plus.

Son mari est épater et me demande de continuer ce que je lui fais, surtout de ne pas arrêter !

Jacky a commencé son régime et les traitements il y a maintenant deux mois. Elle a perdu 10 kilos, a retrouvé sa bonne humeur et attend d'avoir retrouvé sa ligne de jeune fille pour tenter de tomber enceinte. Elle est transfigurée et a arrêté son traitement pour la thyroïde. Elle ne veut plus entendre parler de médicaments !

Si le régime anti-candida est efficace, je dois avouer que je lui ai donné un bon coup de pouce avec l'EFT, ou Emotional Freedom Technique.

Cette technique toute simple a évité à Jacky d'avoir à prendre des suppléments contre la dépression et l'anxiété.

Nous avons vu que nos émotions dépendaient beaucoup du travail de nos hormones et de nos neurotransmetteurs.

Mais il ne faut pas ignorer certaines émotions issues de l'enfance, bien sur, de nos relations avec nos parents etc...Peu importe en fait.

Oui, peu importe parce que toute l'approche rééquilibrante des méridiens telle que je l'explique dans l'Essentiel de l'Equilibre permet d'agir à la fois sur les symptômes physiques et émotionnels.

Donc, en travaillant sur votre foie, vous déracinez en même temps la toxicité qui entretient votre tendance à la colère et à la frustration.

D'ailleurs, à ce sujet, j'ai un autre exemple à vous donner.

Le cas d'Elodie

Elle aussi a pris du poids du jour au lendemain quand elle avait 27 ans, trois mois après sa lune de miel. Elle tente en vain de tomber enceinte depuis deux ans.

En l'interrogeant sur son enfance j'ai découvert qu'elle avait subi des otites et des sinusites à répétition entre 4 et 9 ans et que la hantise de la douleur continuait à la perturber.

Elle a vécu des années de colère et de frustration liée à son impuissance face à cette douleur qui, lorsqu'elle se déclenchaît, n'allait qu'en empirant jusqu'à ce que les médicaments fassent leur effet.

Les infections à répétitions sont un signe évident de candidose.

La prise d'antibiotiques régulière est une des meilleures façons d'entretenir cette candidose...

Les otites ont laissé la place à des migraines (encore le foie), puis, comme la candidose n'a toujours pas été soignée, elle a déclenché une hypo-thyroidie. Mais pourquoi 3 semaines après sa lune de miel ?

Tout simplement parce qu'elle et son mari ont évidemment évoqué l'idée de faire un bébé.

Or, qui dit bébé, dit d'abord grossesse, et enfin, l'accouchement.

C'est en lui demandant ce qui la frustrait dans la vie qu'on est arrivé au rapport à la douleur. Et la séance d'EFT a tout dévoilé.

En effet, l'accouchement est loin d'être une partie de plaisir.

La douleur suit une progression incontrôlable et ne va qu'en empirant ! Comme les otites d'Elodie.

Inconsciemment, l'idée de la douleur à venir a tellement angoissé Edith que tout son organisme s'est bloqué : elle s'est mise à grossir, un simulacre de grossesse (j'ai vraiment l'impression d'avoir affaire à une femme enceinte pendant les traitements...) et une incapacité à tomber enceinte.

L'angoisse, de même que la dépression, fait chuter votre immunité. Mais elle peut aussi se manifester physiquement malgré vous ! En vous faisant grossir comme Elodie.

Ne pas perdre pieds. Dites vous que rien n'est permanent, définitif, que les épreuves que vous traversez sont celles que vous avez les moyens de traverser.

Ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort, non ? Alors ayez le bon sens de comprendre quel message se cache dans ce qui vous arrive.

Ne faites pas comme l'abeille qui se cogne contre la vitre pour atteindre l'air libre : acceptez de remettre en question la notion que vous avez du chemin le plus court vers la liberté.

Parfois, il nécessite une déviation, un changement de trajectoire que vous êtes capable de trouver pour y calquer votre (nouvelle) vie.

Les huiles essentielles vont vous aider, évidemment, mais il ne faut pas négliger ce magnifique raccourci à la séance de psychothérapie qu'est l'EFT.

L'EFT. Emotional Freedom technique

L'EFT est une technique puissante et facile à utiliser qui vous évite d'avoir besoin de médicaments de bien des domaines.

On s'en sert pour réduire le stress, mais aussi la douleur, les émotions douloureuses associées à des pensées ou des expériences passées.

Dans mon travail, je m'en sers pour aider mes patients à se débarrasser des causes émotionnelles de leurs problèmes physiques.

Je vous ai déjà parlé de médecine chinoise et de Qi un peu plus haut, et bien maintenant, nous allons aborder des notions supplémentaires de médecine chinoise avec les points d'acupression.

L'EFT se résume à tapoter une série de points d'acupression sur notre corps tout en répétant des formes d'affirmations.

Le but ? Eliminer les blocages dans la circulation du Qi.

Il y a une théorie derrière tout ça : celle des méridiens, les canaux de circulation énergétique (cœur/intestin grêle, rate/estomac, colon/poumons, reins/vessie, foie/vésicule biliaire) dont je vous parle déjà beaucoup dans mon livre l'Essentiel de l'Equilibre et dont la stimulation des points représente la base de ma pratique de l'aromathérapie holistique.

Quoi qu'il en soit, ce qu'il faut retenir c'est que la stimulation des points d'EFT donne des résultats assez surprenants.

EFT : mode d'emploi

1. Définissez les émotions négatives (ce qui vous fait souffrir) qui causent vos problèmes, marquez les sur une feuille de papier en prenant soin d'indiquer l'intensité de votre émotion, de 0 à 10 (10 étant la plus forte).

Par exemple : émotion que j'éprouve en pensant à ma douleur à l'épaule : colère.

Intensité : 8

2. Préparez votre phrase affirmative de traitement :

Elle commence toujours par : « bien que »....et termine par « je m'aime, me pardonne et m'accepte inconditionnellement ».

Cela donne par exemple : « Bien que ma douleur d'épaule qui n'en fini pas me fasse pleurer de colère, ce qui rend ma douleur encore plus difficile à supporter, je n'ai pas besoin de me mettre dans un tel état, je ne veux pas souffrir, parce que je m'aime, je me pardonne et je m'accepte inconditionnellement ».

Ou encore : « bien que je sois blessée parce que mon petit ami vient de me quitter, ce qui me désespère, me rend terriblement triste, je ne veux pas souffrir parce que je m'aime, je me pardonne et je m'accepte inconditionnellement. »

Vous comprenez ?

Alors voilà comment ça marche.

Voici une série de photos dans lesquelles je vous indique les points à tapoter. Tapotez les une bonne dizaine de fois chacun.

On va commencer par le premier, celui que j'appelle le point du karaté.



C'est le moment de répéter votre phrase : tout en tapant la tranche de votre main, légèrement et rapidement, en rythme avec vos mots si vous voulez.

Votre phrase doit soulever des émotions. Il n'est pas rare de pleurer en la formulant. Cela signifie que vous êtes « au bon endroit ». Répétez votre phrase en tapotant ce point.

La ronde des tapotements

Puis, vous allez commencer la ronde des tapotements :

Il vous suffit de tapoter les points que je vous montre sur les photos, une dizaine de fois, en répétant : « j'ai ce problème ».

Au sommet du crâne



J'ai ce problème

A l'extrémité interne des sourcils (plus ou moins...)



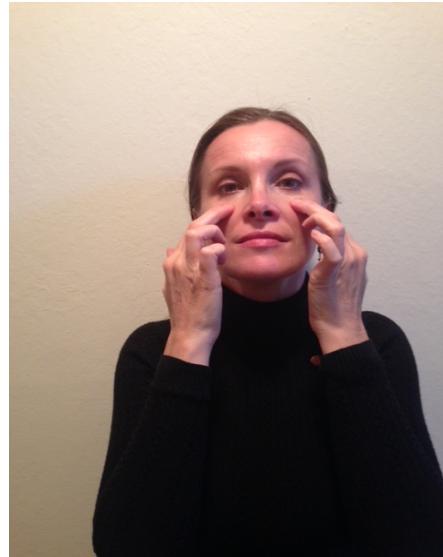
J'ai ce problème

Sur les tempes



J'ai ce problème

Au dessus des pommettes, sous les yeux



J'ai ce problème

Au dessus de la lèvre supérieure



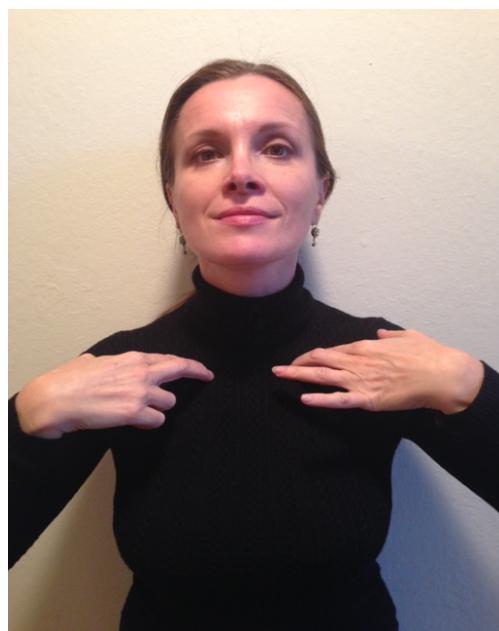
J'ai ce problème

Sous la lèvre inférieure



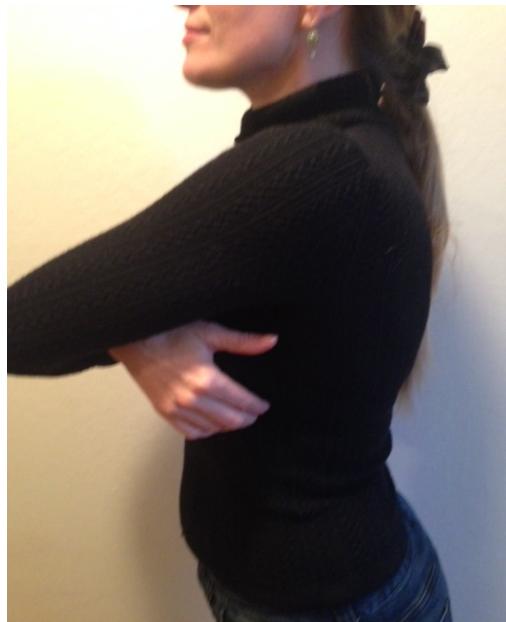
J'ai ce problème

Sous les clavicules, vers le centre



J'ai ce problème

Sous les bras (à une main sous les aisselles)



J'ai ce problème

Sous la poitrine



J'ai ce problème

Puis, terminez en frappant doucement l'intérieur de vos poignets l'un contre l'autre une dizaine de fois, à hauteur de votre visage, tout en inspirant et expirant profondément, deux fois.

Bien. Maintenant que vous avez fait votre ronde de points, reprenez votre papier et interrogez vous sur l'intensité de votre émotion ou douleur.

Si vous avez du mal à ressentir quoi que ce soit, (en général mes clients me regardent alors avec un air surpris !) c'est très bon signe.

Ne cherchez pas à ressentir quelque chose.

Il se peut que vous vous disiez : tiens, c'est descendu à 5 sur 10.

Alors vous recommencez une ronde tapotements

Peut être qu'entre temps des éclaircissements se sont manifestés et que vous désiriez compléter votre affirmation, que vous lui ajoutiez des détails qui vous tiennent à cœur du style :

« Bien que je sois blessée par l'abandon de mon petit ami, que je me sente salie, humiliée, en colère, je ne veux pas ressentir ces émotions négatives, je ne mérite pas de souffrir à cause de lui, je ne veux pas souffrir à cause de lui, parce que je m'aime, je me pardonne et me respecte inconditionnellement. »

Recommencez votre ronde de points jusqu'à ce que vous arriviez au moins à 2 d'intensité. A ce moment là, prononcez l'affirmation suivante :

« Bien que je me sente encore un peu triste, en colère, salie etc..(énoncez votre problème), je choisi de lâcher prise car je n'ai plus besoin de ces émotions/sentiment/douleur. »

Vous pouvez alors affirmez que vous êtes libéré(e) de votre problème. **Vous devriez être capable de vous regarder dans une glace et de dire tout haut : « Je t'aime, tu es merveilleux(e) » sans que votre gorge se serre ou que vos larmes ne montent.**

Si vous avez du mal à suivre tout le processus de la ronde d'EFT, de formuler votre phrase par exemple, aidez vous avec les Huiles Essentielles :

Patchouli, sauge scalarée, jasmin, encens d'oliban : une goutte de votre favorite dans le creux des poignets. Respirez les régulièrement.

Ho'oponopono

L'art Hawaïen de résoudre les problèmes, de se délivrer des vieux schémas erronés que nous vivons comme étant des problèmes.

Nous portons en nous, dans des bribes de notre subconscient, les personnes qui ont laissé des traces dans notre vie. Ho'oponopono nous réconcilie avec eux, nettoie nos relations avec eux.

En fait, tout ce que vous voyez, tout ce que vous entendez, chaque personne que vous rencontrez, laissent une trace dans votre esprit et sont issus de votre esprit.

Vous êtes responsable de tout ce que vous pensez, de ce qui se soumet à votre attention.

Ce qui signifie que vous êtes aussi capable de nettoyer tout cela, et tout changer.

Il s'agit de 4 étapes très simples, dont l'ordre est important : la repentance, le pardon, la gratitude et l'amour. Des forces dotées d'un pouvoir incroyable.

1. Vous êtes responsable de tout ce qui vous arrive, ce dont vous prenez conscience, ce que vous avez dans la tête. Alors, votre premier geste de nettoyage est de demander pardon. Je suis désolé(e).
2. Demandez pardon.
3. Soyez reconnaissant(e) de ce qui vous arrive, et remerciez, dites Merci, merci à vous même, à l'univers, à qui vous voulez, mais remerciez sincèrement.
4. Et puis, aimez. Rien n'est plus fort que l'amour, et vous devez vous aimer vous, et aimer les autres. Aimer ce qui vous permet de vous libérer de vos pensées négatives, ce qui vous permet de changer, de nous nettoyer de l'intérieur..alors dites : Je t'aime.
5. La phrase en entier devient : Désolé, pardon, merci, je t'aime.

Ce qu'il faut retenir : vous aimer vous même est le meilleur moyen de vous améliorer, et en vous améliorant, vous améliorez le monde.

Répétez la phrase en entier plusieurs fois, aussi souvent que possible. Par exemple dès qu'une pensée négative vous vient à l'esprit et vous perturbe.

Apprenez à devenir **le témoin de vos pensées négatives**, attrapez les comme vous attraperiez une mouche et à chaque fois, répétez la phrase qui nettoie : désolé, pardon, merci, je t'aime.

Si en ce moment vous vous dites que je divague, que c'est sans doute l'âge, que les huiles essentielles me tapent sur le cerveau ☺, faites tout de suite Ho'oponopono ! Vous vous sentirez mieux instantanément.

Phrases de sages

Il existe des tonnes d'ouvrages sur le bonheur et le développement personnel qui peuvent vous aider à vous décider à agir, ou au contraire, à vous poser et vous écouter respirer.

Il est cependant des notions universelles qu'il fait bon se rappeler en cas de coup dur.

1. Rien n'est permanent. **Nous vivons tous des cycles qui enchainent succès et défaites.** Dans chaque succès il y a la graine d'une défaite, et dans chaque défaite il y a la graine d'une victoire.

2. C'est votre souffrance, vos difficultés qui vous permettent de grandir, d'évoluer, d'avancer dans la vie. **Une vie sans écueils est une vie stérile et vide de sens.**

3. **Le bonheur et le malheur ne font qu'un.** Sans malheur on ne peut connaître de bonheur... C'est comme rentrer du ski frigorifié et apprécier la chaleur du feu de bois... Un feu de bois durant un été chaud n'a plus aucun intérêt, ne procure pas tant de plaisir.
4. Accepter les difficultés et la souffrance intérieure comme quelque chose de passager est **la clé**.
5. **La négativité vient de la résistance intérieure** : certaines personnes résistent au bonheur quoi qu'il arrive et ne sont jamais heureuses. Celles qui ne résistent pas auront une autre vision des choses, une autre appréciation, verront le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.
6. **Vous pouvez entraîner votre esprit à penser autrement**, à ne plus vous faire du mal. Apprenez à contrôler vos pensées, celles qui vous viennent maintenant et votre vie changera.

Apprenez à lâcher prise

- Inspirez profondément, et à chaque expire, laissez une tension de votre corps se dissoudre.
- Laissez votre front et votre visage se relâcher.
- Laissez votre langue, votre gorge et vos épaules se relâcher.
- Sentez votre dos et votre abdomen se relâcher.
- Laissez votre respiration vous aider à relâcher vos jambes et vos pieds.

Remarquez-vous les changements qui sont apparus dans votre corps ?

C'est lorsque que votre corps est relâché que vous affirmerez à voie haute :

Je désire lâcher prise.

Je lâche prise.

Je relâche.

Je relâche toutes les tensions.

Je relâche mes peurs.

Je relâche ma colère.

Je relâche ma culpabilité.

Je lâche prise sur mes anciens blocages et mes limites.

Je lâche prise et je me sens en paix, en paix avec moi même, je suis en sécurité.

Recommencez cet exercice deux ou trois fois.

Ayez le réflex d'y recourir lorsque les difficultés se présentent avant d'agir ou de prendre une décision.

Récapitulatif : Les outils anti-déprime

Les compléments alimentaires

- **SAME (S-adenosyl méthionine).** Cette substance naturellement produite par le corps est essentielle à la fabrication des neurotransmetteurs.

Prenez en 200 mg par jour entre les repas, et accroissez la prise graduellement jusqu'à 400 à 800 mg par jour.

<http://www.vitanatural.net/fr/same-400-mg-30-comprimes-69.html>

- **Acides gras essentiels oméga 3.** On en trouve dans les poissons gras, mais si on a un doute quant au niveau de toxicité en métaux lourds de ces dits-poissons, mieux vaut utiliser l'huile de lin, sous forme de gélules de 1000 mg, conservées au frais.

1000 à 2000 mg par jour pour une dépression

8000 mg par jour pour un cas de bipolarité.

<http://www.aromatic-provence.com/produits/fiche/ref/2013-0-huile-de-lin-capsules-nature-plus>

- **Vitamine D.** Indispensable pour absorber le Calcium si important dans le contrôle de la nervosité, irritabilité et tonus musculaire.

Si vous vivez loin du soleil, prenez en 1000 IU par jour.

- **Hypericum perforatum (millepertuis)** : pour les dépressions légères, remplace aisément un antidépresseur classique. De 300 à 900 mg d'extrait par jour, à prendre le matin.

<http://floranet.pagesperso-orange.fr/med/hypeper.htm>

- **Rhodiola rosea** : stimule la production de sérotonine, dopamine et norépinephrine. 100 à 300 mg par jour.

Déconseillé en cas de bipolarité.

<http://www.nutranews.org/sujet.pl?id=178>

- **Calcium** : le lait n'est pas forcément la source la mieux assimilée de calcium. Il y a aussi les fruits secs et les légumes verts...

Il vous faut 1000 mg par jour. En gélules ou en comprimés effervescents.

http://www.aroma-zen.com/complements-alimentaires_complexes_calciform-60gelules-belife-p-976.html

- **Fer** : déficient chez une femme en pleine ménopause, il peut entraîner la dépression, signe d'anémie. Jusqu'à 15 mg par jour.
- **Magnésium** : participe à l'assimilation du calcium, mais sa déficience est aussi à l'origine de dépression, confusion et anxiété. 250 à 500 mg par jour.
- **Vitamine C** : soutient votre moral autant que votre immunité.

1000 mg deux fois par jour.

- **Jus de noni** : celui que je connais, le jus Tahitian Noni, est une mine de nutriments qui peut remplacer à elle seule toute la liste ci-dessus.

Son efficacité sur le moral, l'absorption des nutriments, l'équilibre général, l'immunité, la douleur et la résistance physique a été démontrée scientifiquement.

Si vous souhaitez vous simplifier la vie, c'est l'option pour vous. A prendre au moins deux fois par jour avant les repas, suivi d'un grand verre d'eau, 60 ml de jus original, ou 40 ml de jus Pur dilué dans un jus ou de l'eau.

Pour plus d'info, cliquez ici :

<http://www.tni.com/france/french/tahitiannoni/index.html>

- **Complexe de vitamine B et d'acides aminés**

http://www.biovea.com/fr/product_detail.aspx?NAME=VITAMINE-B-COMPLEX-450mg-100-Comprimés&PID=271

- **5-HTP : 50 à 200 mg par jour**

<http://www.super-smart.eu/article.pl?id=0116&lang=fr&fromid=GG132&gclid=CLLfq5DxmawCFeZV4godZwuJOg>

Vos huiles essentielles



Les huiles de la dépression liée au manque d'amour

Rose otto, Jasmin, Néroli et Ylang Ylang

Voir aussi les pages consacrées à l'équilibre du cœur :
<http://www.clubequilibrenaturel.com/coeur.html>

L'huile des dépressions liées au stress et au changement

Frankincense (*Boswellia carterii*)

L'huile de la douleur morale et physique issue du stress (burnout)

Jasmin

Voir aussi les pages sur le stress :
<http://www.clubequilibrenaturel.com/stress.html>

Les huiles de la colère et de la frustration

- Immortelle (hélichrysum italicum),
- Camomille romaine (chamaemelum nobile),
- Sauge scalarée (Salvia sclarea),
- Bergamote (Citrus aurantium var.bergamia),
- Orange douce (Citrus sinensis),
- Pamplemousse (Citrus paradisi).

Voir aussi les pages sur le foie :

<http://www.clubequilibrenaturel.com/foie.html>

Les huiles de l'insomnie qui rumine toute la nuit et qui angoisse

- Vétiver (vetivera zizanoides),
- Patchouli (pogostemon cablin),
- Bois de santal (Santalum album).

Voir les pages sur le sommeil :

<http://www.clubequilibrenaturel.com/aromatherapie-holistique-insomnie/>

Les huiles de ceux qui souffrent d'épuisement mental et de la perte d'un être cher

- Pin sylvestre (Pinus sylvestris),
- Romarin (Rosmarinus officinal),
- Cyprès (Cupressus sempervirens),
- Basilic (Ocimum basilicum à linalol).

Table des matières

AVEZ VOUS CE QU'IL FAUT POUR NOURRIR VOS EMOTIONS POSITIVES ?	3
Les neurotransmetteurs dont dépend notre santé émotionnelle :	4
La nutrition de votre cerveau	5
LES AUTRES FACTEURS DE MAL-ETRE EMOTIONNEL	6
Votre degré d'absorption nutritionnelle	7
Bonne absorption : mode d'emploi	8
Votre système digestif souffre-t-il ?	8
LA TOXICITE DES EMOTIONS	9
D'abord, qu'est-ce qu'une émotion toxique ?	9
D'où viennent les émotions toxiques ?	11
L'exemple de la candidose	11
La chimie à la rescousse	12
Voici ce qu'on peut trouver sur les forums de l'internet en ce qui concerne la prise de Zoloft et autres anti-dépresseurs	14
Et le sevrage ?	15
CE QUE VOUS POUVEZ TENTER - SANS RISQUE- POUR VOUS SOULAGER	17
Quand on préfère se passer du psychiatre (prescripteur)	17
L'approche holistique de l'aromathérapie	17
Les huiles essentielles de l'équilibre émotionnel	18
La tension nerveuse, la colère	20
Anxiété et dépression	21
LE MASSAGE	22
Le massage thérapeutique	23

QUELQUES CAS PRATIQUES	24
L'exemple de Jacky : l'hypo-thyroidie	26
L'EFT. EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE	29
EFT : mode d'emploi	30
La ronde des tapotements	31
HO'OPONOPONO	37
PHRASES DE SAGES	38
Apprenez à lâcher prise	39
RECAPITULATIF : LES OUTILS ANTI-DEPRIME	41
Les compléments alimentaires	41
VOS HUILES ESSENTIELLES	44
Les huiles de ceux qui souffrent d'épuisement mental et de la perte d'un être cher	45
TABLE DES MATIÈRES	46