

# Petit Guide des Thérapies Complémentaires

RÉACTUALISÉ LE 20 MAI 2021



E-Book Offert



## Note de l'éditeur

*Les Thérapies complémentaires (aussi appelées Thérapies alternatives ou médecines douces) apportent une efficacité de plus en plus reconnue et démontrée dans le rétablissement, le maintien et l'optimisation de notre santé. Elles aident notamment à mieux comprendre et gérer nos émotions et nos habitudes toxiques, à nous libérer du stress, à lâcher prise...*

*Ce «Petit Guide des Thérapies Complémentaires» dresse un panorama des principales méthodes et approches thérapeutiques ou de mieux-être. Chacune est décrite en quelques lignes pour vous offrir une rapide synthèse.*

*En cliquant sur les titres surlignés, (hyperliens) vous pourrez obtenir de plus amples informations et trouver un thérapeute. Bien sûr, ce petit guide n'est pas exhaustif, toutes les méthodes et techniques ne pouvant pas être représentées ici. Cependant, ce livret sera régulièrement mis à jours.*

*A noter aussi qu'une publication spécifique aux thérapies complémentaires pour les animaux sera prochainement disponible en téléchargement gratuit.*

*Régis Debert, directeur de la publication.*

**Les thérapies non conventionnées ne se substituent pas à une visite chez un médecin et un avis médical. Aussi efficaces soient-elles, les méthodes et techniques présentées restent complémentaires à la médecine conventionnelle.**



# Index

Acupuncture.....	6
Acupression (Digitopuncture).....	6
Aïku-Thérapie.....	7
Aromathérapie (Huiles essentielles).....	8
Art-Thérapie.....	8
Bioénergie.....	9
Biokinergie.....	10
Bols tibétains (Bols Chantants).....	10
Chamanisme.....	11
Coaching de Vie.....	11
Coaching en nutrition.....	12
Cohérence Cardiaque.....	12
Constellations Familiales Systhémiques.....	13
Chromothérapie.....	14
Danse Thérapie.....	14
Dien Chan.....	15
Do-In.....	16
EFT.....	16
EMDR.....	17
Equithérapie.....	18
Fasciathérapie.....	18
Feldenkrais (Méthode).....	19
Fleurs de Bach.....	19



Géobiologie.....	20
HypnoNaissance.....	21
Hypnothérapie (Hypnologie).....	22
Intégration Cycle de Vie (ICV).....	22
Kinésiologie.....	23
Lithothérapie.....	24
Magnétisme(Soinsénergétiques).....	24
Massage Intuitif (Massage énergétique).....	25
Massages Bien-être (Massothérapie).....	26
Massage pour Bébé.....	26
Massage Sonore (Sonothérapie).....	27
Méditation.....	28
Méthode Libération des Cuirasses (MLC).....	28
Méthode Poyet.....	29
Musicothérapie.....	30
Naturopathie.....	30
Numérologie.....	31
Olfactothérapie.....	32
Ostéopathie.....	32
Ostéopathie Biodynamique.....	33
Pédohypnose(Hypnose Enfants).....	34
Phytothérapie.....	34
PNL.....	35
Psycho-Bio-Acupressure (PBA).....	35
Psychologie Clinique.....	36



Psychogénéalogie.....	37
Qi-Gong.....	37
Réflexologie.....	38
Réflexologie Cranio-Sacrée.....	38
Reiki.....	40
Reiki Usui Traditionnel.....	40
Relaxation.....	41
Sexothérapie.....	42
Shiatsu.....	42
Shutaido.....	43
Sophrologie.....	44
Thérapie Manuelle EMMETT.....	44
Thérapie Familiale.....	45
Thérapie de Couple.....	46
Yoga.....	46
Yoga du Rire.....	48

*“La santé se définit comme étant un état de complet bien-être physique, mental et social et non pas simplement une absence de maladie et d’infirmité.”*  
*(Organisation Mondiale de la Santé)*



## Acupuncture

Faisant partie des méthodes de soins de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture est un art thérapeutique ayant pour but de rééquilibrer la circulation de l'énergie dans l'organisme (le Qi). Cette technique plusieurs fois millénaire se conçoit d'abord comme un outil de prévention et d'équilibre. Si les praticiens recommandent d'accompagner les changements de saisons par une séance d'acupuncture, cette discipline est aussi un outil de soin. Cette technique millénaire aide à rétablir quantité de causes profondes des troubles de santé. Après un diagnostic préalable et une évaluation de l'état général et de la circulation d'énergie dans les méridiens, le praticien place des aiguilles ultrafine à usage unique ou utilise la moxibustion (utilisation de la chaleur). Certains acupuncteurs pratiquent aussi avec des ventouses, ou avec leurs mains.

## Acupression

L'acupression, ou digitopuncture, bien qu'elle se pratique sans aiguilles, est souvent comparée à l'acupuncture. L'acupression consiste à stimuler manuellement des points énergétiques pour rééquilibrer l'énergie qui circule dans le corps. Cette thérapie manuelle repose sur les cinq éléments, le Yin et le Yang et les méridiens, principes fondamentaux en mé-



decine traditionnelle chinoise. En rééquilibrant le Chi et en stimulant certains méridiens, l'acupression vise à améliorer les états physiques, émotionnels ou mentaux.

## Aïku-Thérapie

D'origine japonaise du 16<sup>es</sup>, le Haïku est une forme très courte de poésie. Issu du Waka (7<sup>es</sup>), puis du Tanka qui comprend 5 vers pour 31 syllabes, le Aïku (ou Haïku) est composé de trois vers pour 17 syllabes. Il contient des «idées-images» qui naissent de l'observation et des ressentis. Par l'évocation de la nature ou d'un état d'âme, cette forme de poésie exprime, quelquefois avec humour, la spontanéité de la vie, du moment qui passe et nous émerveille, des émotions de l'instant.

A la fois exercice de concentration et de méditation, l'écriture de Haïkus induit détachement et pleine présence. Cette poésie, permet de cultiver un état de contemplation et de positivisme. En favorisant la connection à soi pour retrouver nos espaces délaissés, le Haïku est un bon support en art-thérapie, d'où le nom de Aïku-thérapie.

*“Les maux du corps sont les maux de l'âme.  
Ainsi on ne doit pas guérir le corps  
sans chercher à guérir l'âme”. (Platon)*



## Aromathérapie

L'aromathérapie est une médecine naturelle qui consiste à utiliser des huiles essentielles de plantes pour le bien-être et la santé. Les principes actifs des plantes aromatiques sont véhiculés par l'intermédiaire des huiles essentielles qui possèdent des qualités d'absorption et de diffusion importantes. Chaque huile essentielle possède ses vertus spécifiques, en fonction des molécules qui la composent, pour traiter ou soulager des maux particuliers. Il existe 4 grands modes d'utilisation des huiles essentielles dans l'aromathérapie : par voie orale, rectale, cutanée ou respiratoires.

Les huiles essentielles peuvent être potentiellement toxiques. Par conséquent, elles doivent être utilisées à bon escient et avec précautions. Avant de commencer un traitement à l'aide d'huiles essentielles, il est indispensable de prendre conseil auprès d'un pharmacien ou d'un thérapeute certifié en aromathérapie.

## Art-Thérapie

Utiliser la création artistique pour pénétrer les problématiques inconscientes de l'individu afin de le conduire vers une transformation positive, c'est le but essentiel de l'art-thérapie. Ce processus intuitif et créatif, aide à contourner les résistances au changement, à « lâcher prise ». Il puise dans les douleurs, les traumatismes ou les émotions refoulées pour



conduire la personne vers une prise de conscience et un nouveau cheminement personnel. A l'issue d'une séance, des souvenirs oubliés ou associations d'idées particulières peuvent se révéler. L'art thérapeute, par ses facultés d'écoute, accompagnera cette prise de conscience.

## Bioénergie

La bioénergie est une thérapie holistique qui se base sur le fait que chaque individu est composé de champs énergétiques et que toute pathologie physique ou psychique est liée à un dérèglement de ceux-ci. Le bioénergéticien analyse les champs énergétiques, repère et corrige les déséquilibres de ces champs et aide l'énergie à circuler correctement dans l'organisme (harmonisation des centres d'énergie vitale appelés aussi chakras). La correction des blocages énergétiques se fait par imposition des mains, pressions sur les points d'acupuncture, ou exercices de respiration. Le bioénergéticien agira ainsi sur les tensions, qu'elles soient musculaires, psychiques ou émotionnelles.

*“Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'aider.”*  
(Hippocrate)



## **Biokinergie**

Avec une vision globale du corps, la biokinergie détend les muscles et leurs enveloppes (les fascias), restaure la mobilité et le positionnement des os tout en corrigeant les déséquilibres énergétiques. Ainsi, lors d'une même séance, le biokinergiste démêle l'ensemble des empreintes conflictuelles que notre corps garde comme autant de traces de nos traumatismes physiques, affectifs et énergétiques (mal de dos, stress, mauvaise digestion, insomnies, maux de tête chroniques...). La biokinergie agit en profondeur et en douceur tout en stimulant les mécanismes d'auto-rééquilibration. A la fois préventive et curative, elle s'adresse au plus grand nombre, sans limite d'âge.

## **Bols tibétains (bols chantants)**

Fabriqués au Népal, en Inde, au Bhutan et au Tibet, les bols tibétains ou bols chantants auraient été introduits au Tibet par des forgerons nomades adeptes du Chamanisme. La vibration des bols chantants agit sur les ondes cérébrales, amenant un relâchement des tensions et un état de détente. Les ressources personnelles sont ainsi mobilisées pour libérer, apaiser, régénérer, stimuler et équilibrer le corps et l'esprit. En plus d'aider à lâcher prise, le massage sonore atténue les troubles liés au système nerveux (insomnies, angoisses, stress), stimule et renforce les défenses naturelles, aide à ins-



taller la confiance en soi et la joie de vivre, développe le pouvoir créatif et l'intuition. *Voir aussi : Sonothérapie.*

## **Chamanisme**

Hérité de traditions millénaires, le chamanisme repose sur la communication profonde de l'être humain avec les différents aspects de la Vie animale, la Nature et la Terre Mère. En nous reconnectant avec les mondes subtils et notre être profond, les pratiques chamaniques nous accompagnent vers la libération des blessures, des mémoires généalogiques, des peurs... pour retrouver la paix intérieure.

## **Coaching de Vie**

Atteindre des objectifs privés ou professionnels, regagner l'estime ou l'image de soi, mieux gérer son stress, développer son charisme, traverser un divorce, réaliser sa vocation, changer de mode de vie... le coach de vie intervient sur des périodes courtes, pour aider à se poser les bonnes questions et à débloquer des situations. Il se focalise sur le présent pour aider le client à atteindre un objectif précis de manière à ce qu'une difficulté non réglée ne dégénère en souffrance, il se situe en amont du psychothérapeute. Le coaching de vie n'est pas une thérapie, mais une forme de développement personnel qui s'adresse aux personnes se sentant insatisfaites ou bloquées dans une situation donnée.



## **Coaching en Nutrition**

Aussi équilibré soit-il, notre mode d'alimentation ne permet pas de maigrir durablement car les causes sont souvent ailleurs. Nous savons aujourd'hui que le surpoids n'est pas seulement une histoire de nourriture. Les neurosciences (étude du cerveau et du système nerveux) et l'épigénétique (étude de la modification de l'expression de nos gènes en fonction de notre environnement direct) nous éclairent sur ce sujet. Il y a un lien très important entre la façon dont on mange et celle dont on vit. Le coach neuro-comportemental en nutrition, nous aide à inverser les processus, à comprendre et agir sur nos comportements comme sur notre environnement. La nourriture restera non seulement notre source d'énergie, mais aussi de plaisir et de bien-être ...

## **Cohérence cardiaque**

Possédant 40 000 neurones, le coeur n'est pas seulement une pompe, mais il est aussi doté d'une véritable intelligence qui permet un dialogue constant avec le cerveau et donc de réagir aux situations émotionnelles. La cohérence cardiaque a notamment pour effet d'équilibrer et de moduler le cortisol (hormone du stress) par le contrôle de la respiration. Cette méthode apporte de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle



(réduction de l'anxiété, mais aussi des états dépressifs, de la tension artérielle...). On sait que six respirations par minutes correspondent à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon. La cohérence cardiaque a notamment pour effet d'équilibrer et de moduler le cortisol (hormone du stress).

## Constellations Familiales Systémiques

La méthode des Constellations aide à résoudre de manière simple et efficace les problèmes de la personne sous l'angle «systémique». Elle aide à clarifier puis à débloquer les situations familiales, privées ou professionnelles qui sont sources de malaises ou de souffrances. Quand le problème est identifié, il peut être réparé par des gestes ou des paroles précises, soulageant les malaises et faisant évoluer le système vers plus d'harmonie. L'acceptation du passé, et une nouvelle vision permet de dispenser la personne et sa famille (ou ses collaborateurs) de reproduire les mêmes schémas et à enclencher une nouvelle vision du système dans lequel chacun pourra se sentir à sa place.

*“L'amour guérit, la haine tue.  
Ne laissez plus jamais et vous verrez  
que la vie coulera comme de l'eau claire”.*  
*(Dr Jacinto Convit)*



## Chromothérapie

Cette méthode utilise huit principales couleurs, lesquelles, par leurs longueurs d'ondes, influencent nos cellules. La chromothérapie aide à soulager certains troubles, physiques ou émotionnels, sachant que chaque couleur n'est pas ressentie de la même manière selon les personnes (aimer ou détester une couleur est souvent révélateur). En complément de traitements plus « classiques », la chromothérapie serait efficace contre le stress, la fatigue, les problèmes de sommeil, la migraine, l'anxiété, la dépression... Et peut être un bon moyen d'apaiser l'arthrose, l'arthrite, les tendinites... mais aussi certains problèmes dermatologiques.

## Danse-Thérapie

La Danse Thérapie se pratique à l'intérieur d'un cadre artistique et thérapeutique. A l'aide du mouvement et du rythme, nous pouvons symboliser nos émotions, conflits, frustrations, désirs... Les exercices dansés permettent d'accéder à des ressources corporelles qui nous étaient jusqu'alors inconnues et ainsi dépasser les réflexes conditionnés qui révèlent nos limites. En écho de notre ressenti profond, les mouvements révèlent la créativité et les capacités d'expression que chacun-ne porte en soi. Au delà de l'expression par les mouvements, vient la verbalisation



de nos ressentis, ce sont les deux éléments fondateurs de cette technique psycho-corporelle.

## Dien Chan

Le Dien Chan est une technique vietnamienne de réflexologie faciale qui, par la stimulation de points réflexes, va permettre une autorégulation de l'équilibre énergétique et du corps dans son ensemble sans pour autant se substituer à la médecine traditionnelle, c'est une technique complémentaire qui ne présente aucun risque ni effets secondaires. Chaque point réflexe est un émetteur-récepteur vers l'organe correspondant. Cette technique se pratique avec des outils spécifiques (sans aiguilles) sur le visage mais aussi sur certaines parties du corps (tête, dos, épaules, bras, mains, jambes), en fonction des problématiques. Elle apporte des résultats rapides et efficaces. Elle permet de renforcer le système immunitaire, renforcer le tonus, d'agir dans de nombreux domaines, aussi bien au niveau du système nerveux (stress, angoisses, sommeil...), du système digestif, intestinal, lymphatique, circulatoire, qu'au niveau des affections articulaires ou musculaires...

*“Les graines d'un vieillissement en bonne santé se sèment tôt”. (Kofi Annan)*



## Digitopuncture

Voir : Acupressure

## Do-In (voir aussi Shiatsu)

Le Do in est un auto-shiatsu / auto-massage, que l'on pratique sur soi, individuellement ou en groupe. Il a la même origine et les mêmes effets que le shiatsu. Enchaînement de postures, mouvements doux, étirements, relaxation, respiration, pressions sur des points d'acupuncture saisonniers, ou en lien avec certains déséquilibres, il entretient l'alignement vertébral, la souplesse articulaire du corps et de l'esprit.

## EFT

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une thérapie énergétique holistique, tirant ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise, elle s'effectue par des tapotements légers sur certains méridiens d'acupuncture. Le but est de lever les blocages et de faciliter l'expression de l'émotion, car toute émotion non exprimée demeure et cristallise les souffrances. Les émotions négatives résultant d'une perturbation de notre énergie corporelle, cette technique « psychocorporelle » vise à libérer les blocages inconscients et à canaliser les émotions négatives du quotidien, dans le but



d'alléger la souffrance psychique ou émotionnelle. Traumatismes anciens, peurs diverses, gestion du stress, troubles alimentaires, addictions, dépression, insomnie, phobies... L'EFT s'adresse aux adultes et aux enfants.

## **EMDR**

La thérapie EMDR s'adresse à toutes les personnes (enfants, adultes, adolescents) qui souffrent de traumatismes ou de perturbations émotionnelles liées à leurs souvenirs. Ces perturbations s'expriment généralement sous forme de mécanismes d'irritabilité, d'anxiété, de phobies, de cauchemars, de ruminations, de tendance à l'isolement, d'états dépressifs, de comportement agité ou violent, de douleurs physiques, de somatisations diverses, de régression et/ou répétition des violences chez l'enfant, ...  
Thérapie brève (2 à 4 séances), l'EMDR est particulièrement indiquée pour soulager toutes les souffrances psychiques.

*“Les crises, les bouleversements et la maladie  
ne surgissent pas par hasard.  
Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier  
une trajectoire, explorer de nouvelles orientations,  
expérimenter un autre chemin de vie”.*

*(Carl Gustav Jung)*



## Equithérapie

S'adressant aux enfants et aux adultes, l'équithérapie est un accompagnement thérapeutique psycho-corporel médiatisé par le cheval, interface entre le patient et le thérapeute. Son comportement, ses réactions et son tempérament sont lus autant par le patient que par le thérapeute, favorisant l'expression des émotions. Les apports bénéfiques interviennent dans plusieurs domaines, qu'ils soient psycho-affectifs, psycho-moteurs, cognitifs ou communicationnels. L'équithérapie s'adresse à toute personne recherchant un mieux-être : porteuse de handicap, en difficulté émotionnelles (deuil, séparation...), en difficultés d'insertion sociale et (ou) professionnelle, en difficultés scolaires...

## Fasciathérapie

La fasciathérapie est une approche manuelle, s'intéressant aux fascias, fines membranes fibreuses, qui servent de matrice et de support au corps humain. On les retrouve partout dans le corps, assurant une certaine continuité entre les différents systèmes (muscles, os, artères, organes). Lors de traumatismes, mauvaises positions, dysfonctions, stress... les fascias se rétractent, entraînant douleurs aiguës ou chroniques, crampes musculaires, troubles digestifs, névralgies, céphalées, fatigue... Par son toucher fin, le fasciathérapeute aidera à restaurer la souplesse initiale des fascias.



## **Feldenkrais (Méthode)**

Mise au point au début du XX<sup>ème</sup> siècle par Moshe Feldenkrais, physicien et expert en arts martiaux, la Méthode FELDENKRAIS<sup>TM</sup> (prononcez FEL-DEN-KRA-IS), propose de retrouver des gestes faciles, confortables, légers, élégants... adaptés aux besoins et aux limites de notre corps. A travers de nouvelles sensations et grâce à la plasticité de notre cerveau, nous réapprenons par nous-même à découvrir de nouvelles façons de bouger, de penser, d'agir et de réagir, afin d'accéder à un mieux-être physique et mental. Avec des leçons individuelles ou collectives, la Méthode Feldenkrais convient à tous les publics, quelles que soient leurs conditions physiques. Les bénéfices ressentis sont : motricité, souplesse, équilibre, dynamisme, confiance, respect et estime de soi, sérénité...

## **Fleurs de Bach**

Les fleurs de Bach sont un ensemble de 38 élixirs floraux élaborés par le Dr Bach dans les années 30. C'est une méthode naturelle qui agit simplement et en douceur sur nos émotions et nos humeurs dites négatives et qui favorise un retour vers l'équilibre et l'harmonie. Les fleurs de Bach sont classées en 7 familles de problématiques fondamentales : la peur, l'hypersensibilité aux idées et aux influences, la solitude, le manque d'intérêt pour le présent, le désespoir et le décou-



agement, l'incertitude et la sensibilité excessive à la vie des autres. Quels que soient les moments difficiles, les fleurs de Bach nous apportent le soutien nécessaire. Il est utile de se faire aider par un conseiller certifié Bach ou un naturopathe, lesquels sont qualifiés pour élaborer des associations d'élixir, adaptées à chaque personne et chaque situation.

## **Géobiologie**

Le mot «géobiologie» vient du grec (gê = la Terre, bios = la vie, logos = la connaissance). Elle étudie l'impact des phénomènes invisibles et permet d'appréhender l'influence des lieux sur tout ce qui vit : l'homme, l'animal, le végétal. Certaines personnes se plaignent d'être toujours fatiguées ou malades depuis quelles ont déménagé ou changé de bureau. Ceci est souvent dû à une exposition prolongée aux ondes nocives, qui provoquent selon la sensibilité de chacun, des troubles du comportement voire même de graves problèmes de santé. Ces mauvaises ondes ont aussi une influence sur notre vie, ( périodes de « malchance » ou de «poisse» qui s'éternisent, des projets qui stagnent...). Ainsi, le géobiologue améliore le bien-être des hommes, des animaux et des plantes.

## **Huiles essentielles**

Voir : Aromathérapie



## Hypnologie

Voir : Hypnothérapie

## HypnoNaissance®

L'HypnoNaissance® est une mise en conscience de ce que la nature a prévu pour ce moment unique et merveilleux de la naissance. Le praticien vous accompagne dans la bienveillance, à préparer votre corps et votre esprit pour une naissance douce et sereine. Par la relaxation, la respiration, la visualisation, les affirmations positives et l'auto-hypnose, la future maman apprend à libérer toutes les sources de stress et de peur. Cette méthode permet d'atténuer la douleur et de faciliter les mécanismes physiologiques de la naissance. Elle guide également le compagnon de naissance et le prépare à vivre pleinement son rôle. L'HypnoNaissance® vient compléter mais ne remplace en aucun cas le travail des sage-femmes et autres professions de santé.

*“Ne nous préoccupons pas du futur puisque tout est dans le présent, c'est maintenant que tout se crée, dans les émotions, les pensées, les choix et les actes que l'on pose”.*

*(Jan Kounen)*



## **Hypnothérapie**

L'objectif général de l'hypnose thérapeutique (ou hypnologie) est de maîtriser ses propres comportements, émotions et réactions physiologiques via un état altéré de conscience. La personne hypnotisée est sous son propre contrôle et non celui de l'hypnotiseur (plus que d'hypnose il faudrait plutôt parler d'autohypnose). L'hypnose eriksonienne est la plus courante. Elle utilise des techniques de relaxation et de sophrologie pour induire l'état hypnotique et se sert de visualisation positive. Une première visite permet de connaître les antécédents personnels et familiaux du patient et de recueillir ses attentes. L'hypnose peut se pratiquer sous plusieurs autres formes : hypnose humaniste, hypnose pleine conscience, hypnose spirituelle...

## **Hypnose enfants**

Voir : Pédohypnose

## **Intégration du Cycle de Vie (ICV)**

«l'Intégration du Cycle de la Vie » est une méthode élaborée par Peggy Pace en 2002, qui s'appuie sur les théories de l'attachement ainsi que les neurosciences (intégration neuronale, mémoire et émotions). L'ICV permet d'intégrer les événements négatifs enkystés au cours de sa vie : situations



d'abus ou de carence de l'enfance, traumatismes anciens ou récents, mais aussi de vécus douloureux dont vous n'avez pas de souvenir conscient. En ôtant l'impact émotionnel perturbant, l'ICV laisse émerger les souvenirs positifs, en douceur et en profondeur. La thérapie va renforcer le sentiment de soi, la confiance en soi, aider à une meilleure gestion émotionnelle.

## Kinésiologie

La kinésiologie repose sur le principe que le corps enregistre le vécu, de manière unique et subtile. Les expériences heureuses facilitent notre capacité à trouver des solutions nouvelles. Les mémoires douloureuses ou mal vécues nous affectent, nous conduisant à répondre de manière répétitive. Notre corps s'exprime alors par la fatigue, des douleurs, des difficultés d'apprentissage ... La communication en kinésiologie se fait par le biais d'un test musculaire doux. Les équilibrages simples et appropriés à chaque personne, peuvent être réutilisés en dehors des séances afin de renforcer l'émergence du choix, la confiance en soi, l'apprentissage surtout chez les enfants, la concentration, l'écoute des émotions intérieures... S'adressant aussi bien aux adultes qu'aux enfants, chaque séance est individualisée.

*“Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir.” (Hippocrate)*



## Lithothérapie

Chaque pierre ou minéral possède une vibration qui lui est propre selon sa composition chimique, sa structure cristalline et sa couleur. La pierre ou le minéral dispose ainsi de vertus spécifiques qui permettent de générer un résultat propre à chacun, selon notre état physique, psychique ou émotionnel. On parle ici de notre propre sensibilité aux énergies subtiles. Les bienfaits de la lithothérapie sont démontrés et prônés mondialement par d'innombrables praticiens et utilisateurs. Les vertus et les améliorations procurées dépendent bien sûr des pierres utilisées. On peut les porter comme un bijou (pendentif ou bracelet), les mettre dans notre poche ou encore les poser sur une zone douloureuse. Il est préférable d'être conseillé par un vrai professionnel.

## Magnétisme

Cette thérapie se base sur l'énergie vitale commune à tout être vivant (énergies telluriques et cosmiques subtiles). Cette énergie que l'on nomme aussi bioénergie, circule dans l'organisme par les méridiens (axes invisibles) et passant par les 7 chakras (points d'énergie vitale). Le magnétiseur et l'énergéticien aident à rééquilibrer et recharger le champ magnétique pour rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale. Si le magnétisme permet de soulager et traiter des



brûlures, maladies de peau, rhumatismes, mal de dos, migraines... Il peut aussi aider à supprimer des troubles émotionnels, réguler le sommeil, réduire le stress... Le magnétiseur intervient aussi suite aux séances de radiothérapie et même de chimiothérapie.

## Massage intuitif

Le massage intuitif puise ses influences dans diverses origines (occidentales, asiatiques...), et techniques (suédoise, californienne, thaïlandaise, japonaise, ayurvédique, énergétique...). Le massage intuitif se distingue des différentes méthodes de massothérapie, par ses approches intuitives qui dépendent de l'état physiologique et psychologique de la personne massée. Il dépasse le stade de massage protocolaire pour aller vers un massage instinctif et individualisé, permettant une meilleure compréhension des besoins physiques, mentaux, émotionnels et énergétiques. Ce massage intuitif est une approche holistique, visant l'harmonisation du corps et la « guérison » de l'esprit.

*“ Quand on est tombé malade, il faut changer sa manière de vivre. Il est clair que celle qu'on suivait est mauvaise en tout, ou en grande partie, ou en quelque chose.”*  
(Hippocrate)



## **Massages bien-être**

Le «massage bien-être» ou Massothérapie, est un massage de confort, destiné à procurer une détente physique et psychique (le terme «modelage» est quant à lui réservé aux esthéticiennes). Le massage bien-être n'est donc pas utilisé à des fins thérapeutiques. Cela n'exclut pas son action apaisante au niveau de certains problèmes pathologiques. Il existe différentes approches de massages bien-être selon les résultats attendus. Relaxants, énergétiques, drainants ... , partiels ou complets, les différentes techniques de massages sont issues de toutes cultures et nous viennent du fond des âges. Par leurs effets sur la circulation sanguine, le système lymphatique et le système nerveux, les massages bien-être sont des aides précieuses pour nous libérer des tensions physiques et émotionnelles et pour sentir notre corps et notre esprit connectés.

## **Massage pour bébés**

Les massages pour bébés s'appliquent du début de la vie jusqu'à 2 ans. Ils favorisent et renforcent le lien d'attachement entre les parents et l'enfant, tout en apprenant aux parents à mieux connaître leur enfant et affiner leur communication avec lui. La relation parents/enfant devient ainsi plus étroite et la confiance mutuelle augmente. Principaux bienfaits : relaxation, soulage



certains maux (coliques, poussées dentaires), amélioration du sommeil, stimulation des systèmes circulatoires, coordination et équilibre, stimulation du développement musculaire, aide à une bonne intégration du schéma corporel, stimule le développement de l'apprentissage et de la concentration...

Pour apprendre à masser votre bébé, en séances individuelles ou collectives, contactez un(e) massothérapeute certifié(e).

## Massage sonore

Le massage sonore est une relaxation par le son, en utilisant des bols chantants. A chaque partie du corps, correspond un bol particulier. La vibration des bols chantants agit sur les ondes cérébrales, amenant un relâchement des tensions et un état de détente. Les ressources personnelles sont ainsi mobilisées pour libérer, apaiser, régénérer, stimuler et équilibrer le corps et l'esprit. En plus d'aider à lâcher prise, le massage sonore atténue les troubles liés au système nerveux (insomnies, angoisses, stress), stimule et renforce les défenses naturelles, aide à installer la confiance en soi et la joie de vivre, développe le pouvoir créatif et l'intuition. *Lire aussi : Bols tibétains.*

*“Les maux du corps sont les maux de l'âme.  
Ainsi on ne doit pas guérir le corps sans  
chercher à guérir l'âme.” (Platon)*



## **Méditation**

La méditation peut parfois procurer un repos plus profond que celui atteint pendant le sommeil et aide le corps à se soigner. Elle agit sur le système hormonal, vasculaire et musculaire, augmente l'immunité, régule la sensibilité à la douleur. La méthode la plus connue est la «méditation de pleine conscience » (ou «pleine présence»), appelée aussi «méditation laïque». Grâce à l'augmentation des capacités respiratoires, l'oxygène se diffuse mieux dans le corps et surtout dans le cerveau. Il a été démontré que méditer, optimise la création de nouvelles connexions neuronales. Il est constaté que la pratique régulière de la méditation développe l'intuition et la créativité, qu'elle réduit les méfaits du stress et qu'elle limite les émotions négatives comme la peur ou la colère. Ses effets positifs sont avérés dans la diminution des symptômes d'anxiété et des symptômes dépressifs associés.

## **Méthode de Libération des Cuirasses (MLC)**

Constituée d'un aspect physique, émotionnel et psychique, une cuirasse est un système de protection inconscient. Elle est portée par nos muscles et nos fascias, influençant leur tonicité, leur élasticité. Élaborées au cours de notre vie, les cuirasses nous conditionnent dans notre vie présente. Par des mouvements d'éveil corporel, la MLC



nous invite à aller à la rencontre de nos cuirasses pour libérer le corps de ses conditionnements.

## Méthode Poyet

La Méthode Poyet restaure des micro-mouvements du corps en douceur, libérant ainsi les articulations, comme les tissus viscéraux et musculaires. Ce soin thérapeutique s'emploie à prévenir et soulager les souffrances corporelles ponctuelles ou chroniques telles que : migraines, douleurs viscérales, rééquilibrage articulaire après entorses ou fractures, tendinites, lombalgies, cicatrices douloureuses... Cette méthode peut aussi accompagner en cas de dépressions, de problèmes de sommeil... Les gestes de correction ont la particularité d'être très légers et non manipulatifs. Le praticien ne fait pas « craquer », il agit en douceur et avec précision, en considérant la personne dans sa globalité. La musique constitue un moyen d'expression privilégié, qui permet à l'individu de « faire sortir » ses souffrances et ses émotions.

*Lire aussi : Ostéopathie*

*“ Ceux qui ne trouvent pas un peu de temps  
chaque jour pour leur santé devront sacrifier  
beaucoup de temps un jour pour leur maladie. ”*

*(Sebastian Kneipp)*



## **Musicothérapie**

En musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter la créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé ou problématiques. Il est démontré que la musique permet d'accroître le dynamisme et d'améliorer les capacités cognitives (attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socio-affectives. Parmi les principales applications thérapeutiques de la musicothérapie évaluées par des études scientifiques : amélioration de l'humeur, réduction de l'anxiété, soulagement de la douleur, soulagement de certains symptômes de l'autisme, contribution au développement de l'enfant, amélioration de la coordination auprès des personnes âgées (Parkinson)...

## **Naturopathie**

Le naturopathe, optimise la santé globale par des moyens naturels. Quand la maladie est installée, l'accompagnement stimule les processus naturels d'auto guérison. Le bilan de vitalité permet d'évaluer l'énergie vitale, la bonne circulation des liquides dans l'organisme, l'hygiène du terrain, le contact avec la nature, les causes des troubles à distance. C'est une approche globale et personnalisée. Le naturopathe agit préventivement, en complément de la médecine allopathique, pour conseiller et aider à la mise en place de



pratiques de revitalisation ou de détoxification, en favorisant le changement d'habitudes de vie. La nutrition, l'exercice physique, la gestion du stress et des émotions, la respiration, l'utilisation de l'eau, des plantes sont recommandées.

## **Numérologie (orientation thérapeutique)**

En s'appuyant sur des calculs liés aux éléments de notre identité (prénoms, nom de famille, date de naissance...), la numérologie permet d'aller à la rencontre de soi et des autres. Si vous avez des difficultés relationnelles avec une personne (conjoint, enfant, parent...) la numérologie vous aidera à comprendre, accepter, ne pas juger, lâcher prise et aller de l'avant sans être parasité-e par des émotions.

Vous sentez-vous perdu-e ? Vous ne savez où aller, ni définir ce qui serait le mieux pour vous ? La numérologie permet à chacun-ne de connaître ses véritables besoins fondamentaux pour se sentir en phase avec soi-même : comprendre ses doutes et ses paradoxes, découvrir ses dons et aptitudes innées, donner un sens à sa vie... La numérologie est un voyage passionnant que l'on découvre à travers un thème ou une initiation à la numérologie. C'est aussi un chemin de guérison et de reconnection à soi-même.

*“Que ton aliment soit ta seule médecine”.*

*(Hippocrate)*



## Olfactothérapie

Etant une des trois utilisations de l'aromathérapie (huiles essentielles), l'olfactothérapie (ou thérapie olfactive), s'applique à la sphère psycho-émotionnelle. Les huiles essentielles, composées de centaines de molécules aromatiques, agissent comme de véritables messagers qui délivrent très rapidement des informations au système limbique (siège du plaisir et des émotions). Ainsi, l'olfactothérapie excelle par sa faculté à accompagner les personnes au niveau de l'équilibre émotionnel, à la libération des blessures, pour le bien-être intérieur, et elle est aussi efficace pour aider à gérer certaines dépendances. Cette méthode naturelle s'adresse aux adultes comme aux enfants, mais aussi aux animaux. Il est conseillé de se faire aider par un naturo-pathe, un aromathérapeute ou un olfactothérapeute.

## Ostéopathie

L'ostéopathie, méthode thérapeutique manuelle préventive et curative repose sur une approche globale.

Pour les ostéopathes, les maux physiques et psychiques n'ont pas seulement un impact sur les muscles ou les os mais aussi sur l'ensemble des fonctions du corps, notamment les circulations sanguine et lymphatique. Le geste correctif est souvent effectué sur une zone très éloignée de la zone dou-



loureuse. Si l'ostéopathie est efficace pour les maux de dos, d'articulation ou des traumatismes comme les tendinopathies (tendinites...), elle s'applique aussi à d'autres désordres : maux de tête, problèmes gynécologiques, troubles digestifs, nerveux... *Lire aussi : Méthode Poyet*

## Ostéopathie biodynamique

Ce modèle est né du concept crânien de W.G.Sutherland, il a été enrichi par J. Jealous grâce à sa compréhension des travaux de l'embryologiste E.Bleichschmit. C'est une thérapie holistique non interventionniste. Ce modèle collabore avec la santé du patient; le praticien utilise un toucher très délicat; il a développé des qualités de perceptions, d'attention, de présence - une présence connaissante- qui sont le point d'appui sur lequel le système du sujet va s'auto réguler. L'ostéopathie Biodynamique est adapté pour tous, du tout début de la vie intra utérine à l'ultime temps de la vieillesse. C'est une approche douce, non invasive, ayant une profonde action dans les traumatismes physiques, émotionnels et psychiques comme dans le stress post traumatique ou encore dans les pathologies lourdes où elle permet de mieux gérer la douleur.

*“J’ai décidé d’être heureux parce que c’est bon pour la santé”. (Voltaire)*



## Pédohypnose

La Pédohypnose est l'hypnose spécialement adaptée aux enfants de 5 à 13 ans. En exploitant son imaginaire pour accéder à ses ressources intérieures et à les utiliser pour progresser vers un objectif de bien-être, l'hypnothérapeute aide l'enfant, efficacement, durablement et de façon adaptée. L'hypnose est classée parmi les thérapies brèves, ce qui convient bien à l'impatience des enfants.

Les indications thérapeutiques sont multiples : apprentissage, difficultés de concentration, troubles anxieux, angoisse de séparation, phobies scolaires, tocs, manies, énurésie, troubles alimentaires... Les résultats constatés sont généralement rapides, profonds et durables.

## Phytothérapie

La phytothérapie, c'est à-dire le traitement fondé sur les principes actifs et les extraits de plantes, permet de remédier à des problèmes du quotidien de manière naturelle, en tisanes par exemple. De plus en plus en vogue avec une efficacité reconnue, c'est une solution à la fois alternative et complémentaire aux traitements de la médecine classique. Les pharmaciens, les naturopathes sont compétents pour vous conseiller.

*“Celui qui est maître de lui-même est plus grand que celui qui est maître du monde”. (Bouddha)*



## **PNL**

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique), utilise la communication verbale et non verbale, ainsi que les modes de perception, pour accéder au changement. Elle nous permet de savoir quoi faire et comment, face à une situation que l'on souhaite dépasser. S'intéressant plus à nos réactions qu'à l'origine de nos comportements, elle offre le choix d'adopter une nouvelle façon de faire et d'être. Elle aide également à améliorer ses capacités, ou à en acquérir, en utilisant les stratégies d'apprentissage et les ressources de chacun. Utilisée en coaching et en thérapie, elle est un moyen rapide d'arriver à se débarrasser de comportements ou croyances limitantes, pour laisser s'exprimer pleinement et durablement le potentiel présent en chaque personne. La PNL prend en compte le modèle de chacun, ainsi que la systémie propre à chaque groupe (inter-relations, couple, famille, travail...).

## **Psycho-Bio-Acupressure (PBA)**

La PBA méthode créée par le Dr Pierre-Noël Delatte, vise à gérer les états émotionnels perturbants et libérer les blocages émotionnels (nos conditionnements). Dans un premier temps, le praticien stimule par légère pression, plusieurs points d'acupressure en dessinant des circuits sur le corps. Il existe 22 circuits à 5 points correspondant chacun à une énergie perturbatrice. Ensuite, le praticien libère les



blocages émotionnels identifiés (les émotions étant des informations locales que le cerveau a en mémoire, mais dont nous ne sommes pas conscients). Il en résulte : de la confiance en soi, concentration, énergie, calme retrouvé, meilleure relation à l'alimentation (boulimie), appréhension des transports dépassée, meilleure gestion du stress et du trac, retour vers sommeil normal...

## Psychologie Clinique

Pour le psychologue clinicien, chaque personne est unique et doit être abordée de façon personnalisée et multidimensionnelle. Il entretient une écoute active en tenant compte du respect de la demande et en favorisant des échanges selon les problématiques diverses de la vie de chacun. Ces temps d'échanges qui permettent une «libération par la parole», mettent à jour les facteurs ou les événements traumatiques qui ont pu perturber l'équilibre psychique du patient. Si le psychologue clinicien est reconnu pour apaiser les troubles psychiques apparus suite à l'exposition d'événements traumatiques, il est tout aussi indiqué pour aider à résoudre les problèmes d'estime et de connaissance de soi, la résilience, le dépassement de conflits, le rapport aux autres...

*“La santé de l'homme est le reflet de celle de la Terre”.*  
*(Héraclite)*



## Psychogénéalogie

La psychogénéalogie est une approche psychothérapeutique proposant de découvrir les événements, traumatismes, secrets, conflits... vécus par nos aïeux et qui pourraient avoir une résonance avec nos propres problèmes (maladies, troubles psychologiques, comportements inexplicables...). La psychogénéalogie aide à mettre un terme à la répétition de ces troubles. La méthode du "génosociogramme", permet de relever et de clarifier les coïncidences de dates et d'âge chez divers membres d'une même famille. Cet arbre généalogique thérapeutique est constitué des faits marquants et des événements importants, heureux ou malheureux, sur plusieurs générations.

## Qi-Gong

Le Qi Gong (prononcez « Tchi Kong ») est une discipline chinoise plurimillénaire, parfois désigné comme le «Yoga chinois». Pratiqué par des millions de personnes dans le monde, il est l'entraînement énergétique de base prôné par la Médecine traditionnelle chinoise, laquelle repose sur le principes et l'utilisation des méridiens. Par l'optimisation de la circulation énergétique pour l'entretien du corps et de l'esprit, l'objectif principal du Qi-Gong est de renforcer la vitalité dans la perspective d'une longévité améliorée. S'il est pratiqué régulièrement, il est constaté



que le Qi-Gong favorise la détente, soulage le stress, améliore les capacités respiratoires, influence une meilleure concentration, atténue les douleurs, aide à réduire l'anxiété et la dépression, diminue la fatigue, améliore la mémoire, agit sur le sommeil, contribue à renforcer l'immunité, ...

Il existe plusieurs variantes du Qi Gong, certaines avec des approches thérapeutiques et d'autres à visée plus spirituelles.

## **Réflexologie**

La réflexologie aide à rétablir l'équilibre énergétique dans le corps et stimule les capacités d'auto-guérison. Elle se pratique par massages et pressions sur des zones réflexes, riches en récepteurs épidermiques : le pied (réflexologie plantaire), les mains (réflexologie palmaire), le visage (Dien Chan) ou les oreilles (auriculothérapie). La réflexologie considère que la totalité du corps humain est représentée dans ces 4 parties. Certains points correspondent à certaines parties du corps ou à certains organes. En effectuant des pressions sur ces points réflexes, le réflexologue obtient un effet sur la partie du corps ou l'organe correspondant. La réflexologie est curative, préventive et relaxante.

## **Réflexologie Crânio-Sacrée**

Le système crânio-sacré se déploie entre le crâne et le sacrum. Il englobe toutes les structures crâniennes, la



colonne vertébrale et le sacrum. Conçue pour travailler les zones réflexes des pieds et des mains, la Réflexologie Crânio-Sacrée, intègre les principes de la réflexologie, de l'ostéopathie crânienne et de la thérapie cranio-sacrée. Contrairement à la réflexologie traditionnelle qui vise les points réflexes des systèmes généraux du corps et de ses parties, la RCS se concentre sur l'écoute des mouvements fluidiques (écoulement du Liquide Céphalo-Rachidien - ou LCR - dans le corps). La RCS travaille sur les zones réflexes liées au système crânio-sacré, lequel est composé du LCR et des membranes (mninges) qui entourent et protègent le cerveau et la moelle épinière, les os et sutures du crâne ainsi que la colonne vertébrale et les douze paires de nerfs crâniens. La RCS vise à rééquilibrer la totalité de la structure du corps (vertèbres, sacrum, os des membres inférieurs et supérieurs, mais aussi les organes (foie, reins, estomac...). La réflexologie Crânio-Sacrée se pratique aussi sur l'humain que sur les animaux.

*“L'épanouissement de l'être est la plus grande des réussites. Il donne la paix du coeur, la joie de vivre et la lucidité de l'esprit. Alors les obstacles tombent d'eux-mêmes, et les difficultés deviennent de simples étapes nécessaires à ta progression.”*

*(Dugpa Rinpoché)*



## **Reiki**

D'origine japonaise, le Reiki est un système énergétique d'harmonisation et d'auto-guérison qui apporte un ressourcement global et profond aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel. Redécouvert au début du 20ème siècle par Mikao Usui, le Reiki s'est répandu dans le monde entier pour évoluer sous l'influence de mouvements «New-age». Aujourd'hui, bien que pratiqué et enseigné sous plusieurs dénominations (Reiki occidentaux ou Reiki traditionnel japonais), le Reiki repose essentiellement sur le principe de «l'énergie universelle de vie». Le Reiki influence le bien-être, en réduisant le stress, en accroissant l'énergie, en soulageant les souffrances, en éliminant les blocages énergétiques. Il permet de retrouver l'énergie, la paix intérieure et la confiance en soi. Il aide aussi à surmonter les troubles émotionnels, à faire face à des situations difficiles. A la base, le reiki se pratique avant tout sur soi-même (auto-traitements). Le reiki produit aussi des bons résultats sur les animaux, les plantes et l'habitat.

## **Reiki Traditionnel Usui Ryoho**

Au delà des soins par les mains, le Reiki traditionnel japonais (Usui Ryoho) propose dans une approche laïque, des outils de progression spirituels, des pratiques méditatives, des sons thérapeutiques, des mouvements énergétiques...



## Relaxation

Toute personne qui vit dans un environnement stressant aurait avantage à pratiquer la relaxation. Les méfaits du stress ont largement été démontrés : nervosité, anxiété, tensions musculaires, fatigue, baisse des défenses immunitaires, maladies cardio-vasculaires. La mauvaise gestion du stress est la troisième cause des facteurs de risque d'infarctus, juste après le tabac et le cholestérol.

Ses bienfaits sont particulièrement sensibles chez les personnes qui souffrent de maux psychiques ou psychosomatiques : angoisse, déprime, insomnie, troubles musculaires, douleurs articulaires etc... Qi-Gong, yoga, shutaïdo, shiatsu, sophrologie, reiki, massages, méditation, réflexologie, cohérence cardiaque... vous aideront à gérer le stress et à vous prémunir de ses conséquences douloureuses et de maladies souvent évitables. Médecine officielle au Japon, le Shiatsu est une technique manuelle d'entretien de la santé qui vous procure un mieux-être.

*“ La vraie sagesse, la vraie supériorité  
ne se gagne pas en luttant mais en laissant  
les choses se faire d'elles-mêmes.*

*Les plantes qui résistent au vent se cassent, alors  
que les plantes souples survivent aux ouragans .”*

*(Epicure)*



## **Sexothérapie**

La sexothérapie s'intéresse aux blocages et aux perturbations d'ordre psychologique du couple ou de l'individu. Elle pourra traiter des problèmes comme la libido, les pannes sexuelles, les troubles du désir, l'insatisfaction... Le sexothérapeute aidera les partenaires à mieux se comprendre pour faire évoluer leur sexualité de manière satisfaisante.

La sexothérapie s'adresse aussi aux personnes célibataires qui seraient freinées par manque de confiance ou par certaines peurs. Les outils thérapeutiques les plus utilisés en sexothérapie sont la Gestal-Thérapie, l'EMDR ou l'Hypnothérapie.

## **Shiatsu**

Issu des Médecines Traditionnelles Chinoises (MTC), le Shiatsu, par des pressions et relâchements le long des méridiens et sur les points d'acupuncture, améliore et rééquilibre les fonctions du corps et de l'esprit. Convenant et adapté à tous (adultes/enfants), il est efficace en cas de douleurs fonctionnelles, de stress, d'addictions, de peurs. Il améliore le sommeil, la digestion, le transit, les circulations sanguine et circulatoire, en libérant les tensions et blocages articulaires. Le Shiatsu rééquilibre ainsi la circulation de l'essence vitale, le Qi (chinois) ou Ki (japonais). Le shiatsu peut se pratiquer sur soi, en auto-massage, cela s'appelle le Do In (lire en amont).



## Shutaïdo

En générant un ancrage puissant tout en rééquilibrant nos corps énergétiques et physiques, ce nouvel art énergétique qu'est le Shutaïdo, apporte un bien-être durable et évolutif. Les changements de paramètres et les déséquilibres actuels de notre planète (géobiologiques et énergétiques) impactent notre biorythme et dérèglent notre «boussole intérieure». Avec des enchaînements simples et puissants, le Shutaïdo nous aide à faire monter notre propre champ vibratoire et notre propre fréquence. Ainsi, en se calant sur ces nouvelles énergies, chacun règle sa boussole intérieure. L'intégration de cette pratique (ateliers groupes ou individuel) permet d'optimiser nos capacités d'autonomie à la santé globale. Le Shutaïdo se pratique en groupe ou individuellement. Il est aussi un bon outil thérapeutique complémentaire pour les praticiens formés à la méthode.

## Soins énergétiques

Voir : Magnétisme

*“ Plutôt que de vouloir guérir le corps,  
essayez de purifier l'âme : quand l'âme est en paix  
parfaite, le corps aussi est en parfaite santé .”  
(Jean-François Jacob)*



**Sonothérapie** Voir : Massage sonore

## **Sophrologie**

Le mot Sophrologie vient du grec ancien (sôs : harmonieux; phren : l'esprit; logos : science). Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et sur le mental dans le but de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions (pensées, connaissances, croyances) et nos comportements. La sophrologie nous permet d'affronter les défis du quotidien avec plus de facilité et avec sérénité.

## **Technique EMMETT**

La technique EMMETT est une thérapie manuelle visant à traiter les douleurs musculaires sur l'ensemble du corps. En appuyant légèrement à des endroits précis de la peau, les acupressions stimulent les fascias, le tissu conjonctif relié à l'ensemble des muscles, organes et squelette. Le cerveau renvoie alors une information permettant d'obtenir un relâchement musculaire rapide et efficace. Elle est



à la fois autonome et complémentaire aux autres thérapies manuelles comme la réflexologie, l'acupuncture, le shiatsu, l'ostéopathie, la kinésiologie, ou encore les soins énergétiques comme le magnétisme.

## Thérapie familiale

La famille est un système au sein duquel les relations sont interdépendantes. Un dysfonctionnement familial peut provenir du passage douloureux d'un membre qui répercute son mal-être sur les autres membres. Le souhait de consulter ensemble témoigne déjà d'une prise de conscience du problème. Le thérapeute spécialisé aide à repérer les non-dits, les fausses croyances, les peurs du changement... Les familles qui consultent sont souvent enlisées dans des situations de crises qui tournent en boucle et s'amplifient avec le temps (déséquilibres des rôles, difficultés scolaires, stress, troubles anxieux, énurésie, addictions, situations de maltraitance, délinquance...). Les causes du mal-être familial sont multiples : arrivée d'un enfant, divorce, déménagement, deuil, perte d'emploi, mais aussi croyances et mythes familiaux, tabous, traumatismes transgénérationnel. *Voir aussi : Thérapie de couple.*

*“Tout ce que vous êtes ou deviendrez est le résultat de l'utilisation de votre esprit”. (Napoleon Hill)*



## **Thérapie de Couple**

Tout comme une personne ressentant un mal-être demandera l'aide d'un thérapeute, un couple se sentant en difficulté ou en détresse peut effectuer ce même genre de démarche. La thérapie de couple est avant tout un cheminement visant à répondre au besoin de quitter une souffrance. Parce que l'amour ne suffit pas, que les évolutions du quotidien (travail, famille et autres préoccupations) peuvent nous éloigner, que l'histoire personnelle, la personnalité de chacun sont différentes, que la communication est complexe et ne va pas de soi, le couple a parfois besoin d'être soutenu, aidé pour se comprendre, retrouver des liens positifs et prendre en compte le besoin de chacun. La thérapie de couple permet de faire un point sur la relation et de soutenir le couple dans ses besoins fondamentaux. *Voir aussi : Thérapie Familiale*

## **Thérapie Crânio-Sacrée**

Voir : Réflexologie Crânio-Sacrée

## **Yoga**

Le yoga, né en Inde il y a plus de 5000 ans fut très longtemps un rituel d'hygiène de vie. Aujourd'hui, le yoga reste une pratique corporelle de mieux être et de déve-



loppement personnel, qui vise la santé du corps et le bien-être mental en apportant une réponse concrète aux problèmes de stress de la société occidentale.

Le yoga repose sur trois volets : travail sur les posture (postures d'équilibre, postures inversées, postures d'étirements...), les exercices de respiration et puis la méditation. Le yoga contribue à un développement harmonieux physique, psychique et émotionnel, éliminant les tensions (physiques et mentales) et gérant le stress au quotidien. Le yoga améliore notamment : la souplesse, l'amplitude thoracique, le renforcement musculaire, l'équilibre et la détoxification des organes internes. Et il développe : l'écoute intérieure, le calme, la bienveillance envers soi-même, la perception des sens subtils... Le Yoga est considéré comme thérapeutique dans le sens préventif, du fait qu'il favorise le maintien de la bonne santé et éloigne la maladie. Il existe de très nombreuses écoles et pratiques de yoga, si bien que chacun pourra trouver le yoga qui lui convient.

*“Gardons tous à l'esprit que nous faisons partie d'un tout, nous sommes tous reliés les uns aux autres et suivons les mêmes rythmes et les mêmes lois, les lois de la nature. Laissons-nous le champ des possibles sur ce qui nous échappe.”*

*(Julien Peron)*



## Yoga du rire

Chacun sait que le rire est bon pour la santé physique et mentale. On dit aussi que le rire est le propre de l'homme. Le Yoga du rire a été créé par un médecin indien, le Dr Madan Kataria. Le Yoga du rire combine des rires simples et sans raison, avec des respirations yogiques. Le concept est basé sur ce fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. Pour (re)faire le plein de joie, de vitalité et d'optimisme tout en renforçant la santé, le Yoga du rire se pratique en groupe. Cette méthode simple et accessible à tous, combine des exercices ludiques, des étirements et des respirations profondes. Les bénéfices d'une pratique régulière du Yoga du rire sont nombreux : détente immédiate, puissant anti-stress, amélioration du sommeil, libération émotionnelle, confiance en soi, attitude bienveillante et positive envers soi-même et les autres...

*« Le sens de la vie, c'est d'apprendre à « être bien », au-delà de ce que l'on possède, des objets ou des personnes qui nous donnent du plaisir, des événements qui surviennent. C'est de découvrir que le bonheur et le malheur sont à l'intérieur de nous, et non dans les choses ou les événements extérieurs. »*

*Extrait de « l'âme du monde » de Frédéric Lenoir*



**Ce livret est régulièrement mis à jour  
Pour télécharger la prochaine version  
[Cliquez ICI](#)**

**Pour vous renseigner et contacter  
les praticiens adhérents  
[Cliquez ICI](#)**

**Vous êtes praticien-ne ?  
Vous souhaitez rejoindre notre réseau ?  
[Cliquez ICI](#)**

**«Petit Guide des Thérapies Complémentaires»<sup>©</sup>**

**[Version gratuite téléchargeable](#)**

Édité par Bleuet-Vert Productions

25, rue Jean Giraudoux - 19100 BRIVE-la-GAILLARDE

portail.therapeutes@gmail.com / 06 07 41 78 37

**<https://www.therapeutes-mieux-etre.fr>**

Conception, rédaction et mise en page : Régis Debert

-Toute reproduction interdite (textes et images)-



<https://www.therapeutes-mieux-etre.fr>