

MARIE Caroline
4 chemin du bas des Brettes
91100 VILLABE
06.20.46.40.32
marie.caroline1989@gmail.com
26/10/1989 (EVRY)



Promotion : AGAPE - S34

Mémoire de fin d'études réalisé pour l'obtention du diplôme de
Praticien de Santé Naturopathe / Collège CENATHO Daniel Kieffer

Titre : L'anorexie mystique. Le parcours d'une âme à la recherche de son essence. Création d'un protocole Naturopathique

Maître de mémoire : Catherine Jamet

Date de remise du mémoire : le 7 juillet 2016

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	4
MON TEMOIGNAGE	5
RESUME	9
INTRODUCTION	10
I. DESCRIPTION DE L'ANOREXIE MENTALE	12
A. DEFINITION.....	12
B. LE DIAGNOSTIC.....	13
C. LES CAUSES.....	18
1. Les facteurs prédisposant.....	19
2. Les facteurs précipitant.....	20
3. Les facteurs pérennisant.....	20
D. CONSEQUENCES ET COMPLICATIONS.....	21
1. Sur le plan physique.....	21
2. Sur le plan psychique.....	22
3. Sur le plan social.....	22
E. LA PRISE EN CHARGE.....	22
F. LES EVOLUTIONS POSSIBLES.....	24
G. LE SYMBOLISME DE CETTE MALADIE.....	25
H. LE PORTRAIT DE « L'ANOREXIQUE MYSTIQUE » SELON JACQUELINE KELEN.....	27
II. LA LEGITIMITE DE LA PRISE EN CHARGE NATUROPATHIQUE	28
A. LA MULTIDISCIPLINARITE DE L'ALLIANCE THERAPEUTIQUE.....	28
1. Au sein des associations.....	28
2. Au sein des centres hospitaliers.....	28
3. Les différents ateliers que l'on va pouvoir proposer.....	30
B. UNE VISION HOLISTIQUE DANS LE BUT DE LA GUERISON DE L'ETRE.....	31
1. La vision de la Naturopathie (...)......	31
2. (...) Soutenue par les civilisations anciennes.....	32
C. LA GESTION DU TRANSFERT EN NATUROPATHIE.....	36
III. LE PLAN NATUROPATHIQUE RECOMMANDE	38
A. LES DIFFERENTS BARRAGES SUR TOUS LES PLANS DE L'ETRE.....	38
B. LES CORRECTIONS PROPOSEES EN NATUROPATHIE.....	40
1. Au niveau physique.....	40
a. La dénutrition.....	40
b. La perte d'appétit.....	48
c. Pour retrouver un équilibre au niveau de la flore intestinale.....	52
2. Au niveau énergétique.....	52
a. La médecine ayurvédique, le déséquilibre des chakras.....	52
b. Le point de vue de la médecine traditionnelle chinoise.....	55

c. Les autres méthodes envisagées pour rééquilibrer les corps énergétiques.....	59
3. La sphère psychique.....	61
a. Les thérapies envisageables.....	61
b. La phytologie.....	64
c. Les huiles essentielles.....	64
d. Les fleurs de Bach.....	66
e. Les méthodes réflexes.....	67
f. Les massages.....	72
g. La pensée positive.....	73
h. La relaxation.....	73
i. La sophrologie.....	74
j. La respiration.....	74
k. La vision de Jacques Martel.....	77
4. Au niveau spirituel.....	77
a. « La faim de l'âme » par Jacqueline Kelen.....	77
b. Les solutions en Naturopathie.....	79
5. Au niveau socioculturel.....	87
6. Au niveau éco planétaire.....	88
IV. LA MISE EN PRATIQUE D'UN PROTOCOLE.....	89
A. LE PROTOCOLE SPECIFIQUE.....	89
1. Le protocole élaboré.....	89
2. Les questions à poser en plus de l'anamnèse classique.....	89
B. LES CONSEILS GENERAUX.....	90
C. LES RESULTATS.....	91
1. Première patiente.....	91
a. Première séance : Bilan + Anamnèse.....	91
b. Deuxième séance : remise en forme énergétique.....	97
c. Troisième séance : onction aromatique pure.....	97
2. Deuxième patiente.....	98
a. Première séance : Bilan + Anamnèse.....	98
b. Deuxième séance : remise en forme énergétique.....	105
c. Troisième séance : onction aromatique pure.....	106
D. CONCLUSION.....	106
CONCLUSION.....	108
BIBLIOGRAPHIE.....	110

REMERCIEMENTS

Je souhaite tout d'abord remercier le CENATHO, pour m'avoir permis de réaliser ce mémoire, et plus particulièrement Catherine Jamet, qui m'a accompagné tout au long de sa réalisation et qui a su m'aiguiller lorsque je me perdais.

Mes remerciements vont également à Aude Réhaut, psychologue clinicienne et psychothérapeute, qui m'a été d'un grand soutien et qui a toujours dû me donner de bons conseils. Sa grande disponibilité et sa confiance en moi, m'a permis de pouvoir mettre en place le protocole.

Ma gratitude va ensuite vers Christophe Enderlin, praticien en médecine traditionnelle chinoise, qui m'a aidé sur la partie énergétique, Charlotte Maurice, cadre de santé au CHU de Rouen, qui a pris le temps de m'expliquer l'organisation des ateliers et des formations mises en place dans le service et Lionel Fouilland, praticien en réflexothérapie combinée, qui m'a aidé sur la partie des méthodes réflexes

Je remercie également ma mère, Hélène Marie, pour son soutien depuis le début, et sa grande aide concernant les méthodes réflexes. De même que ma famille en générale, ainsi que mon copain pour leur soutien de tous les jours.

Enfin, je remercie les deux patientes volontaires, qui ont acceptées de suivre le protocole mit en place, ainsi que leurs retours, qui m'ont permis de rendre ce projet plus concret.

MON TEMOIGNAGE

« C'est en décembre 2005, 5 ans après ma première hospitalisation, que je décide d'écrire pour la première fois sur mon anorexie mentale. C'est suite à la visite du camp de concentration d'Auschwitz, que cette envie me prend, rongée par la culpabilité de m'être infligée cette souffrance alors que d'autres ne l'avaient pas voulu. J'écris donc à cette époque : « Cette souffrance éprouvé m'a été aussi donné, vous en avez souffert, pas de la même manière. Vous ne l'avez pas choisi, mais elle nous a pourrit. Tout a commencé lorsque je l'ai vu dans son lit, et que j'ai appris qu'il n'était plus en vie. Lui, dans son cercueil, moi de l'autre côté, les larmes ruisselants sur mes joues. Lors de sa chanson préférée, j'ai su que tout allait changer, mon avenir était alors tout tracé. » Mon grand-père est mort le 21 octobre 2000, et enterré le 26 octobre 2000, le jour de l'anniversaire de mes onze ans. Qu'allais-je devenir sans lui, dans ce monde ? Lui qui m'a tout appris, lui qui me parlait de Dieu, qui me lisait des poèmes, qui m'apprenait le piano, qui me parlait avec le cœur. J'étais la petite fille qu'il avait demandée à Dieu de ce qu'il me disait : « J'ai toujours voulu une petite fille blonde aux yeux bleus ». Je crois sincèrement que ce fut l'élément déclencheur de cette maladie psychologique. C'est lors d'un dîner chez ma grand-mère (sa femme), que tout a commencé. En sortant de table, après avoir rien avalé, je me suis regardée, admirée, dans cette glace, ce danger dont il ne fallait pas s'approcher. La nourriture devint alors peu à peu une obsession, prônée par cette deuxième voix, qui me dictait quoi faire et comment le faire. Cette petite voix s'est insufflée tout doucement dans mon esprit, elle m'a apprivoisé, de sorte que je ne puisse plus vivre sans elle, de sorte d'avoir une emprise certaine sur mon être. Cette petite voix me disait de ne pas manger, de ne pas boire, et de faire le maximum de sport. Je me souviens, de me regarder dans la glace, essayant de perdre, le peu de chair qu'il me restait. C'est comme si je voulais me débarrasser de ce corps terrestre, sans trop savoir où aller. Le paradoxe, était que j'adorais cuisiner, j'aimais être créative en cuisine, et faire plaisir aux autres. Plus je les voyais manger, mieux je me sentais. A cette époque, je n'avais aucune notion de calories, alors pour moi : manger des frites ou des haricots, ne faisaient aucune différence. Je pesais juste les aliments, et prenais ceux que je préférais. Mon rapport aux autres a énormément changé au cours de cette période. De nature très sociable, je me suis peu à peu renfermée sur moi-même, je ne parlais plus, ne rigolais plus. Dans ma tête, tout était brouillon, je ne comprenais absolument pas ce qui m'arrivait. L'anorexie, c'est comme être deux personnes à la fois : une qui dirige la vie, ce corps étranger, et l'autre Moi, qui n'arrive plus à se faire écouter, à se faire entendre. Je me suis très vite affaibli, physiquement et mentalement, même si j'ai toujours été brillante à l'école. Je faisais énormément de sport, mais à la fin, je n'arrivais plus à bouger mes doigts. Tout se bloquait. Je voyais très bien, qu'autour de moi, tout le monde se posait des questions, personne ne comprenait ce qui m'arrivait. Ma mère m'emmena voir

beaucoup de médecins, qui disaient tous : « elle est anorexique, si elle maigrit encore, il faudra l'emmener à l'hôpital. » Je niais tout en bloque. Mes amis me disaient à la cantine du collège : « Mais tu as vu comme tu es maigre, tes cuisses sont trois fois plus petites que les nôtres. » Je m'énervais, et je disais que j'étais totalement normale. C'est grâce à mon professeur de Danse Moderne Jazz, qui était passée par le même calvaire, que mes parents prirent la décision (sans mon accord), de m'emmener au CHU de Rouen, pour selon leurs dires : « Passer quelques examens. »

C'est donc, le 13 avril 2001, que je rentre pour ma première hospitalisation au Service de Pédiatrie de Rouen. Michel Plusquellec, Psychologue écrira dans son rapport : « D'emblée, la situation se présente mal. Caroline est très opposante. Elle se dit « trahie par ses parents ». Malgré la présentation des arguments en faveur de cette hospitalisation, Caroline reste flexible et se met fortement en colère. Si le papa intervient avec fermeté et pertinence, c'est plus difficile pour la maman. Caroline le sent et dit alors à sa mère, que si elle signe le contrat, elle se suicidera. La maman fond en larmes. Lorsque je demande à Caroline pourquoi elle culpabilise sa mère, elle me « fusille » du regard et s'enfuit en claquant la porte. Son frère s'effondre à son tour et son père réussira à la rattraper à la sortie de l'hôpital et à la ramener. » Le contrat ci-dessous sera mis en place à partir du 21.04.2001 :

Programme d'hospitalisation

26kg900 : - Pas de visite en dehors de celle de l'équipe
- Pas de sortie du service d'hospitalisation
- Alimentation entérale selon la décision médicale (jusqu'à 28k500)

28kg : Activités scolaires et activités au 6ème étage (Ecole, Espace loisirs)

30kg : Courrier et Téléphone (peut recevoir un appel et appeler une fois à partir d'une carte téléphonique)

31kg : Visite des parents, frère

31kg500 : Visite de la Famille et des amis

32kg : Permission de deux jours

33kg : Poids de sortie à stabiliser 3 jours

Suivi de Caroline dans l'unité de soins par le psychologue et de ses parents par le psychiatre.

Participation au groupe de parents et d'adolescents

Sortie avec suivi psychologique et médical régulier

Le 21/04/2001

J'ai été diagnostiquée Anorexique mentale, par un psychiatre psychothérapeute, sur un « fond de personnalité assez rigide, indépendante et opposante ».

Au début de mon hospitalisation, ils ont dû m'introduire une sonde gastrique, ainsi qu'une perfusion. Car je n'arrivais même plus à me nourrir, ou boire. Ils n'arrivaient plus à me prélever de sang puisqu'il n'était pas liquide. Je pensais que même l'eau me faisait prendre du poids. Je me souviendrais toujours de la phrase du médecin lorsqu'il m'a examiné à l'hôpital, « c'est étonnant que vous ne soyez pas déjà morte... A une semaine près vous l'étiez. » Aujourd'hui, cette phrase me résonne sans cesse dans ma tête. Combien de personnes en sont à mon stade ? Et combien sont sauvés ? Combien puis-je aider ? Le plus étrange est que malgré cette sonde, insupportable à avoir dans le nez, c'est que je ne prenais pas de poids.

Au début de mon hospitalisation, j'étais mise avec trois autres jeunes personnes, avec qui j'avais beaucoup sympathisé. Ils sont devenus mes « alliés », pour faire une grève de la faim au sein de l'hôpital. Quand j'y repense, je me demande comment ai-je eu la force et la « non-présence » d'esprit de faire cela ! Les infirmières ont donc, suite à cela décidé, de me séparer de tout le monde, m'enfermant seule, dans une chambre avec un pot dans lequel je devais faire mes besoins. Elles étaient persuadées que je me faisais vomir alors que cela ne me serait jamais venu à l'esprit. Vomir me faisait terriblement peur.

C'est dans cette chambre, seule, qu'un des moments, les plus forts de ma vie va se passer. Je me réveille un matin, la sonde n'était plus dans mon nez et la poche de nourriture était déchetée. Je crois que cela a été un premier déclic pour moi, j'ai demandé aux infirmières ce qui s'était passé. Elles paraissaient surprises que je ne le sache pas...J'ai insisté. Elles m'ont dit que je m'étais levée la nuit, j'avais décheté la poche de nourriture, j'avais ouvert les volets, crié, et j'étais retourné me coucher. J'étais entièrement démuni, j'étais sous le choc, était-ce moi ? J'avais l'impression d'être possédée et désemparée. Mais je me souviens, c'est à partir de ce moment que j'ai commencé à manger. Je ne voulais pas être cette personne effrayante. J'avais pris conscience de cette petite voix, qui avait une totale emprise sur moi. Je voulais lutter contre elle. C'est alors, que je ne pensais plus qu'à prendre du poids pour pouvoir sortir de cet endroit. Je me retenais de faire pipi le matin avant la pesée pour être plus lourde et avoir le droit d'appeler quelqu'un, d'avoir une permission d'un week-end. J'essayais en plus des repas fournis par l'hôpital, d'aller au relais du coin, pour acheter des paquets de gâteaux, que je mangeais en secret dans les toilettes...

Il me faudra un peu plus de deux mois pour sortir l'hôpital...et un peu moins de deux mois, pour reperdre les kilos repris...La deuxième hospitalisation s'en suit. Rapatriée d'urgence de Corse, j'entame cette deuxième épreuve, que j'avais néanmoins demandée. C'est lors de cette deuxième hospitalisation, que je ferai la rencontre d'une aide soignante, qui prenait vraiment le

temps de m'écouter, de me comprendre. Je crois bien qu'elle a été la première à vraiment le faire...juste prendre le temps d'être avec moi, et de s'intéresser à moi, et enfin d'arrêter ce jugement incessant. Elle m'a poussé à dessiner car elle voyait que j'aimais ça. J'ai repeint tous les murs de l'hôpital. Créer était devenu mon échappatoire.

Autre chose me marqua énormément lors de mon hospitalisation : le spiritisme. Tous les enfants de cet hôpital étaient très attirés par cela. Au début, cela me laissait entièrement perplexe, puis petit à petit, séance après séance, je me suis laissée tentée. C'était un moyen de pouvoir parler à mon grand-père encore une fois...Juste de l'entendre me dire « je t'aime », une dernière fois.

A la fin de la deuxième hospitalisation, je voulais vraiment m'en sortir, mais le plus dur a été de lutter contre les regards incessants de la famille aux repas, de lutter contre les regards incessants des personnes à l'école qui m'ont observé comme si j'étais un animal de foire. Qu'il était dur de penser différemment, de voir la vie différemment, surtout pendant la période de l'adolescence où tous les jeunes sont impitoyables les uns avec les autres. Mais mois après mois, année après année, je réintroduisais les aliments au fur et à mesure. Jusqu'à un fameux jour...où je n'ai plus entendu cette fameuse voix...elle n'était plus là. Que cela fait bizarre, mais quelle libération. Pour tous ceux et celles qui pensent que l'on ne peut guérir de cette maladie, j'aimerais juste délivrer un message d'espoir, ainsi que vous livrer une partie de mon âme. »

RESUME

L'anorexie, ce mal qui touche surtout les adolescents, en particulier les filles, est en constante augmentation ces dernières années. Les divers traitements proposés depuis plus d'un siècle se révèlent souvent inefficaces et les soignants pas plus que les parents ne savent comment y remédier.

C'est pourquoi dans ce mémoire, nous voudrions proposer une approche holistique, prenant l'Être dans sa globalité (physique, énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle).

L'anorexie n'est pas une simple maladie physique et émotionnelle, mais « une métaphore criante de la faim de l'âme qui révèle une quête de transcendance, un désir de spiritualisation intense. ». Elle montre également le refus d'un monde sevré d'idéal et remet en question notre société moderne qui dénie à l'homme toute dimension sacrée.

INTRODUCTION

« La faim de Dieu, la soif d'éternité et de survie, étouffera toujours cette pauvre joie de vivre qui passe et ne demeure point », Miguel de Unamuno

L'anorexie mentale est une maladie dont personne n'ose parler réellement, qui suscite beaucoup de débats entre médecins et psychiatres. Finalement on en oublie même l'Essence de la personne qui vient nous voir. Longtemps, j'ai pensé que personne ne pouvait comprendre cette maladie, jusqu'à ce que je tombe sur le livre de Jacqueline Kelen, « la faim de l'âme ». Cette femme a résolu, ce que pendant des années inconsciemment j'essayais de comprendre. L'anorexie mentale, au-delà du monde visible et des apparences, est en fait une maladie de l'âme, qui cherche désespérément à s'exprimer. C'est une maladie qui remet toutes les croyances de ce monde en question : « Avons-nous vraiment besoin de manger pour vivre ? Pourquoi vivons-nous ? » Je me souviens avoir demandé plusieurs fois au personnel soignant : « A quoi cela sert de vivre ? », « pourquoi sommes-nous là ? » ... Des questions jamais prises au sérieux, auxquelles personne n'a jamais su me répondre.

Pour bien comprendre la direction de ce mémoire, il m'en convient de distinguer chez les personnes qui se privent passagèrement ou durablement de nourriture, ceux qui veulent perdre quelques kilos, ceux qui expriment un refus ou un rejet et ceux qui manifestent une « soif spirituelle ». Ces trois aspects correspondent aux trois niveaux de l'être humain : le corps, la psyché et l'esprit. Dans le premier cas, les personnes sont prises à leur « propre piège ». Ce sont ceux et celles qui commencent un régime, car ils veulent mincir, séduire pour ressembler à tel mannequin ou telle chanteuse en vogue. Dans le deuxième cas, l'anorexie concerne les jeunes gens exigeants, perfectionnistes voire intraitables. Ils sont révoltés, insatisfaits, insoumis et volontiers écœurés par le monde et les adultes qui les entourent.

Enfin, il y a la catégorie la plus subtile et la plus lucide dont l'attitude est radicale : ce sont « les anorexiques mystiques », assoiffés de beauté, d'idéal. Ici, c'est l'esprit qui est concerné, qui est à l'œuvre. Mon mémoire s'adresse aux « *anorexiques mystiques* », assoiffés de beauté, d'idéal. A ces âmes élevées qui souffrent atrocement d'être incarnées.

L'approche que j'aimerais développer dans ce mémoire, est une approche spirituelle de la maladie. D'essayer de les réalimenter du haut vers le bas, des nourritures subtiles de l'âme, à celles plus terrestres, mais qui permettent la réalisation de notre Etre. Notre rôle sera de les aider à redescendre sur terre, sans oublier ni négliger les réalités spirituelles, de les accompagner à s'incarner et incorporer l'Esprit.

Ainsi, nous décrirons dans un premier temps comment la civilisation occidentale perçoit et décrit l'anorexie mentale, puis nous expliquerons en quoi la Naturopathie a une place légitime dans l'accompagnement de cette maladie, et enfin, nous établirons un protocole qui pourrait aider les anorexiques dans leur quête spirituelle.

I. Description de l'Anorexie mentale

Décrite depuis l'antiquité, puis individualisée à la fin du XXème siècle, l'anorexie mentale est mieux comprise depuis les années 60, grâce à un intérêt croissant porté par les professionnels de la santé à cette pathologie. L'anorexie mentale touche tous les pays du monde. Dans la majorité des cas (84 à 87%), elle touche l'adolescente et la femme adulte jeune entre 15 et 25 ans. Elle est également de plus en plus fréquente chez les garçons et les jeunes hommes (5 à 6% des cas), chez les jeunes filles de 5 à 10 ans (1 à 2% des cas), et chez les personnes plus âgées de 30 à 45 ans (8% des cas). L'anorexie mentale a longtemps été envisagée comme une maladie qui touchait principalement les jeunes filles issues des classes aisées, dans les pays développés. Aujourd'hui, la littérature scientifique nuance cette affirmation : l'anorexie mentale masculine est plus fréquente, la pathologie commence à apparaître dans des pays en voie de développement et s'étend à toutes les couches de la population.

Nous définirons dans un premier temps cette maladie, puis nous expliquerons quel est le diagnostic, les causes éventuelles, les traitements mis en place, les conséquences liées à l'anorexie mentale, la prise en charge ainsi que les évolutions possibles. Enfin, nous verrons le symbolisme de cette maladie ainsi que les différents types d'anorexie mentale.

A. Définition

L'anorexie mentale est considérée comme une maladie psychiatrique. C'est un trouble du comportement alimentaire (TCA), d'origine multifactorielle : facteurs de vulnérabilité psychologique, facteurs biologiques et génétiques, facteurs sociaux culturels. Elle se manifeste par une privation de nourriture stricte et volontaire pendant plusieurs mois et parfois plusieurs années. Cette maladie est définie selon les critères diagnostics des classifications internationales CIM-10 et DSM IV. Elle se caractérise par la gravité potentielle de son pronostic, autrement dit :

- Un risque de décès élevé : suicide et complications somatiques. En effet, il s'agit de la maladie psychiatrique qui engendre le taux de mortalité le plus élevé, jusqu'à 10 % dans les études comportant un suivi de plus de 10 ans
- Un risque de complications somatiques et psychiques nombreuses : défaillance cardiaque, ostéoporose, infertilité, dépression, suicide...
- Un risque de chronicité, de rechute et de désinsertion sociale.

B. Le diagnostic

Le diagnostic de l'anorexie mentale repose sur des critères cliniques bien précis : les classifications internationales CIM (*tableau 1*) et DSM IV (*tableau 2*). Il repose ainsi sur :

- La façon de s'alimenter : restriction, éviction de certains aliments, refus de s'alimenter, phases boulimiques
- Certaines pratiques : vomissements provoqués, prise de laxatifs...
- Le poids : IMC inférieur à 17,5kg/m²
- La perception que la personne a d'elle-même : refus de reconnaître sa maigreur, perception déformée de son corps
- L'estime de soi : sentiment d'avoir le contrôle sur son corps, hantise de grossir.
- L'absence de règles depuis au moins 3 mois, chez les filles.

A.	Poids corporel inférieur à la normale de 15 % (perte de poids ou poids normal jamais atteint) ou index de masse corporelle de Quetelet inférieur ou égal à 17,5). Chez les patients prépubères, prise de poids inférieure à celle qui est escomptée pendant la période de croissance.
B.	La perte de poids est provoquée par le sujet par le biais d'un évitement des « aliments qui font grossir », fréquemment associé à au moins une des manifestations suivantes : des vomissements provoqués, l'utilisation de laxatifs, une pratique excessive d'exercices physiques, l'utilisation de « coupe-faim » ou de diurétiques.
C.	Une psychopathologie spécifique consistant en une perturbation de l'image du corps associée à l'intrusion d'une idée surinvestie : la peur de grossir. Le sujet s'impose une limite de poids inférieure à la normale, à ne pas dépasser.
D.	Présence d'un trouble endocrinien diffus de l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique avec aménorrhée chez la femme (des saignements vaginaux peuvent toutefois persister sous thérapie hormonale substitutive, le plus souvent dans un but contraceptif), perte d'intérêt sexuel et impuissance chez l'homme. Le trouble peut s'accompagner d'un taux élevé d'hormone de croissance ou de cortisol, de modifications du métabolisme périphérique de l'hormone thyroïdienne et d'anomalies de la sécrétion d'insuline.
E.	Quand le trouble débute avant la puberté, les manifestations de cette dernière sont retardées ou stoppées (arrêt de la croissance ; chez les filles, absence de développement des seins et aménorrhée primaire ; chez les garçons, absence de développement des organes génitaux). Après la guérison, la puberté se déroule souvent normalement ; les règles n'apparaissent toutefois que tardivement.

Tableau 1 – Critères CIM-10 de l'anorexie mentale F50.0

Source: DSM-IV-TR. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC:

American Psychiatric Association, 2000

Critères DSM-IV-TR de l'anorexie mentale

Le diagnostic repose sur la présence de chacun des éléments suivants :

A.	Refus de maintenir le poids corporel au niveau ou au-dessus d'un poids minimum normal pour l'âge et pour la taille (p. ex., perte de poids conduisant au maintien du poids à moins de 85 % du poids attendu, ou incapacité à prendre du poids pendant la période de croissance conduisant à un poids inférieur à 85 % du poids attendu).
B.	Peur intense de prendre du poids ou de devenir gros, alors que le poids est inférieur à la normale.
C.	Altération de la perception du poids ou de la forme de son propre corps, influence excessive du poids ou de la forme corporelle sur l'estime de soi, ou déni de la gravité de la maigreur.
D.	Chez les femmes post-pubères, aménorrhée c.-à-d. absence d'au moins trois cycles menstruels consécutifs (une femme est considérée comme aménorrhéique si les règles ne surviennent qu'après administration d'hormones, par exemple œstrogènes).
Type restrictif (restricting type) : pendant l'épisode actuel d'anorexie mentale, le sujet n'a pas, de manière régulière, présenté de crises de boulimie ni recouru aux vomissements provoqués ou à la prise de purgatifs (c.-à-d. laxatifs, diurétiques, lavements).	
Type avec crises de boulimie/vomissements ou prise de purgatifs (binge-eating/purging type) : pendant l'épisode actuel d'anorexie mentale, le sujet a, de manière régulière, présenté des crises de boulimie et/ou recouru aux vomissements provoqués ou à la prise de purgatifs (c.-à-d. laxatifs, diurétiques, lavements).	

Tableau 2 – Critères DSM-IV-TR de l'anorexie mentale

Source: DSM-IV-TR. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000

Comme nous pouvons le voir dans le tableau 2, les critères définis par l'association des psychiatres des USA pour parler d'anorexie mentale sont :

- Un refus de maintenir le poids à ou au dessus du poids (**IMC**) minimum pour la taille, l'âge et le sexe.
- Une peur intense de prendre du poids et de devenir gras, ou obèse.
- Une distorsion de l'image/silhouette corporelle. La personne se "sent" grosse. Ceci est associé à un excès d'influence du poids ou de la silhouette sur l'image de soi (l'idée qu'on se fait de soi)
- Un déni fréquent de la maigreur et de la gravité de l'anorexie mentale sur l'organisme
- Chez les ados et adultes, une perte totale des règles (aménorrhée) sur au moins 3 cycles consécutifs.

Ils décrivent également les différentes **formes d'anorexie mentale** :

- La forme restrictive (45-55 % des cas) : le malade ne maigrit que parce qu'il restreint son alimentation (il suit un régime draconien) et, dans 60-70 % des cas, développe une hyperactivité physique. Il n'y a aucun recours aux vomissements provoqués ou à la prise de purgatifs.

- La forme vomitive (5 % des cas) : le malade provoque le vomissement, dès qu'il pense avoir trop mangé aux repas. Il ne fait pas à proprement parler de crises alimentaires (gros volume). S'il ne peut pas vomir, il évacue en abusant de laxatifs ou d'anorexigènes.

Les conduites anorexiques et boulimiques sont souvent associées, simultanément ou successivement : 20 à 50 % des sujets souffrant d'anorexie mentale ont des crises de boulimie et 27 % des sujets souffrant de boulimie nerveuse ont des antécédents d'anorexie mentale. Entre un tiers et la moitié des patients souffrant d'anorexie mentale passent d'une phase restrictive au moment de l'adolescence à une phase d'alternance avec des crises de boulimie suivies de vomissements aux alentours de 18 ans. Cette évolution peut parfois améliorer le poids, mais elle entraîne d'autres risques comme des déséquilibres ioniques potentiellement graves (risque d'arrêt cardiaque) et la dégradation de la dentition. Les raisons de cette évolution ne sont pas connues ; et le pronostic de guérison est équivalent chez les jeunes femmes souffrant d'anorexie purement restrictive ou d'anorexie-boulimie. Néanmoins, si la moitié des patients anorexiques réunissent à un moment ou un autre les critères diagnostiques de la boulimie, la réciproque n'est pas vraie.

On pourrait également compléter par le fait que ***l'anorexie mentale masculine***, c'est-à-dire 10 % des cas traités, a certaines particularités comme :

- Les formes restrictives pures sont plus rares
- L'IMC initial est plus élevé
- L'hyperactivité physique est plus fréquente que l'hyper investissement intellectuel.

De plus, les cas ***d'anorexie mentale à début tardif***, surviennent souvent en réaction à un événement familial : deuil, mariage, grossesse, ou naissance d'un enfant...avec souvent un épisode antérieur d'anorexie mentale sub syndromique. Les symptômes dépressifs peuvent être assez marqués.

Selon le docteur Alain Perroud, les principaux critères qui définissent l'anorexie mentale sont :

- Un amaigrissement rapide, voire spectaculaire, qui conduit à un poids inférieur à 85% de celui comme considéré comme normal. L'IMC (indice de masse corporel) permettra de déterminer si la personne est en dessous du seuil de tolérance. Lorsque la maladie est installée, la maigreur est évidente et cette limite est largement outrepassée.
- Le comportement de restriction alimentaire présente certains caractères particuliers :
 - Une diminution des quantités de nourriture ingérée mais aussi une sélection portant sur la nature des aliments

- Une activité physique souvent très intense
- La personne veut évacuer les aliments : soit par les vomissements, soit par la prise de laxatif
- Une peur intense de devenir gros. Les sujets développent une phobie contre la graisse.
- Une perception erronée de leur poids ou de leur silhouette
- Une aménorrhée (arrêt des règles). Ce dernier signe concerne les adolescentes et les jeunes femmes. Il se traduit par un retard à l'apparition des premières règles quand la maladie débute précocement ou bien un arrêt des règles. Chez l'homme, ce symptôme est remplacé par un manque d'intérêt pour les relations sexuelles ou parfois par une impuissance.

Les autres signes associés, selon ce docteur, sont : la **dépression** (dans la phase la plus sévère de la maladie), l'**anxiété**, l'**asthénie** ou au contraire **excès d'activité**, la **frilosité**, des **malaises**, une **sécheresse de la peau**, de la **constipation**, des **douleurs digestives**, le **laguno** (il s'agit de l'apparition, sur le visage et sur le tronc, d'un fin duvet comparable à celui des nouveaux nés).

Selon le *professeur Daniel RIGAUD, au CHU de Dijon*, l'anorexie mentale est l'un des plus graves troubles du comportement alimentaire. Elle se définit par :

- Une peur de grossir et de devenir obèse en mangeant normalement. C'est une pensée devient obsessionnelle et conduit à une perturbation de l'image corporelle.
- Une hyperactivité physique
- Une perte de la sensation de faim

Les signes annonciateurs de cette maladie sont les suivants :

- Une restriction alimentaire : la personne diminue progressivement les quantités ingérées et sélectionne les aliments dans son assiette. Cette personne élimine certaines catégories d'aliments, souvent les plus caloriques (féculents, lipides).
- Elle soupire qu'elle n'a vraiment pas faim.
- Elle se plaint d'être écœurée par un aliment qu'elle consommait sans problème jusqu'à présent.
- Les repas deviennent tendus.
- Elle se plaint de douleurs diverses, mais surtout au niveau de l'abdomen.
- Elle multiplie sa consommation de boissons chaudes, surtout le café et le thé, ou de boissons froides sans calories (eau, soda light).

- À table, quand elle n'a pas trouvé le moyen de la désalter, elle trie, coupe en petits morceaux, classe par ordre de taille les aliments, cache et consomme le minimum.

Les proches peuvent repérer les choses suivantes :

- Un amaigrissement (souvent très vite, et important) : La jeune fille ou le jeune garçon maigrit et soit le cache sous des vêtements amples, soit l'exhibe avec fierté par des vêtements de taille de plus en plus petite. Cet amaigrissement peut atteindre 20 à 30 % de son poids en quelques mois.
- La personne se trouve « trop grosse » et s'en plaint, alors que c'est tout le contraire.
- Elle éprouve une peur intense à l'idée de prendre du poids. Elle ne se voit, de toute façon, que « trop grosse », globalement ou sur certaines parties de son corps.
- La rationalité n'a aucune prise sur elle. Il est tout à fait vain d'essayer de la sermonner, d'essayer de lui faire entendre raison, ce qui est source de conflits. Ce n'est, à ce stade, qu'une immense perte d'énergie pour les proches, et le sentiment absolu d'être incomprise pour elle.
- Aménorrhée : Les cycles de la jeune fille sont perturbés, elle n'a bientôt plus ses règles. L'aménorrhée est un élément essentiel de la prise de conscience de la maladie. Cependant, les règles persistent sous contraception œstro-progestative (pilule, patch ou anneau).
- La personne se désintéresse petit à petit de toutes les activités qu'elle affectionnait avant. Elle se referme sur elle-même, ne sort plus, et certaines s'enferment pour travailler, surinvestissent leurs études, d'autres perdent le goût de tout.
- Progressivement, toute son activité psychique, intellectuelle, est absorbée par les pensées autour du poids, de la minceur, l'invention de stratégies pour déjouer la faim et refuser l'alimentation, bien qu'elle ne pense qu'aux aliments puisqu'elle meurt de faim (courses incessantes dans les commerces d'alimentation). Parfois des rituels alimentaires, de rangement ou de lavage apparaissent. En famille, cette personne veut régenter tout ce qui concerne la nourriture, en faisant des listes de courses, en cuisinant pour les autres, mais en ne s'alimentant pas.
- Elle pourra aussi se plaindre d'insomnies, de frilosité, de perdre ses cheveux... conséquences directes de la dénutrition.
- Dans le cas d'anorexie associée à des crises boulimiques, les manifestations sont parfois plus discrètes (perte de poids moins remarquable), et outre les signes cités ci-dessus les proches seront alertés par : une préoccupation excessive par rapport au corps. Cela concerne souvent les filles mais peut aussi se repérer chez des jeunes garçons, notamment s'ils pratiquent une discipline sportive où la minceur et le contrôle du poids

sont valorisés à l'excès (gymnastique, athlétisme...) ; les signes de conduites purgatives (achat de laxatifs, vomissements dans les toilettes ou sport à outrance...)

Le *docteur Alain Meunier*, décrit l'anorexie mentale comme une planète : la **planète Anor**, qui serait selon lui, « le lieu de vie des anorexiques mentales. » Ainsi les personnes vivant sur cette planète : « **entendent des voix qui leur disent de ne pas manger**. Comme deux personnes qui essaient de cohabiter dans l'esprit de la personne. Une **bonne et méchante voix**, une victime et un bourreau... » D'où le **changement brutal de comportement** de certains anorexiques : **irritabilité, arrogance, autoritaire, intransigeance, accessible aux conseils, sensible aux souffrances des autres, réceptif, proche, affectueux**... Cette maladie a souvent été considérée comme une sorte de schizophrénie. La personne a donc cette faculté de se parler à soi-même, d'avoir un dialogue intérieur. L'ordre à respecter ne vient plus des parents, mais de l'intérieur de l'enfant. L'adolescent revendique une nouvelle identité. Mais quelle est-elle ? Nous devons l'aider à trouver cette identité. **L'anorexie peut rencontrer d'autres mondes « imaginaires » ou il peut s'installer** : la toxicomanie, la prostitution, la kleptomanie...

Attention, certaines pathologies peuvent avoir la même symptomatologie que l'anorexie mentale. Il ne faudra pas les confondre, car les protocoles seront entièrement différents. En voici quelques unes :

- Maladies somatiques : une tumeur cérébrale, la maladie de Crohn et les syndromes de malabsorption
- Malnutrition
- Maigreur constitutionnelle
- Infections graves comme la tuberculose (tuberculose à localisation intestinale)
- Diabète de type 1
- Toxicomanie
- Symptômes dépressifs
- Syndrome obsessionnel
- Trouble de la personnalité

C. Les Causes

A ce jour, il n'existe pas de cause précisément déterminée, car, les troubles des comportements alimentaires (TCA) apparaissent comme étant multifactoriels. Le comportement alimentaire dépend en effet de facteurs génétiques et psychologiques individuels, en étroite interaction avec des facteurs environnementaux, familiaux et socioculturels. Néanmoins, il existe

des facteurs prédisposants, des facteurs précipitants et des facteurs pérennisant l'anorexie mentale.

1. Des facteurs prédisposant

Des études de cohorte, portant sur des centaines de sujets ont permis d'identifier **des gènes associés à des comportements ou à des troubles psychiatriques** souvent associés à l'anorexie (compulsion, dépression). Néanmoins, aucun gène prédisposant clairement à l'anorexie mentale n'a été mis en évidence. Il se pourrait plutôt que de nombreux gènes à effet mineur contribuent à l'apparition de ce trouble en présence d'autres facteurs de risque. Des anomalies biologiques ont été repérées chez les personnes souffrant d'anorexie mentale, par exemple un **hyperfonctionnement du système sérotoninergique**.

Actuellement, les recherches les plus récentes tentent de décrire l'étiologie et la physiologie de ce trouble alimentaire pour pouvoir le prévenir et identifier d'éventuelles cibles thérapeutiques. Différentes pistes sont explorées par de nombreux chercheurs, notamment à l'Inserm (*Source : Inserm/Universcience/CNDP/Picta productions*) :

- Celle d'une dérégulation du système de récompense et de celui des besoins homéostatiques
- L'implication du système sérotoninergique dans la faim et les addictions (chez la souris)
- La ghréline : une hormone qui stimule la faim (le taux plasmatique de cette hormone est élevé chez les patients anorexiques, ce qui suggère une perte de sensibilité, au moins transitoire, à cette hormone). Les scientifiques tentent de clarifier le rôle de cette hormone, et d'identifier d'éventuels autres neuropeptides, qui pourraient être impliqués dans les TCA.

De plus, selon un article paru dans *Science et Avenir* (décembre 2014-janvier 2015), la flore intestinale influencerait notre appétit. **La flore intestinale serait ainsi responsable de troubles alimentaires comme l'anorexie et la boulimie**. Considérées comme des symptômes d'un déséquilibre d'ordre psychologique, la découverte de *Serguei Fetissov et ses collègues de l'unité « Nutrition, inflammation et dysfonction de l'axe intestin-cerveau »* de l'Inserm, à Rouen, pourrait bien bouleverser la donne.

Ce groupe de chercheurs ont trouvé que sous l'effet du stress, certaines bactéries présentes dans notre système digestif peuvent modifier leur comportement, et donc influencer le comportement de la personne. Le microbiote, représenté par 100 000 milliards de bactéries, pèse autour de 1,5kg et sont dix fois plus nombreuses que toutes les cellules de notre corps.

Ils ont montré que sous l'influence d'un stress, certaines bactéries produisent une protéine (ClpB), qui a une particularité étonnante : mimer l'hormone de la satiété : la

mélanotropine. Ces protéines pourraient envoyer un message chimique au cerveau, régulant l'appétit.

D'après l'étude menée à l'Inserm de Rouen, tous les anorexiques possèdent d'avantage d'anticorps reconnaissant à la fois l'hormone et la protéine bactérienne. Ainsi, selon *Sergei Fetissov*, « sous l'effet d'un stress psychologique, des bactéries du microbiote produiraient davantage de ClpB, qui, en passant dans le sang, ferait chuter l'appétit. Ce nouveau stress perturberait en retour, la muqueuse intestinale, qui deviendrait plus perméable aux bactéries. Le système immunitaire, stimulé par ce dérèglement, produirait des anticorps contre la ClpB, qui affecteraient à leur tour durablement la comportement alimentaire ».

Selon ce chercheur, un nouveau traitement pourrait être mis en place pour les troubles du comportement alimentaire. ***Tout d'abord des antibiotiques, afin d'éliminer en partie les bactéries pathogènes, puis on leur donnerait des probiotiques afin de protéger et consolider la muqueuse intestinale, avec des bactéries bénéfiques.***

2. Des facteurs précipitant

Certains traits de personnalité comme **le perfectionnisme, une faible estime de soi**, des **manifestations anxieuses ou dépressives précoces** pourraient favoriser la survenue de ce trouble. **Des stress précoces** variés ont aussi été incriminés comme des difficultés périnatales, des maltraitances, des abus sexuels...

3. Des facteurs pérennisant

Plusieurs facteurs semblent ensuite contribuer à la chronicité de l'anorexie mentale, notamment des facteurs biologiques et psychologiques. En effet, le corps s'adapte à cette restriction prolongée par des modifications des systèmes de régulation de l'appétit, du métabolisme, de l'humeur... Par ailleurs, la personne anorexique se réjouit de cette maigreur, de pouvoir contrôler son corps ; elle exprime une satisfaction. Environ 40 % de ces patients souffrent de troubles psychiatriques de type anxiété, phobies, trouble obsessionnel compulsif, addictions (alcool, abus de substances) ou de troubles de la personnalité. Ces comorbidités compliquent la prise en charge.

De mon point de vue, je me suis toujours demandé, quelle avait été la raison de cette maladie. J'ai toujours supposé que la mort de mon grand-père en eût été la cause. Il a été enterré le jour de mes 11ans, le 26 octobre 2000, et 4 mois après je subissais ma première hospitalisation. Mais lorsque j'y réfléchis d'avantage, ce qui me manquait le plus était sa grande lumière, sa croyance en Dieu, les poèmes qu'il me lisait, qu'il me faisait écrire, les leçons de piano dans le garage. Il me disait toujours, j'ai demandé à Dieu, une petite fille « blonde aux yeux

bleus », et Dieu m'a écouté en t'envoyant. Il me faisait exister, savait voir la lumière de chaque personne. Quand il est parti, plus personne ne me permettait de faire le pont entre le monde ici bas et celui de Dieu. Je ne comprenais pas à l'époque, que la Foi, devait venir de mon Etre profond.

D. Les conséquences/complications

1. Sur le plan physique

Les complications de l'anorexie mentale sont directement liées à la dénutrition ou aux comportements associés (notamment aux vomissements). En **phase aiguë**, une **atteinte cardiovasculaire** (baisse du rythme cardiaque, troubles du rythme, chutes de tension) peut toucher jusqu'à 87 % des patients et **l'aménorrhée** (absence de règles) est **quasi constante** (93% des cas). La perte musculaire touche les muscles striés squelettiques, les muscles lisses digestifs (gastrique notamment) et le cœur. Cette perte musculaire est niée par les malades qui ne la croient pas possible, vue leur hyperactivité physique et sportive. Elle pourrait entraîner, si l'amaigrissement s'aggrave et dure, un **risque d'arrêt cardiaque**. Les femmes souffrant d'anorexie mentale sont **généralement infertiles**, mais le risque de grossesse n'est pas nul. L'état neuro-hormonal proche de celui de l'état pré-pubertaire (effondrement des concentrations plasmatiques d'estrogène, de progestérone, de LH, de FSH, de GnRH (ancien GHRH), explique sans doute, les **altérations du timbre de la voix, l'absence de désir sexuel** et les **comportements « infantiles »** souvent observés.

L'anorexie entraîne également des **manifestations hématologiques** (**anémie** dans 15% des cas – en rapport avec le déficit en Fer, vitamine B9 et B12, **leucopénie** - baisse es globules blancs et **thrombopénie** – baisse des plaquettes), des **perturbations neurologiques**, des **troubles métaboliques du cholestérol et du glucose**, mais également une **perte des cheveux**, des **ongles qui cassent**, une **peau sèche**, des **problèmes rénaux, des constipations...** Ces altérations sont le plus souvent réversibles lors de la reprise de poids. À plus long terme, les complications sont principalement osseuses, avec un **risque d'ostéoporose**. L'ostéoporose est liée à la fois à un déficit de synthèse osseuse (activité ostéoclastique) en rapport avec la dénutrition et les carences en énergie (**protéines et vitamine D**) et à la carence ostrogénique responsable d'un hyper catabolisme osseux (activité ostéoclastique). L'ostéoporose est directement liée à l'aménorrhée et à l'IMC bas. La correction des deux aboutit une fois sur deux à une reminéralisation. Après la guérison complète et le retour à un IMC > 18,5 kg/m², plus de la moitié des malades retrouvent une minéralisation osseuse normale pour l'âge et le sexe. Il existe également un risque de **retard de croissance staturo-pondérale**, si l'anorexie survient avant ou au début de la puberté.

Pour les anorexiques avec conduites boulimiques, certaines conduites compensatoires sont aussi très dommageables : au niveau de la bouche, les vomissements répétés mettent à mal **l'émail des dents**, qui se fragilise et devient cassant. Les caries peuvent proliférer. À terme, on peut craindre des **problèmes parodontaux**, des **déchaussements des dents** et une **usure irréversible**. Par ailleurs des **lésions digestives graves** peuvent survenir, comme une fissure de la muqueuse œsophagienne avec hématomèse (syndrome de Mallory Weiss avec le rejet de sang rouge d'origine digestive par la bouche). Dans 10% des cas, on peut également observer des **œdèmes**. Les perturbations métaboliques dues aux vomissements (perte de sodium, de potassium, de chlore et augmentation de la créatinine, des protéides totaux), mais notamment la **perte de potassium**, peuvent conduire à une **insuffisance rénale** (à long terme), voire à un **arrêt cardiaque**.

2. Sur le plan psychique

La dénutrition et la perception déformée de soi-même peuvent participer à une **aggravation du manque d'estime de soi**. Peuvent par ailleurs apparaître une **hyperémotivité, de l'impulsivité (attaque de soi), des variations d'humeur, une rigidité des attitudes, des ritualisations, de l'anxiété, des pensées obsessionnelles et de la dépression**, avec, dans les cas les plus graves, apparition de **pensées suicidaires**.

3. Sur le plan social

Le manque d'estime de soi et les obsessions alimentaires entraînent un appauvrissement de la vie relationnelle, affective et sexuelle, avec à terme un retentissement sur la vie scolaire et/ou professionnelle. Cette maladie isole la personne entraînant **le repli sur soi**.

E. La prise en charge

La prise en charge de l'anorexie mentale sera différente selon la gravité du trouble. C'est pour cela qu'une évaluation globale du patient est recommandée. Elle associe une évaluation somatique, nutritionnelle et psychique, et inclut aussi la dynamique familiale et sociale. Cette évaluation devra se faire tous les mois, dans les formes avérées d'anorexie mentale, et beaucoup plus fréquemment si l'état de la personne est fluctuant ou évolutif. Plusieurs options pourront se mettre en place : les soins ambulatoires, l'hospitalisation de jour ou à temps plein, dans les cas les plus graves. Il sera néanmoins recommandé que toute prise en charge soit initialement ambulatoire, sauf en cas d'urgence somatique ou psychiatrique.

Les soins ambulatoires sont mis en place, en l'absence de signes de gravité immédiate. Les objectifs de cette prise en charge seront tout d'abord de confirmer le diagnostic, puis

d'informer le malade sur les conséquences de l'anorexie mentale et enfin de rechercher la meilleure alliance thérapeutique possible pour la personne. (Source : <http://www.has-sante.fr/>)

L'hospitalisation à temps plein est indiqué en cas d'urgence vitale somatique ou psychique. Un examen clinique complet sera réalisé incluant un examen somatique, psychiatrique et une évaluation des facteurs environnementaux. L'équipe soignante devra remettre en place les soins ambulatoires antérieurs ou organiser un nouveau suivi pluridisciplinaire. En ce qui concerne la renutrition de la patiente, dans certains cas, il sera proposé une renutrition entérale si la personne est sévèrement dénutrie et que sa vie est en danger. **L'hospitalisation de jour**, quant à elle, ne remplace pas celle à temps plein. Elle est souvent considérée comme une étape possible dans le parcours des soins des patients anorexiques. Elle peut permettre une évaluation approfondie, une intensification des soins ambulatoires, une étape pour celles et ceux qui sortent d'une hospitalisation intensive...

D'autres structures particulières prennent également en charge l'anorexie mentale. Elles sont des alternatives à l'hospitalisation à temps plein, et aide le patient à faire face à certaines difficultés (dans les relations interpersonnelles, dans l'alimentation, dans l'expression des sentiments...). Il s'agit des **centres thérapeutiques à temps partiel (CATTP)**, des **hébergements et postcures thérapeutiques**, des **soins d'études** et des **familles d'accueil**.

Le *Dr Alain Meunier* explique clairement que le traitement de l'anorexie mentale est loin d'être simple. La malade a fait de son anorexie son identité et pense n'exister que grâce à sa restriction alimentaire et à sa perte de poids. **Le travail est donc plus un travail de coaching, de conviction qu'un travail de renutrition**. On peut dire de l'anorexie mentale que c'est une maladie en rapport avec un mal-être, dont le déclencheur est le régime et donc les conséquences sont à la fois psychiques et physiques.

Le *Professeur Daniel Rigaud, au CHU de Dijon*, met au centre **la renutrition qui est essentielle** dans cette maladie où quasi toutes les complications sont d'ordre somatique, directement liées à la malnutrition (y compris l'anxiété). Le traitement, selon ce professeur, doit s'appuyer sur des **techniques de renutrition, des techniques cognitives et comportementales et un appui psychothérapeutique**, pour donner sens à tout ceci. Ainsi, il faudra dans un premier temps corriger la dénutrition, en corrigeant à la fois les carences nutritionnelles et remettre en place une alimentation correcte. Le thérapeute devra expliquer que « les cheveux auront un bien meilleur aspect », que « l'angoisse diminuera », que « les relations aux autres seront meilleures » ... Dans un deuxième temps, le thérapeute devra assurer la restauration des émotions et sensations. Comme le malade est coupé de ses émotions et

sensations, il ne sait plus se situer, sentir, savoir ce qu'il ressent. Une part de ce déficit fonctionnel est liée à la dénutrition cérébrale. Une autre part est que, parfois, la personne se sent « menacée » par ses émotions ou les flashes de son passé. Face à ceci, son cerveau a trouvé la réponse : prendre le contrôle, ne jamais lâcher prise...Enfin, le thérapeute devra développer la réinsertion de la patiente. En se coupant de ses émotions, de son ressenti, le malade perd le contact avec les autres, tous les autres, aussi bien les copines et copains, que les amis, que son ami ou conjoint et/ou que sa famille. Il faut dès le début lui expliquer que c'est bien ça, l'objectif du traitement pour elle.

Daniel Rigaud explique clairement qu'aucuns médicaments ne traitent « la peur de grossir », y compris les neuroleptiques. Aucun n'a fait la preuve de son efficacité contre la pensée anorexique. Il faut donc prescrire les psychotropes le moins souvent possible (au cas par cas) et à la dose la plus faible possible.

F. Les Evolutions possibles

Selon le professeur Daniel Rigaud du CHU de Dijon, l'évolution de l'anorexie mentale, estimée chez 484 malades suivis en moyenne 13 ans, est la suivante :

- La guérison est obtenue dans 60-65 % des cas (IMC > 18,5 kg/m², alimentation normale)
- Un bon pronostic est noté dans 20-25 % des cas : IMC entre 17 et 18,5 kg/m², apports énergétiques « contrôlés » mais assez satisfaisants, peu ou pas de crises de boulimie ou de vomissements
- Un pronostic médiocre est observé dans 5-10 % des cas : IMC 16-17 kg/m², mais stabilisé, apports alimentaires réduits mais stables, quelques crises de boulimie ou de vomissements
- Un pronostic défavorable dans 5-10 % des cas : IMC < 16 kg/m², avec tendance à la diminution, alimentation très figée et grande restriction alimentaire, hyperactivité physique, et/ou crises de boulimie fréquentes (quotidiennes ou quasi quotidiennes).

La probabilité de guérison augmente avec le temps passé sans rechute : après un an sans rechute, la guérison est obtenue dans 50 % des cas, après 2 ans, 80 % des cas, après 3 ans, 95 % des cas. Le pronostic semble meilleur en cas d'anorexie mentale restrictive (guérison dans 60 % des cas) qu'en cas d'anorexie mentale boulimique ou d'anorexie mentale associée à un trouble de la personnalité (40 %).

La phase anorexique dure en moyenne un an et demi à trois ans, mais cet état peut se prolonger jusqu'à cinq ans ou plus chez certains patients. Après cinq ans d'évolution, deux tiers des sujets sont guéris, un tiers développent une anorexie mentale chronique. Des rémissions ou

guérisons plus tardives sont toujours possibles. Les rechutes sont fréquentes lors de l'évolution de l'anorexie mentale. A terme, la moitié des personnes soignées pour une anorexie mentale à l'adolescence guérissent, un tiers est amélioré, 21 % souffrent de troubles chroniques et 7 à 10 % décèdent. La mortalité est maximale l'année qui suit la sortie d'hospitalisation des patientes. Elle est due aux complications somatiques dans plus de la moitié des cas (le plus souvent un arrêt cardiaque), à un suicide dans 27 % des cas et à d'autres causes dans 19 % des cas. Le taux de suicide associé à l'anorexie est le plus important de toutes les maladies psychiatriques. 50% des patients peuvent guérir mais connaissent des rechutes. 70% des patients retrouvent un poids normal et une alimentation diversifiée, mais connaissent des difficultés psychologiques : déprime, phobie, retrait social, paranoïa, dépression, infertilité. (Source : Anne de Boyer Montégut, qui a réalisé un mémoire sur l'anorexie mentale, dans le cadre de son diplôme universitaire de conseil en Phytothérapie Faculté de Médecine de BOBIGNY Année 2014/2015)

G. Le Symbolisme de cette maladie

Selon Jacques Martel, et le grand dictionnaire des malaises et des maladies, l'anorexie est caractérisée par un **rejet complet de la vie**. Par un désir ardent et inconscient d'échapper à la vie, de se détester et de se rejeter car la personne vit la peur extrême de s'ouvrir à la merveilleuse vie autour de soi. L'anorexie vient d'un **sentiment profond inassouvi d'amour et d'affection**. Il explique, que les troubles de l'alimentation reposent, dans la plupart des cas sur **la relation mère/enfant**, dans laquelle il existe ou il a existé un conflit. La personne anorexique à « un sentiment d'être grondé par la vie et par sa mère, qui pousse vers un désir d'indépendance et d'individualité ». C'est la raison pour laquelle la personne rejette la nourriture en même temps que la mère. Le fait de « vouloir rester petite fille ou petit garçon, avec cette idée de se rapprocher le plus possible d'une forme de pureté physique et intérieure », est également une forme de « rébellion » contre la nature, la vie. C'est une recherche absolue de jeunesse. Les jeunes filles ou jeunes garçons refusent les stades sexuels reliés à leur âge. Autrement dit toute tentative d'intimité sexuelle, de découverte et d'abandon vers un éventuel partenaire sont quasi inutiles, signifiant une **réelle absence de maturité**. Si la personne vit tout cela d'une manière profonde, c'est fréquemment relié à un profond traumatisme sexuel passé, à un abus ou à une insécurité affective. Cette expérience a amené le désespoir à prendre place dans le corps physique et « a fermé la porte » aux désirs physiques, spirituels et émotionnels.

De plus, il y a très souvent une **contrariété liée au territoire** de la personne, qui a l'impression de ne pas avoir, qu'elle a perdue ou bien qu'on ne respecte pas. Ce territoire peut être constitué aussi bien des possessions physiques (vêtements, jouets, auto, maison, etc.), des possessions non physiques (mes droits, mes acquis, mes besoins, etc.) ou des personnes qui l'entourent (mon père, ma mère, mes amis, mon mari...).

La personne, tombée dans l'anorexie mentale, vit une **contrariété récente par rapport à quelqu'un ou quelque chose**. Elle veut éviter cette contrariété, qu'elle ne digère pas. Jacques Martel explique que l'anorexie mentale est le **besoin de combler un vide intérieur de nourriture affective**. La personne a besoin de l'amour et de l'acceptation inconditionnelle de sa mère intérieure. L'anorexie, contrairement à l'obésité, est la tentative de faire mourir de faim son vide intérieur pour le rendre tellement petit qu'il disparaîtra et qu'il ne demandera plus rien du tout. C'est l'une des raisons pour lesquelles la personne continue à se voir gros, même si cela est tout le contraire. Autrement dit, **la personne continue à voir ses besoins affectifs et émotionnels très grands et la personne se sent dépassée par eux**.

Selon le *Docteur Olivier Soulier*, « nous utilisons systématiquement notre corps pour nous aider, quand nous n'arrivons pas à vivre un événement ». Or les organes qui nous servent d'assistance semblent spontanément choisis pour des raisons symboliques. Pour que l'homme prenne conscience de son mal intérieur. Dans le cas de l'anorexie mentale, c'est l'estomac qui sera touché, n'étant plus capable de digérer quoique ce soit, et rejetant toute forme de nourriture. **On se demandera alors quelle situation la personne ne peut/veut pas digérer ?** Ce docteur explique que « tout se passe comme si les événements inaccomplis restaient mémorisés dans notre corps, inscrits dans des organes précis ». Ainsi les secrets de chacun sont cachés dans notre corps. Selon lui, la personne est malade de ne pas être ce qu'elle est vraiment, de ne pas s'accomplir totalement. La question est comment s'accomplir totalement ? Il faut savoir qui l'on est vraiment, et ce que nous sommes venus faire/accomplir sur terre. Quelle est la tâche unique de notre âme. Ainsi, une fois que la personne comprendra le sens de sa maladie, comme le disait Jung : « Vous ne guérirez pas de vos maladies, ce sont vos maladies qui vous guériront ».

Selon *Christiane Beerlandt*, les personnes souffrant d'anorexie mentale ont à résoudre en eux « **une lutte pour le Pouvoir** ». Lorsque ces personnes rencontrent dans leur vie certaines situations de « pouvoir et impuissance », c'est la conséquence de cette lutte intérieure. C'est comme si « le dictateur méchant et cruel qui est en eux voulait tuer le petit enfant qui réside dans leur âme ». On parle alors d'autodestruction. On reconnaît dans cette théorie, la lutte perpétuelle contre la petite voix qui existe chez les anorexiques. Selon *Christiane Beerlandt*, la personne est guérie de l'anorexie lorsqu'elle lâche prise avec les autres, qu'elle n'attend plus le moindre amour, ni la moindre affection de quiconque. Elle se nourrit car elle s'aime, aime la vie et autorise la vie en elle. Elle ne veut plus se servir de son apparence physique pour obtenir un pouvoir sur les autres ou pour attirer leur attention.

H. La portrait de l'anorexique mystique selon Jacqueline Kelen

Ce que nomme *Jacqueline Kelen* comme « l'anorexique mystique », est la catégorie la plus subtile et la plus lucide dont l'attitude est radicale. C'est une personne qui se « sent emprisonnée dans la chair et qui est impatiente de s'en évader. » Ces personnes ne parviennent pas à s'identifier « au corps éphémère, imparfait ». J'ai toujours pensé qu'un monde idéal serait un monde sans corps physique, où les personnes parleraient d'âme à âme. Sans trop savoir pourquoi, j'ai toujours voulu que l'on voie l'essence de chaque Etre, sans être aveuglé par le corps physique, la matière. La restriction alimentaire qu'elles opèrent est radicale. Elle ne peut se raisonner et semble plus forte qu'eux. Elles ne verseront jamais dans une attitude boulimique. Il est très difficile de les atteindre, non qu'elles soient insensibles, mais parce que déjà elles sont allées très loin, parce que leur âme s'est envolée très haut ou bien ne s'est jamais vraiment posée. En ce qui me concerne, je n'avais jamais porté attention à mon corps ou à mon poids, j'ai toujours été dans la moyenne, ni trop grosse, ni trop mince. J'ai perdu 15kg en 4 mois, pour arriver à 26kg en rentrant à l'hôpital. Je n'ai jamais eu d'attitude boulimique et ne me suis jamais faite vomir.

Ce sont des personnes « pas du tout apathique, qui font preuve de beaucoup de volonté, de dynamisme, d'une intelligence très aigüe, une activité intellectuelle ou sportive très intense. Ce sont également des gens qui réussissent particulièrement bien dans les études. Cette personne se dit en forme, ne se sent ni affaiblit ni malade, surtout pas fou ni suicidaire ». Ce sont des personnes qui refusent la dépendance, le déterminisme, et vivent dans l'unique registre du désir.

D'autre part, ce sont des êtres hypersensibles et réceptifs à tout. Ils sont touchés par la beauté des choses, la gentillesse et la douceur des êtres. Ce sont des personnes qui s'émerveillent souvent, et qui prennent tout à cœur. Ils connaissent très tôt l'expérience de la déception, de la solitude et du désespoir. Ils ressentent ce monde comme étroit et dépourvu d'amour. Dans leur quête de perfection, ils sont « les accusateurs redoutables du fonctionnement de leur environnement. » Ces personnes souffrent d'un mal qui les tourmente : un sentiment d'exil et une puissante nostalgie.

II. La légitimité de la prise en charge Naturopathique

A. La multidisciplinarité de l'alliance thérapeutique

Du fait des causes et des conséquences multiples du trouble, des soins multidisciplinaires sont recommandés pour une prise en charge optimale de l'anorexie mentale. D'après la Haute Autorité de Santé (HAS), les soins doivent être assurés par une équipe d'au moins deux soignants dont la base est un psychiatre ou pédopsychiatre ou psychologue, qui va s'occuper de la souffrance psychique de la personne et d'un médecin généraliste ou pédiatre, pour la partie physique. L'aspect nutritionnel et diététique devra également être pris en compte. Ainsi plusieurs structures (centre de soin en ambulatoire et centres hospitaliers) répondent à ce besoin de pluridisciplinarité.

1. Au sein des associations

Il existe plusieurs associations qui s'occupe des Troubles du comportement alimentaire dont : la Note Bleue (centre de soin pluridisciplinaire en ambulatoire), Enfin et l'Association autrement. La liste de ces associations n'est pas exhaustive, mais nous les utiliserons pour montrer la richesse des intervenants, ainsi que les ateliers qu'ils proposent.

LA DIVERSITE DES INTERVENANTS ET DES ATELIERS POUR TRAITER L'ANOREXIE MENTALE DANS LE MILIEU ASSOCIATIF			
	La Note Bleue	Association Autrement	Enfin
Les intervenants	Psychiatre Psychologue Diététicien Psychomotricien	Psychothérapeute Psychologue Diététicien Sophrologue	Psychomotricien Psychologue
Les Ateliers proposés	Groupes de paroles Journée thérapeutique avec différents ateliers comme:l'auto hypnose, la méditation et les groupes de parole Groupes d'affirmation de soi	Danse thérapie Sophrologie en groupe Ateliers mixtes de psychothérapie et sophrologie Ateliers de méditation Ateliers de Nutri-thérapie Groupes d'entraide, de soutien et de partage Groupe de réflexion Atelier psychocorporel Groupes de paroles	Ateliers d'image corporelle Groupes de parole

Source : Caroline Marie, Naturopathe

2. Au sein des centres hospitaliers

Corinne Blanchet, endocrinologue et praticien de santé à La Maison de Solenn, explique que « la prise en charge de l'anorexie doit être transdisciplinaire, individuelle, familiale et doit venir s'articuler avec l'environnement du patient. » Dans le milieu hospitalier, il existe trois solutions envisageables pour traiter les troubles du comportement alimentaire :

- L'hospitalisation à temps plein

- L'hospitalisation de jour
- Les consultations simples

Nous nous baserons sur les soins mis en pratique au sein de trois centres hospitaliers : Sainte Anne, le CHU de Rouen et la Maison de Solenn. Nous pouvons voir, dans le tableau ci-dessous, la prise en charge multiples de l'anorexie mentale.

Diversité des intervenants et des ateliers en milieu hospitalier pour la prise en charge de l'anorexie mentale			
	Prise en Charge de l'Hospitalisation de jour		Prise en Charge de l'Hospitalisation à temps plein
Maison de Solenn	Intervenants	Psychologues, psychothérapeutes, psychomotricien, diététicien, assistante sociale, éducateurs spécialisés, psychiatre, aides-soignants, infirmiers, puéricultrices	entretiens individuels avec des psychiatres entretiens avec l'équipe soignante psychothérapie institutionnelle Un suivi éducatif Séances d'éducation thérapeutique avec la cuisine thérapeutique, des ateliers fitness...
	Ateliers	Coiffure, cuisine, danse et expression corporelle, écriture, mode, esthétique, jardinage, parfums, théâtre et radio	Ateliers culturels: permettent d'exprimer les pensées, les émotions, les envies, les idéaux et de trouver des modes d'expression et de création que le patient aime ou auxquels il n'avait pas pensé
CHU de Rouen - Unité de psychopathologie et de médecine de l'adolescent	PAS D'HOSPITALISATION DE JOUR		Le service offre l'ensemble des possibilités thérapeutiques classiques dans une double approche psychiatrique et pédiatrique (entretiens réguliers avec les patients et les familles, une activité thérapeutique de groupe, une réalimentation médicalisée et des soins médicaux)
Centre Hospitalier Sainte Anne	Intervenants	Médecins, infirmiers, psychologues, diététiciens, assistante sociale, kinésithérapeute, psychomotricienne	Médicale (bilan somatique, correction des désordres biologiques, diagnostic et prise en charge des comorbidités, soutien psychologique, etc.)
	Ateliers	Ateliers thérapeutiques supervisés par les infirmières	Nutritionnelle (consultations diététiques, diversification alimentaire)
		Groupes d'expression, d'échange et de relaxation Groupes boulimiques, groupes motivationnels, groupes de suivi TCA.	
		Groupes d'information et de soutien pour les proches	Psychothérapeutique (différents types de psychothérapies sont proposées)
		Groupes d'affirmation de soi, groupes de gestion du stress	
		Groupes de patients présentant un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)	
		Groupes psycho-éducatifs	Corporelle (travail sur l'image du corps, yoga, balnéothérapies)
		Groupes d'expression et de conscience corporelle Thérapies multifamiliales	

Source : Caroline Marie, Naturopathe

Charlotte Maurice, cadre de santé de l'unité de psychopathologie et de médecine de l'adolescent du CHU de Rouen, me confirme que depuis plusieurs années et grâce au professeur Philippe Jeammet (pédopsychiatre), la prise en charge des anorexiques, se fait beaucoup au travers de méthodes alternatives. L'unité qu'elle dirige depuis quatre ans, est composée d'un psychiatre, d'un pédopsychiatre, d'un ergothérapeute et d'infirmiers. Elle m'explique que l'hôpital invite les soignants à se former aux méthodes alternatives comme la sophrologie, la relaxation, les massages...en fonction de la sensibilité de chacun. Ainsi, l'équipe peut offrir des ateliers comme la musicothérapie avec la relaxation musicale, l'écoute musicale, le chant, des ateliers d'écriture, de contes, de couture, de collage, des visites à l'extérieur, dans des musées, expositions...Elle me confit que la partie physique est tout aussi importante que la partie de spirituelle et émotionnelle. De plus, quand je lui demande la possibilité d'interventions de

Naturopathe au sein du service, elle me dit être très ouverte à d'autres points de vue, néanmoins, elle me dit ne connaître que très peu cette discipline. Tout reste donc à mettre en place...et surtout à nous, naturopathe de nous faire connaître en proposant des ateliers qui pourront convenir aux hôpitaux.

3. Les différents ateliers que l'on va pouvoir proposer

Comme j'ai pu constater avec l'entretien téléphonique de Charlotte Maurice, la Naturopathie reste un métier encore peu connu. Les centres hospitaliers et associations sont à la recherche de méthodes alternatives prenant en charge la globalité de l'Être comme nous le confirme la multidisciplinarité de ces lieux. C'est pourquoi, dans le cadre de cette alliance thérapeutique, le Naturopathe pourrait entièrement avoir une place au sein d'une équipe. Sa vision holistique de l'être, lui permettront d'aller au-delà de la partie physique, psychique et émotionnelle. Il prendra en compte la dimension énergétique et spirituelle, souvent mise de côté dans les structures vues précédemment. Le Naturopathe utilise dix techniques, dans l'exercice de sa profession. Cependant celles qui pourront se révéler pertinente dans cette maladie, dont les personnes ne veulent dans la plupart des cas, ingurgiter aucuns aliments, pourraient être :

- Les techniques manuelles (massages du corps entier)
- Les techniques réflexes (réflexologie plantaire, palmaire, Dien Chan...)
- La phytologie
- Les exercices corporels
- La relaxation et la sophrologie
- La méditation pleine conscience
- Les chants (Bhajans, mantra...)
- Le yoga

Des ateliers cuisines pourront être proposés dans un second temps, pour leur réapprendre à se nourrir avec des aliments naturels et vivants.

Voici les ateliers que l'on pourrait proposer, en accord avec l'équipe soignante et dans le cadre de programmes adaptés à chaque personne :

- **Atelier massage**
 - Onction aromatique pure (*voir plus loin dans le protocole*)
 - Massage du visage : permet de relâcher le système nerveux
 - Massages traditionnels indien :
 - **Abhyanga** : permet de relaxer le système nerveux, de calmer le mental et le corps, de réduire l'anxiété, le stress et l'agitation mental.

- **Shirodhara** : soin utilisé dans les cas de dépression, de troubles mentaux, de stress.
- **Atelier méthodes réflexes**
 - Podoréflexologie
 - Auriculo-réflexologie
- **Atelier exercices transpersonnels**
- **Atelier sur les plantes et leurs bienfaits**
- **Atelier sur les huiles essentielles et la détente**
- **Ateliers cuisine**
 - Les bienfaits des jus de fruits et de légumes cru + démonstration
 - Cuisine aux superaliments : spiruline, klamath, acérola... + démonstration
 - L'intérêt des gâteaux crus + en faire un
 - Les bienfaits des graines germées + comment les faire ?
 - Les bienfaits de la Kombucha et comment la faire ?
 - La cuisine énergétique ayurvédique
 - La cuisine énergétique chinoise

Nous pourrions également proposer aux établissements, une **conférence sur « la dimension spirituelle de l'Être »**, pour proposer une vision différente aux anorexiques et leur permettre de prendre conscience que pour atteindre la « délivrance de l'âme », il ne faut pas s'attarder sur les douleurs et les difficultés de la maladie mais travailler avec les « forces de la beauté, du renouvellement, de la joie ».

L'anorexie est une maladie très complexe, c'est pour cela que l'ensemble des thérapeutes doivent agir ensemble, et adopter une vision globale de l'Être. Les médecines sacrées : sumérienne, égyptienne, ayurvédique, chinoise...avaient cette dimension holistique. Nous allons maintenant décrire la vision holistique de l'Être de la Naturopathie et les différents points de vue des médecines ancestrales

B. Une vision holistique dans le but de la guérison de l'Être

1. La vision de la Naturopathie (...)

Daniel Kieffer, fondateur du CENATHO, nous a enseigné, en Naturopathie traditionnelle holistique, ce qu'il appelle le modèle anthropologique septénaire dont les différents plans sont :

- **Plan physique** : celui du corps dense, mesurable et appréhendable par les cinq sens
- **Plan énergétique** : représente les énergies vitales circulant dans le corps et autour du corps

- **Plan émotionnel** : il correspond au champ des émotions, des sentiments et des désirs
- **Plan mental** : il représente les pensées
- **Plan spirituel** : ce plan recouvre le domaine dit « transpersonnel », de l'intériorité profonde de l'Être nourri d'idéaux, de foi, de vertus et de grâces.
- **Plan socioculturel** : est assimilable à la notion d'inconscient collectif. Il représente le bain culturel dans lequel nous vivons et les échanges perpétuels que nous avons qui colorent, modèlent et influencent notre personnalité.
- **Plan éco planétaire** : ce plan met en évidence l'équilibre écologique auquel l'être humain participe. Il doit prendre conscience de ses actes et de ses choix au sein de la société.

Ces sept plans possèdent chacun leur anatomie, leur physiologie, leur pathologie, leur hygiène ainsi que leurs méthodes de bilan, de pédagogie et de soins. Ainsi dans la vision Naturopathie, ce modèle apparaît « comme le plus fonctionnel et le plus apte à définir, comprendre et accompagner l'humain en quête de santé authentique ».

Cette vision, souvent mise en côté dans la vision occidentale de la médecine conventionnelle, pourra être utilisée dans la prise en charge de l'Anorexie mentale, qui se révèle, au-delà du plan physique, une maladie de l'âme. L'âme qui est du domaine de la métaphysique, va rechercher « l'essence spirituelle », au moyen du cœur de l'être humain. La voie de l'âme est au centre du cœur, en contact intime avec notre être émotif. (*Source : Sri Aurobindo, « la vie divine »*). Ainsi, nous développerons notre protocole Naturopathique autour de tous ces plans de l'Être. Il ne faudra néanmoins pas négliger la médecine allopathique, mais travaillé en collaboration, dans le but de la guérison de l'Être que nous avons en face de nous.

La vision globale de la Naturopathie est née de la recherche de la compréhension de l'Être. Or celle-ci n'aurait pas pu se faire sans les témoignages et les écrits des anciennes civilisations. Nous avons donc en extraire quelques concepts, pour mieux appréhender l'origine de la souffrance de cette maladie.

2. (...) Soutenue par les civilisations anciennes

Dans la *civilisation sumérienne*, la cause de la maladie est principalement **le non-pardon à soi-même ou à quelqu'un d'autre**. Le patient devait ainsi examiner ce qui l'empêchait de pardonner. Après quoi, les thérapeutes venaient à décrire le trouble et les symptômes correspondants. Il fallait replacer son histoire personnelle dans une métahistoire, symbolique, mythique, ce qui a opéré une délivrance. Et le thérapeute lui indiquait comment soigner sa santé, en visant les trois critères suivants : **avoir le don de remercier (pour tout ce qui nous arrive), le don de pardonner, et être joyeux.**

*En médecine traditionnelle chinoise, l'axe Nord-Sud (= axe vertical ou encore axe reins-cœur), qui représente « l'intériorité profonde, intime, secrète », est constamment testée per le plan horizontal Est-Ouest : « mon être au monde » (Source : Marguerite Kardos). Les énergies se croisent, s'échangent et se conjuguent en cinq éléments. A chaque élément appartient une « entité viscérale », avec un rôle bien spécifique. Ainsi, si l'organe est en souffrance, « certaines difficultés émotionnelles vont apparaître ». A contrario, « quand l'état émotionnel est secoué, l'énergie de l'organe en pâtit ». C'est alors que **lorsqu'une personne a une maladie, elle devra se questionner autant sur le sens de sa vie psychique et spirituelle, que sur l'alternance travail/repos, ses aspirations profondes, ses dépenses et dépendances, sur la nourriture qu'elle consomme.***

*Marguerite Kardos, naturopathe et acupuncteur, nous explique que nous avons tous un « mandat céleste », une tâche individuelle à accomplir sur cette terre, et pour cela, il faut incontestablement de l'énergie. La maladie peut permettre à un individu de faire le point sur notre tâche singulière. Le Shen (le pôle de la tête et de la reliance en énergétique chinoise), est le feu de l'inspiration, de l'intuition, l'ange qui nous guide à réaliser ce fameux mandat. D'après son expérience, « **Quand la maladie écrase une personne, il faudra alors soigner le YIN** ». En effet, la plupart des personnes dans les civilisations actuelles, manque de terre et d'eau. En médecine chinoise, on dit « qu'ils ont la racine –les reins faibles. » S'adosser au YIN, c'est avoir les reins solides, porteurs de la volonté de vivre, de la confiance en soi, de la possibilité d'avoir une assise. Les reins correspondent à l'intériorisation. **Pour renforcer la racine, la personne devra descendre avec « amour » dans son intériorité, en silence, pour remercier ses ancêtres, leur pardonner leurs inaccomplissements, et se réconcilier avec eux.***

*En médecine ayurvédique, la maladie provient d'un déséquilibre du corps et de l'esprit. Selon Kiran Vyas, les causes du déséquilibre peuvent être multiples : la pollution de la terre, de l'air, de l'eau, une mauvaise hygiène de vie, une nourriture pauvre en nutriments essentiels, un mode de vie en dysharmonie avec soi-même, les changements de saison, les excès de stress et de fatigue, les émotions perturbées, les chocs affectifs ou psychologiques, les contrariétés et déceptions résultants d'échecs ou d'insatisfaction. **Le déséquilibre agit sur les plans physiques et psychologiques, sur les plans visibles et invisibles.** Lorsque celui-ci est perturbé dans les plans subtils, ce dysfonctionnement envoie des signaux au corps et à l'esprit. Ainsi, si ces signaux ne sont pas pris en compte, la maladie commencera à se déclencher, au début avec des symptômes primaires, puis avec des symptômes physiques. Si encore une fois, ces « alertes » du corps ne sont pas prises en compte, alors le corps « se mettra en grève », en laissant s'installer des pathologies diverses. Les textes anciens de l'Inde décrivent les sept étapes pour que la maladie s'installe :*

- Le déséquilibre des Doshas : possibilité d'agir pour le corriger
- L'accumulation : autrement dit la circulation de l'énergie commence à être gênée, par excès de toxines, provoquant la malnutrition des tissus périphériques.
- L'aggravation : la circulation est totalement bloquée, l'accumulation des déchets est de plus en plus importante.
- La propagation : comme l'énergie ne peut plus circuler dans son canal habituel, elle va empreinter d'autres circuits, emportant avec elle les toxines.
- La localisation : le déséquilibre va s'installer dans d'autres zones que la zone d'origine. Les signes avant-coureurs de la maladie apparaissent
- La manifestation : les symptômes divers apparaissent
- La différenciation ou complication : l'ensemble des symptômes vont donner naissance à une pathologie déterminée.

La médecine allopathique reconnaît la maladie qu'au cinquième stade, avec les signes avant-coureurs de la maladie. Dans le cas de pathologies graves, l'objectif de la médecine ayurvédique sera d'améliorer le bien-être et l'esprit positif du malade, et non pas forcément de guérir.

Il y a un autre aspect dans la médecine ayurvédique qui est celui des maladies karmiques. En effet, les indiens croient au Karma et au concept des vies antérieures. Ainsi, ils considèrent les maladies incurables comme des maladies karmiques, et conseillent alors « **le management de la maladie** », qui fera appel à des solutions plus subtiles telle que **la méditation, la prière, la répétition de mantras, les échanges avec des êtres exceptionnels ou l'intervention de guérisseurs qui connaissent ces aspects dans leur profondeur.**

La médecine amérindienne considère l'être humain dans sa globalité et dépendant de son environnement : le Cosmos, la Terre, la Nature, ses proches. **La maladie résulte d'une rupture d'harmonie entre l'être humain et son environnement.** La Sagesse amérindienne, comme les Sagesse africaine, chinoise, hindoue, arabe et celtique (druidique) comprend une **médecine sacrée et préventive.** Elle permet de réveiller en chaque personne la mémoire ancestrale perdue. Dans la culture amérindienne et selon *Don Marcelino*, l'énergie la plus puissante dans l'univers est la prière. Ainsi **lorsque les amérindiens souhaitent guérir une personne, ils utilisent la prière**, qui est la vibration énergétique la plus puissante que les habitants de la planète puissent concevoir. Dans la prière, les amérindiens passent de l'inconscience à la conscience que l'énergie de l'univers habite leur corps, que leur Être profond est une énergie de l'univers.

Pour les *Égyptiens*, **la maladie avait une cause naturelle dont l'origine, la pathologie Oukhedou venait en fait des germes de putréfaction issues des matières fécales**

et des intestins, qui se répandant dans les vaisseaux, gagnaient les différentes parties du corps, engendrant la maladie, accélérant la vieillesse et la dégénérescence. La thérapeutique avait donc à exercer une double action : exorciser l'agent pathogène (éléments humides, corrompus et impurs) et réparer les désordres causés par lui. On purifiait le corps en permanence (celui des vivants comme des momies) pour éviter qu'*oukehdou* ne se répande dans l'organisme tout entier. On recourait à la diététique, aux lavements avec des herbes et des essences, par des techniques similaires à la médecine ayur-védique. Les Égyptiens pratiquaient également l'incubation, technique mystique de soin basée sur le jeûne, les prières, l'isolement, l'interprétation des rêves.

La vision contemporaine d'*Edward Bach* est également intéressante dans le cas de l'anorexie mentale. Selon lui, « **la maladie est, dans son essence, le résultat d'un conflit entre l'âme et l'esprit et ne sera jamais extirpé sans un effort spirituel et mental** ». Il met en évidence, que la maladie est en soi bienfaisante puisqu'elle met en évidence les principaux défauts de la personne. Et que, traitée comme il se doit, **la maladie, permettra l'élimination de ces défauts, et laissera ainsi les personnes meilleures qu'auparavant**. Tant que la personne jouit de la vie physique, cela signifie que l'Âme qui la gouverne n'est pas sans espoir. Selon lui, **la nature de la maladie servira de guide au thérapeute, pour savoir de quelle manière la personne a enfreint la Loi Divine d'Amour et d'Unité**. Les principaux défauts, à l'origine des maladies seraient : l'orgueil, la cruauté, la haine, l'égoïsme, l'ignorance, l'instabilité et l'avidité. Dans le cas de l'anorexie mentale, on pourrait supposer que les deux principaux défauts pourraient être :

- **L'instabilité, l'indécision, le manque de volonté**, qui résulte du refus de la personnalité à se laisser diriger par le Moi supérieur. Ce défaut entraîne à trahir les autres par cette faiblesse. La solution serait d'avoir la connaissance intime de l'Irrésistible, de l'Invincible Divinité, qui est en réalité en nous-mêmes.
- **L'égoïsme** : qui représente le refus de l'Unité et du devoir envers le prochain. La personne place ainsi ses intérêts avant le bien de l'humanité et le souci et la protection de ceux qui les entourent.

Pour *Edward Bach*, « on se guérit de l'égoïsme en retournant vers les autres la sollicitude et l'attention que l'on se réserve à soi-même, en s'attachant à leur bien-être jusqu'à s'en oublier soi-même ». En ce qui concerne l'instabilité, on devra faire preuve de détermination et s'exercer à prendre des décisions et passer directement à l'acte quand celles-ci sont prises. **La guérison pourra être obtenu grâce à la fermeté du mental à développer la vertu opposée au défaut**. Un autre facteur de succès est **d'aimer la vie**, de trouver une **joie réelle** dans l'aventure de notre voyage en ce monde. Il faudra également travailler sur l'anxiété, qui rend l'humain vulnérable.

Il confit dans ses écrits, trois outils afin de ne pas tomber dans la maladie :

- Développer son intuition pour mieux être à l'écoute de son Ame. Chacun doit se souvenir qu'une tâche particulière a été fixée pour lui par l'Ame et qu'il se doit de l'accomplir.
- Ne jamais se laisser influencer ou se laisser décourager par un autre être vivant
- Acquérir sa liberté en partant à la conquête de son individualité et de son indépendance, ce qui lui demandera beaucoup de foi et de courage.

Ces différentes visions, nous permettent d'ouvrir notre conscience quand aux possibilités de l'origine des maladies. Elles vont être, pour nous thérapeute, un support extrêmement important. Elles vont nous permettre de nous adapter en fonction de la personne que nous aurons en face de nous. Dans tous les cas, la vision holistique est soutenue par chacune de ces civilisations, dont la partie spirituelle, invisible de l'être, est toujours prise en considération.

Quoiqu'il arrive, la prise en charge holistique de la personne, devra être cadrée et la gestion du transfert assurée par le thérapeute. C'est pourquoi, il faudra absolument que le Naturopathe travaille sur lui, ainsi que sur un programme adapté à chaque client, comme me le précise *Charlotte Maurice*.

C. La gestion du transfert en Naturopathie

« La personne souffrante d'anorexie mentale teste, lors de chaque entretien la détermination du thérapeute, sa faiblesse à se laisser séduire ou pervertir ou sa propension à se rigidifier sous son emprise et à répondre à toute transgression par une sanction. Le thérapeute sera perçu soit comme un être tout puissant auquel le patient se soumettra, soit comme un persécuteur menaçant l'équilibre narcissique déjà fragilisé. » *(Source : Bénédicte PROVOST - Mémoire en vue de l'obtention du Diplôme d'Etat de Psychomotricité)*

Marguerite Kardos, professeur au Cenatho, nous a enseigné que « c'est l'attitude du thérapeute qui va faire revenir la lumière à la personne ». C'est au thérapeute de faire découvrir au client, qu'il y a d'autres chemins que ceux de l'isolation, de la haine...Mais que chacun doit faire son propre chemin. Les thérapeutes/naturopathes sont, comme le disait Jung, « des accoucheurs d'âmes, des accoucheurs du « papillon » présent en chacun de nous. » Le patient qui vient voir un thérapeute, veut en fait, finaliser une histoire. Le transfert est ainsi « la révélation d'une relation karmique ». Chaque âme est revenue pour se faire évoluer les unes et les autres. Chaque âme joue un rôle dans le film de chacun. Même si le film est propre à chaque âme.

Dans le cas de l'anorexie mentale et leur perpétuelle résistance aux soins, si l'on veut bien gérer la relation d'aide, il faudra :

- Poser un cadre et le maintenir : grâce à un contrat thérapeutique, donnant un but aux malades et une protection au thérapeute quand aux différentes possibilités de chantages du patient
- Avoir de l'empathie, une ouverture de cœur et de la joie
- Avoir une écoute active
- Aider le patient à se connaître lui-même, en l'aidant à « ouvrir ses yeux et l'éclairer sur son Etre », en lui insufflant l'espérance, le courage et la foi qui lui permettront de vaincre la maladie.

Pour cela, le thérapeute devra se préparer mentalement et spirituellement, avant chaque rendez-vous, grâce à des prières, invocations, méthodes d'alignements...

III. Le plan Naturopathique recommandé

Comme nous l'avons vu précédemment, la façon dont nous allons appréhender cette maladie se fera sur les sept plans de l'Être, sur lesquels est basée la Naturopathie. Afin de réaliser un protocole adapté, nous explorerons les différents barrages possibles et les méthodes les plus adaptées, selon nous, pour essayer de lever les barrières. Néanmoins, le nombre de réponses est équivalent au nombre d'être humain sur terre, chaque personne ayant sa propre clé de guérison. Ainsi, ce sera le rôle du Naturopathe de s'ouvrir et se former à différentes techniques, visions, afin d'être capable de trouver la clé et de s'adapter à chaque personne.

A. Les différents barrages sur tous les plans de l'Être

Le tableau réalisé ci-dessous se base sur des hypothèses, que l'on a pu définir selon les similitudes entre les différentes personnes souffrant d'anorexie mentale. Cependant, chaque cas est unique, car l'origine de chaque mal-être est différente d'une personne à une autre. L'objectif que nous devons atteindre au travers de l'exploration de ces différents barrages est l'obtention « d'un état d'harmonie dynamique, fruit de la libre circulation de la vie, sur tous les plans de l'être », *Marie Joseph Dreyer*.

Les plans de l'Être	Les Barrages
Physique	<ul style="list-style-type: none">• La dénutrition entraînant des carences multiples• La perte de l'appétit, l'amaigrissement, l'aménorrhée• Sous l'influence d'un stress, certaines bactéries produisent une protéine (ClpB), qui a une particularité étonnante : mimer l'hormone de la satiété : la mélanotropine• Hyperactivité physique
Energétique	<ul style="list-style-type: none">• Déséquilibre des chakras, notamment celui du chakra racine• Vide de la loge Estomac/Rate/Pancréas• Vide de Reins• Le corps énergétique est entièrement réduit
Emotionnel/Psychique	<ul style="list-style-type: none">• Faible estime de soi• Hyperémotivité, hypersensibilité, réceptifs à tout• Se sent emprisonné dans la chair• Sentiment d'exil et une puissante nostalgie

Intellectuel/Mental

Spirituel

- Confronté continuellement à la déception, à la solitude et au désespoir
- Impulsivité (attaque de soi)
- Variations d'humeurs/changement brutal de comportement : irritabilité, arrogance, autoritaire, intransigeance, accessible aux conseils, sensible aux souffrances des autres, réceptif, proche affectueux... (maladie souvent considérée comme une sorte de schizophrénie)
- Perfectionnisme
- Perte de l'humour et de la joie de vivre
- Des stress précoces variés (maltraitements, abus sexuels, la perte d'un être cher...)
- Peur intense de prendre du poids/de devenir gras ou obèse
- Distorsion de l'image/silhouette corporelle
- Dénier de la maigreur et de la gravité de la maladie
- Rejet complet de la vie
- Sentiment profond inassouvi d'amour et d'affection
- Réelle absence de maturité
- Besoin de combler un vide intérieur de nourriture affective : la personne continue à voir ses besoins affectifs et émotionnels très grands et la personne se sent dépassée par eux.
- Pensées obsessionnelles
- Hyperactivité intellectuelle
- Manifestations anxieuses ou dépressives précoces
- Ritualisations
- Rigidité des attitudes
- Quête de la perfection
- Une voix intérieure qui dit de ne pas manger. C'est une lutte intérieure entre une voix qui dicte ce qui doit être fait et le petit enfant qui réside dans leur âme - AUTODESTRUCTION
- Le non pardon à soi-même ou à quelqu'un d'autre
- Conflit entre l'Âme et l'esprit, la personne n'est plus en accord avec sa mission de vie
- Manque de foi, d'alignement entre le Ciel et la Terre

Socioculturel
Socio planétaire

- Refus de l'Unité, la personne est égoïste. Elle place ses intérêts avant ceux de l'humanité et des gens qui l'entourent. Elle est obnubilée par elle-même et son corps, ne portant plus aucune attention à ce qu'il y a autour.
- On pourrait également penser à une sorte de possession avec cette « petite voix intérieure ».
- Isolement – repli sur soi (affectif, professionnel, relationnel)
- Toutes les pollutions en général : nourriture, eau, air...que l'on subit tous les jours

B. Les corrections proposées en Naturopathie

1. Au niveau Physique

a. La dénutrition

L'anorexie mentale est une maladie très difficile à traiter au niveau de l'alimentation, car les personnes sont en jeûne perpétuel. C'est cet état qui leur permet d'avoir le contrôle sur tout. La renutrition devra se faire progressivement, et dépendra du stade de chaque patient.

Pour ne pas brusquer le patient, les jus de fruits et légumes frais, les super-aliments, les plantes ainsi que les compléments alimentaires pourront être adaptés. Ils ne donnent la sensation ni de manger ni de grossir, et peuvent de surcroît avoir un goût très agréable qui peut permettre de renouer avec certains aliments.

Néanmoins, les solutions proposées ne pourront se mettre en place que chez les personnes ayant eu « le déclic » et étant capable de remanger. D'après mon expérience, j'étais arrivé à un stade, où, au-delà du fait de ne plus vouloir manger, je ne voulais même plus boire. Je ne voulais plus rien mettre dans mon corps. J'ai dû être hospitalisé de force. Ils ont dû me perfuser et me mettre une sonde gastrique. Il m'a fallu près de deux mois pour avoir ce fameux « déclic », et accepter de remanger petit à petit.

Nous pourrions donc proposer comme vu précédemment certains ateliers sur l'alimentation, quand la personne sera au stade de « pouvoir entendre », les alternatives que l'on pourrait lui proposer. De part mon chemin de vie, et cette formation de Naturopathie, je sais que j'aurais aimé avoir cette vision de « l'alimentation vivante et énergétique », qui n'a jamais été expliqué dans le service où j'étais hospitalisé.

◆ Les jus de fruits et de légumes frais

Les jus présentent de nombreuses vertus, capables, si ce n'est de soigner l'anorexie, d'en limiter les graves conséquences qu'elle engendre, en limitant les carences. Ils sont riches en minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes, oxygène et phyto-nutriments

(notamment les pigments comme la chlorophylle ou les caroténoïdes), certains contiennent également tout le spectre des acides aminés essentiels (jeunes pousses de blé et de tournesol, plantain, spiruline, ...) et constituent d'excellentes sources de protéines. De plus, les jus aident à lutter contre le vieillissement grâce aux antioxydants et aux apports en minéraux.

Dans le cadre de l'anorexie, mieux vaut éviter un drainage rapide avec de fortes concentrations de plantes drainantes, pour ne pas épuiser l'organisme déjà très affaibli. Les jus présentent l'avantage de pouvoir doser en petite quantité les ingrédients drainants. Ils sont un excellent remède de l'intestin poreux, des ballonnements, de la constipation : certains patients ont les intestins tellement enflammés qu'ils ne supportent plus les fibres des légumes tels que les carottes, les feuilles vertes... Consommer ces légumes en jus permet de bénéficier de leurs nutriments sans avoir les intestins raclés par leurs fibres non solubles. Ils sont efficaces dans le traitement de l'ostéoporose : conséquence fréquente de l'anorexie, et les rhumatismes, tous ces phénomènes engendrés par l'acidification de notre terrain, peuvent s'améliorer par la prise d'aliments alcalinisant et reminéralisants. Les jus de légumes sont parmi les meilleurs correcteurs des terrains acidifiés.

Dans le cadre de l'anorexie, voici les jus les plus recommandés sont :

- ◆ **Jus de Pamplemousse** : Il est apéritif et tonique, digestif, dépuratif, draineur hépatique et rénal, rafraichissant. Le *Docteur Valnet* le recommande dans l'anorexie à raison de trois verres par jour avant les repas.

- ◆ **Jus de carotte** : aide à la normalisation du système tout entier. Il représente la plus riche source de vitamine A que le corps humain puisse assimiler rapidement, et assure une importante provision de vitamines B, C, D, E, G, et K. Il ouvre l'appétit et facilite la digestion. Il est particulièrement riche en éléments alcalins tels que le sodium et le potassium. Il présente aussi une bonne teneur en calcium, magnésium et fer, tandis que le phosphore, soufre, silicium et chlore équilibrent parfaitement les précédents. Il est recommandé pour la consolidation et l'entretien de la structure osseuse des dents. Il protège efficacement le système nerveux et est inégalable stimulant de la vigueur et de la vitalité. Les glandes endocrines, gonades et glandes surrénales principalement, ont besoin des nutriments présents dans le jus de carotte cru. La stérilité est parfois surmontée grâce à son utilisation.

- ◆ **Jus de chou** : le chou possède de nombreuses vertus et fait actuellement l'objet de nombreuses études. Il contiendrait protides, lipides, glucides, phosphore, calcium, Fer, Soufre, Cuivre, Iode, Arsenic, Vit C, B1, B2...Sa chlorophylle s'oppose aux états anémiques

en permettant la production d'hémoglobine. Il est un équilibrant nerveux, reminéralisant, apéritif, reconstituant ; il entretient la nutrition tissulaire et protège le tube digestif.

- ◆ **Jus d'épinard** : L'épinard contient des minéraux en abondance, des vitamines (B, C, carotène), des mucilages, des glucides, des lipides, de la chlorophylle, de l'arginine et de la lysine. Tout comme le chou, son jus n'a pas très bon goût, mais quelques feuilles de jeunes pousses dans un jus de carotte-pommes seront très bénéfiques.
- ◆ **Jus d'abricot** : Très riche en vitamines A, B, C, PP, ainsi qu'en minéraux, notamment le potassium, il est très nutritif et digeste. Il est antianémique, régénérateur tissulaire et nerveux, il augmente les réactions naturelles de défense, est apéritif, rafraichissant, astringent. Il fournit environ pour 100g, 45% de la ration quotidienne recommandée en vitamine A. Au fur et à mesure de la renutrition, il pourra être consommé entier, frais ou sec.
- ◆ **Jus de pomme** : La pomme contient de grande quantité de vitamine B1 et B2, entre autres, et de nombreux minéraux. Une pomme donne environ 10 mg de vitamines. Elle a des propriétés hypocholestérolémiantes, rafraichissantes, digestives, stomachiques, protectrices gastriques, stimulantes et décongestionnante hépatique, antiseptique intestinale. Tonique musculaire et nerveux, elle est indiquée, notamment dans l'asthénie physique et intellectuelle, l'anémie et la déminéralisation, les états fébriles. Son jus est efficace dans de nombreuses pathologies, entre autre la constipation. Il sera mélangé avec d'autres jus pour en communiquer sa saveur.
- ◆ **Jus de betterave** : riche en vitamine A, B, C, PP, sucre, potassium, magnésium, phosphore, rubidium, silice, chaux, fer, cuivre, brome, zinc, manganèse, et acides aminés ; elle est le deuxième aliment végétal pour sa richesse en potassium, après la levure de bière. La betterave est très nutritive, apéritive, rafraichissante, digestive, énergétique. C'est l'un des jus les plus intéressants pour aider à la synthèse des globules rouges. Il est particulièrement recommandé pour les troubles de la menstruation à raison d'un petit verre par jour. Il vaut mieux l'associer à d'autres jus, comme la carotte, et ne pas en abuser car il peut causer au niveau du foie une réaction de nettoyage qui peut donner des nausées.

- ◆ **Jus de Céleri** : C'est son pourcentage élevé de sodium organique qui constitue la qualité la plus remarquable du jus de céleri. De plus, sa teneur en magnésium et en fer, combinaison précieuse pour les cellules sanguines, est très élevée. En association avec le jus de carotte, riche en soufre et phosphore, il est équilibrant dans les états mentaux d'irritabilité, de neurasthénie, voire de folie. L'association jus de carotte-céleri fournit une combinaison parfaitement équilibrée de ces minéraux organiques qui permet de combattre les maladies et d'aider les parties du corps affectées à retrouver une condition normale

- ◆ **Jus de pissenlit** : Tonique général, il est utile pour lutter contre l'acidité et pour aider à normaliser l'alcalinité du système. Excessivement riche en potassium, calcium et sodium, c'est aussi notre nourriture la plus riche en magnésium et en fer. Le magnésium est essentiel pour la solidification du squelette. Le jus de pissenlit obtenu à partir des feuilles et des racines de la plante, et combiné aux jus de carottes et de fanes de navet aidera à soulager les douleurs osseuses et vertébrales, et renforcera les dents en prévenant la pyorrhée et les caries.

- ◆ **Le jus d'herbe de blé** : Augmente le péristaltisme intestinal, contient une forte concentration de chlorophylle (donc de l'oxygène), protège contre la radioactivité, protège contre la mutation des cellules et élimine les métaux lourds. Il contient également une forte concentration de minéraux, de la vitamine B17 laetrile qui a des vertus anti cancéreuse, des phytohormones ainsi que beaucoup de protéines...Selon l'institut Hippocrate, il faudrait prendre 60ml matin et soir si l'on recherche un produit très désintoxifiant (pour faire réagir le foie). Néanmoins dans le cas de l'anorexie mentale, il ne faudra pas trop « stimuler » un organisme déjà très affaibli, nous conseillons donc 30ml.

- ◆ **Les jus verts en général** : épinards, laitues, cresson, persil, poivron vert...La chlorophylle que contiennent les jus verts fournit une quantité accrue d'oxygène. Ces jus apportent d'innombrables minéraux, oligo-éléments, protéines, vitamines et enzymes à l'organisme et sont très bénéfiques pour assainir un corps carencé ou équilibrer la diète quotidienne. Pour les systèmes digestifs non habitués, les jus verts gagneront à être dilués dans du jus de carotte, de céleri, ou encore de concombre, avec le jus d'une pomme ou plus selon la tolérance du moment, pour en adoucir le goût si souhaité.

De nombreux autres jus pourront s'avérer efficaces dans le processus de renutrition. Le choix des végétaux dépendra des différents symptômes, de la saisonnalité des végétaux, du goût du patient, de la qualité des fruits et légumes qu'il peut se procurer, de leur coût. Pour percevoir les effets curatifs des jus, il faut néanmoins **consommer le végétal choisi, tous les jours, pendant une période d'au moins six semaines, à raison d'au moins trois verres par jours, et, jusqu'à un ou deux litres ; particulièrement si le patient ne mange rien**. Il sera donc judicieux d'**opter pour un ou deux mélanges adaptés au patient** : par exemple un jus de pamplemousse, pomme, betterave le matin, un jus de carotte, chou, céleri à midi, carotte, céleri, épinard, le soir.

L'avantage des jus et de la vulgarisation des extracteurs qui permettent de les confectionner chez soi, est de permettre au patient de s'approprier son « traitement », de le confectionner lui-même, de renouer progressivement avec les aliments. D'autant plus que les anorexiques sont souvent des personnes très intéressées par les valeurs nutritives des aliments, et plus tournées vers les végétaux que les produits carnés ou laitiers.

Il faudra néanmoins veiller à limiter la consommation, notamment de jus de fruits, très acidifiants, et mettre en garde les patients sur les effets délétères de la seule consommation de jus, en tant qu'alimentation. C'est un risque avec des personnes obsédées par leur poids. Petit à petit, les jus peuvent être épaissis, sous forme de « smoothie », permettant l'ingestion des fibres importantes pour le transit. La récupération des pulpes pour confectionner des soupes, bouillons et purées est aussi une option très satisfaisante en termes de nutrition. La consommation de jus sera toujours intéressante, en plus d'une alimentation normalisée, pour le maintien de l'homéostasie, en raison de la baisse de qualité des aliments.

De plus, on pourra facilement associer directement dans le jus :

- **Des plantes aromatiques fraîches** : persil, coriandre, basilic...
- **Des épices** : poivre, curcuma, gingembre, cannelle...
- **Des graines germées** : Le processus de germination des graines induit une multiplication des minéraux et des oligo-éléments, les protéines sont divisées en acides aminés simples, les glucides en sucre simple, les lipides en acide gras simple. Les graines germées seront donc une source de nutriments essentiels dans le cas de l'anorexie mentale. Les graines germées de Fenugrec seront d'autant plus recommandées, car il est destiné aux personnes maigres qui n'arrivent pas à grossir.
- **Des oléagineux** : Tous les oléagineux en général seront très précieux dans le régime alimentaire de l'anorexie, pour leur apport en acides gras insaturés. L'amande sera recommandée plus particulièrement grâce aux propriétés suivantes :

- **L'amande** : Riche en sucre, en matières azotées, en matières grasses, elle contient une huile composée de 55 à 75% d'oléine, des ferments, des sels minéraux, des vitamines A et B. Très nutritive, énergétique, rééquilibrant nerveux, reminéralisant, antiseptique intestinal, elle peut se consommer séchée ou sous forme de lait.
- **Des huiles végétales de première pression à froid, vierge et biologique** : seraient également indiquées, mais il sera plus difficile de les administrer à cause de l'idée répandue que les huiles font grossir. Des capsules d'huile d'onagre ou de bourache pourraient être alors conseillées.
- **Des plantes** (voir plus loin, les plantes qui aident dans la perte d'appétit)
- **Des supers aliments** : concentrés en nutriments, minéraux, antioxydants. Les plus recommandés dans le cas de l'anorexie mentale sont :
 - **Le Pollen** : il permet de réguler l'appétit et d'assainir la flore intestinale. Il contient de nombreuses vitamines, les acides aminés essentiels, du potassium, magnésium, calcium, cuivre, fer, silicium, phosphore, soufre, chlore, manganèse. Son usage répété a pu faire prendre du poids à certains malades amaigris.
 - **Les micro-algues (chlorelle/spiruline/klamath)** : Elles contiennent des minéraux et des métabolites en abondance, des enzymes et des vitamines, des acides aminés essentiels, des glucides, des matières grasses, de la chlorophylle, des mucilages, des substances antibiotiques. Elles sont indiquées dans la déminéralisation, les troubles de la croissance, l'asthénie physique et intellectuelle, la perte de cheveux, soit de nombreuses conséquences de l'anorexie. De plus, dans 15% des cas les anorexiques sont anémiés, **la spiruline riche en Fer, associée à l'acérola** (qui aide à l'assimilation du Fer contenu dans la spiruline), pourra répondre à ce manque.
 - **Le germe de blé** : Grâce à sa teneur en phosphore, magnésium et calcium, il est indiqué en cas de rachitisme, d'anémie, d'asthénie intellectuelle et physique, de déminéralisation.
 - **La levure de bière** : C'est un produit d'une richesse considérable : phosphore, potassium, magnésium, sucres, lipides, protides très riches en acides aminés essentiels, enzymes, vitamines (complexe B, provitamine D, vitamine E, H, et facteurs antianémiques). C'est un reconstituant général qui favorise l'assimilation alimentaire, protecteur et équilibrant du système nerveux, stimulant des endocrines, antianémique, antitoxique, stomachique, anti-artérioscléreux.

- **La datte** : C'est un aliment très nutritif, constitué de matières azotées, grasses et sucrées, elle contient des coumarines, des vitamines A, D, B1, B2, C, du phosphore, du calcium et du magnésium en grande quantité, du fer. Reminéralisant, tonique musculaire et nervin, très énergétique.

◆ Une alimentation plus légère de l'âme

Même si, dans un premier temps nous devons nous occuper de nourrir l'esprit et le cœur de ces personnes, dans un deuxième temps, nous pourrions proposer des plats légers, délicats, agréable à voir et à humer, qui sustenteront sans écœurer ni peser.

Pour les anorexiques, les aliments représentent des éléments quasi négligeables dans leur vie. Il sera donc judicieux de leur proposer des « mets qui se trouvent en harmonie avec leur état d'esprit, autant dire des nourritures légères et lumineuses ». Ainsi, on pourra recommander :

- **Les « aliments sattviques »** de la tradition hindoue : fruits frais et secs, les graines germées, les légumes... Ils sont chargés de chargées de lumière, de légèreté, de fluidité, de pureté. Ils apportent à l'organisme : la joie, la force, la conscience, le calme (*Source : « Le grand guide de l'Ayurvêda », Kiran Vyas*)
- **Les « aliments biogéniques »**, générateur de vie, de la tradition Essénienne : tous les aliments essentiellement crus et germés, les jeunes pousses, les bourgeons, le pain Essène, le pollen frais, les algues d'eau douce, les aliments lactofermentés, le *K-philus*, les fleurs. Selon les *Evangiles esséniens de la Paix*, les Esséniens étaient végétariens et non végétaliens. Voici un extrait décrivant leur nourriture : « **Tous les fruits des arbres, Tous les fruits des arbres, toute l'herbe et les grains des champs, le lait des bêtes et le miel des abeilles sont bons à manger parce que ces aliments sont nourris et mûris au feu de la vie. Tout cela est le cadeau de la Terre-Mère.** »

Ce qui sera également important c'est la présentation des plats, la qualité des aliments plus que leur quantité, mais aussi l'atmosphère des lieux, la convivialité. La beauté et l'amour demeurant les guides de tout traitement. Dans un climat de liberté et de chaleur humaine, les jeunes abstinentes reprendront, on l'espère, appétit petit à petit du moment où leur âme aura été reconnue et consolée

◆ Les compléments alimentaires

Dans tous les cas d'anorexie mentale, les déficits en minéraux, vitamines et oligo-éléments sont très importants. Même si les jus de légumes et de fruits, les superaliments pourront déjà améliorer le terrain, dans certains cas, il faudra des doses beaucoup plus importantes de

nutriments. Les compléments alimentaires pourront, pris sur le long terme, améliorer la qualité de vie de la personne.

- On pourra donner pour en cas d'ostéoporose précoce : de la vitamine D, du calcium et des protéines. **Ergyostéo** de chez *Nutergia* (2 gélules/jour au cours des repas), ou **Equilibre ostéo** de chez *Biophénix* (1 càc à jeun/jour) pourront convenir
- Pour un traitement hormonal de substitution aux hormones naturelles, qui ne sont plus sécrétées (*Source : Pr Daniel Rigaud, CHU de Rouen*), on pourra donner : **Equilibre Féminin O&P** de chez *Biophénix* (2 gélules/jour)
- Dans le cas de l'anorexie vomitive, nous pourrions compenser la perte de **Zinc** et de **Potassium** liée aux vomissements par les oligo-éléments naturels ionisés de chez *Catalyons* (1 bouchon le matin à jeun ou 15 min avant le repas. 1 à 3 fois par jour. Avaler sans diluer).
- Nous devons nous occuper du système nerveux avec les matières grasses, qui restent cependant les blocages les plus forts pour les malades. Nous pourrions donc conseiller de prendre sous forme de compléments alimentaires avec **Ergyline** de chez *Nutergia* (4 capsules/jour au cours d'un repas)
- Pour les problèmes de la muqueuse liés aux vomissements (rejet de sang rouge d'origine digestive par la bouche), nous pourrions proposer du **sérum physiologique**.
- Une **Cure de Quinton Hypertonique** : qui a un effet revitalisant puissant. Il est bien dans les cas d'anorexie, d'amaigrissement, de croissance, d'ostéoporose, grand sportif, épuisement psychique et physique...La personne devra prendre 1 à 4 ampoules par jour matin et midi, pas le soir. Ce super aliment ne sera pas conseillé pour les personnes souffrantes d'hypertension artérielle, et d'insuffisance rénale.
- Une **Cure Hydroxydase** : Selon *Daniel Kieffer*, cette cure est bonne en cas de dépressions car c'est une eau riche en Magnésium et Lithium. Dans le cas des anorexiques, il serait intéressant de faire une cure intensive pendant 30 jours. La personne devra prendre 3 flacons-dose/jour, boire lentement, à la bouteille pour éviter l'oxydation, et en dehors des repas.

Nous pourrions également conseiller d'aller voir un homéopathe. Le *Dr Gilles Pentecôte, Ronald Boyer, Michel Frey et Patrick Machelard*, expliquent que les différentes réponses pour l'anorexie sont pour la **médecine conventionnelle**, de donner des compléments nutritionnels hypercaloriques et hyperprotidiques (remboursés dans certaines conditions), et d'introduire des solutions nutritives par perfusion ou sonde gastrique dans les cas les plus graves. Dans certains cas, la médecine conventionnelle donnera des antidépresseurs ou des psychotropes adaptés à la personne, en cas d'anorexie de la dépression ou des troubles anxieux. D'un point de

vue **homéopathique**, donner 5 granules trois fois par jour de l'un des médicaments suivants jusqu'à la guérison, même si dans le cas de l'anorexie mentale, il ne faudra pas compter uniquement sur ces remèdes. Ces granules devront être prescrites par un médecin homéopathe.

- **Ignatia amara 9CH** : en cas d'alternance de boulimie et d'anorexie aggravée par la moindre contrariété ; l'adolescente présente un comportement puéril, une humeur changeante et une irritabilité importante envers les membres de sa famille
- **Natrum muriaticum 9CH** : en cas d'anorexie avec obsession du poids. Tout est réfléchi, rien n'est spontané, la personne justifie toujours son trouble par des explications rationnelles. La personne est en quête d'absolu.

b. La perte d'appétit

◆ Les plantes aux propriétés apéritives et emménagogues

Dans le traitement de l'anorexie mentale, la phytothérapie présente de nombreux avantages : la diversité des formes galéniques, les propriétés nutritionnelles des végétaux en plus de leurs actions thérapeutiques, la multiplicité des propriétés pour une même plante, peu ou pas d'effets délétères. Il y a donc une possibilité de traitement sur le long terme. De plus c'est une approche naturelle qui peut paraître rassurante pour des patients souvent dans le déni de leur pathologie.

Cependant, si la personne refuse d'ingérer quoique ce soit, ou bien s'il y a des vomissements régulièrement provoqués, l'administration de gélules ou comprimés peut s'avérer inutile. Néanmoins, la plupart des patients boivent énormément d'eau, dans l'idée que celle-ci leur permet d'éliminer, donc de maigrir. Par conséquent, les formes liquides : tisanes, décoctions, teintures mère, extraits fluides, SIPF, macérats, huiles essentielles, seront les plus adaptées.

Le choix des plantes devra être étudié au cas par cas, en tenant compte des multiples symptômes associés. Ils ne pourront pas forcément tous être traités au même moment, il faudra parfois se préoccuper de ce qui apparaît comme le plus urgent, puis réajuster le traitement au fur et à mesure des améliorations ou aggravations.

Les symptômes les plus constants dans cette pathologie sont la perte d'appétit, l'amaigrissement, l'aménorrhée, **les plantes que l'on va rechercher doivent avoir des propriétés apéritives, emménagogues et doivent faciliter la prise de poids**. Voici la liste des plantes que nous pouvons suggérer (*Source : Anne de Boyer Montégut, qui a réalisé un mémoire sur l'anorexie mentale, dans le cadre de son diplôme universitaire de conseil en Phytothérapie Faculté de Médecine de BOBIGNY Année 2014/2015*) :

- ◆ *Fenugrec - TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM L, famille des fabacées. Graines et feuilles.*

Elle sera très intéressante dans le cas de l'anorexie mentale car c'est une plante très riche, qui contient des protéines (30%), des lipides (10%), des glucides (20%) et des sels minéraux. Elle contient aussi des saponines (à l'origine de ses propriétés stimulantes de l'appétit). Le fenugrec combat l'anémie, grâce à la présence de fer dans sa composition.

- ◆ *Angélique - ANGELICA ARCHANGELICA L., famille des Apiacées. Racine, semences.*

Ses propriétés tonique, stimulante, stomachique, emménagogue, apéritive, eupeptique, sédative, spasmolytique, neurotrophe et musculotrope, en font une alliée de choix dans le traitement de l'anorexie. Elle est de plus préconisée dans le traitement des affections buccales, courantes en cas de vomissements.

- ◆ *La gentiane jaune - GENTIANA LUTEA L., famille des Gentianacées. Racine.*

La racine de gentiane est un excellent tonique amer, stimulant de premier ordre des fonctions digestives. Elle pousse à l'accroissement du nombre de leucocytes. Son action sur les sécrétions salivaires lui confère des qualités apéritives, de sorte que prise avant le repas elle favorise l'appétit, prise après, elle facilite la digestion.

- ◆ *Harpagophytum, famille des pédaliacées*

Selon Valérie Vidal, praticienne de santé Naturopathe, l'Harpagophytum (griffe du diable) serait utile pour stimuler l'appétit dans les états de convalescence, chez les personnes âgées et les anorexiques. Pour stimuler l'appétit et la digestion, elle conseille de prendre 500mg (gélules) matin, midi et soir, avant les repas ou de faire une macération de 1,5g de racines séchées dans 300mL d'eau froide. Laisser macérer toute la nuit. Le lendemain matin, chauffer jusqu'à ébullition et filtrer. Prendre en 3 prises, après les repas.

- ◆ *Achillée millefeuille - ACHILLEA MILLEFOLIUM, Famille des Astéracées. Parties aériennes (feuilles et fleurs).*

Antispasmodique et décongestionnante, elle soulage les troubles digestifs, mais aussi les douleurs menstruelles. On peut la recommander sous forme d'infusions, extraits liquides, de teintures mère, de jus, d'huiles essentielles.

- ◆ *Le Fenouil - FOENICULUM VULGARE, famille des Apiacées : fruit, graine*

Son usage reconnu permet de traiter les troubles digestifs, comme la dyspepsie, les flatulences, le manque d'appétit, l'aérophagie et de stimuler les muscles du côlon. Il diminue également les douleurs menstruelles, traite l'absence de menstruation et stimule la lactation. **Sa haute teneur en fibres, en vitamine C, en provitamine A et en carotène en font un excellent allié dans le traitement de l'anorexie.** Il existe sous différentes formes et préparations : huiles, poudres, infusions, extraits liquides, teintures, sirops, gélules.

- ◆ *L'armoise - ARTEMISIA VULGARIS, famille des astéracées : feuille, sommité fleurie*

Sa propriété emménagogue permet de traiter les troubles de la menstruation chez la femme, comme les dysménorrhées et les aménorrhées, en augmentant les contractions utérines. Elle soulage les troubles et stimule la sécrétion du suc gastrique, favorisant ainsi l'appétit. **Elle est souvent conseillée dans le traitement des troubles digestifs et de l'anorexie.** On peut l'utiliser sous forme d'infusions, de gélules de poudre sèche micronisée, d'huiles essentielles. **Néanmoins, les personnes ayant des problèmes d'allergie et des problèmes d'insuffisance rénale ou hépatique doivent s'abstenir de prendre de l'armoise.**

- ◆ *La véronique - VERONICA OFFICINALIS, Famille des Scrofulariacées : feuille, sommités fleuries*

Elle a des propriétés : galactagogue, stomachique, dépurative, expectorante, apéritive, vulnéraire, et est **indiquée dans l'anorexie, sous forme de TM ou tisane.**

- ◆ *La grande camomille - CHAMAEMELUM NOBILE, famille des astéracées : capitule, sommité fleurie.*

Anti-inflammatoire, antioxydante, antispasmodique, digestif et utérin, eupeptique, cholagogue, stimulant, tonique amer, emménagogue, sudorifique, antianémique, vermifuge, fébrifuge, antalgique, elle est une **alliée de choix dans le traitement de l'anorexie.** La camomille romaine est utilisée sous forme de teinture mère, à partir de la plante entière, d'extrait fluide, d'extrait sec et d'huile essentielle de capitules. **Elle est déconseillée aux personnes asthmatiques, allergiques aux pollens.**

- ◆ *Le serpolet - THYMUS SERPYLLUM L., famille des Lamiacées : sommités fleuries.*

C'est un stimulant stomachique, tonique, emménagogue, antiseptique, astringent et sédatif. On pourra l'utiliser en infusion ou en sirop. L'huile essentielle ne peut être prise par voie orale.

- ◆ *La chicorée sauvage : la feuille et la racine.*

Cette plante contient de nombreux minéraux, vitamines, protides, lipides, et amidon. Elle est employée comme tonique général, reminéralisant, antianémique, apéritif, stomachique, dépuratif, diurétique. Elle est fortement recommandée dans l'anorexie, en salade, en infusion de feuille, en décoction de racine, en racine séchée torréfiée en remplacement du café. On peut aussi la préparer en sirop avec du miel. **L'endive, la chicorée frisée, la scarole** ont des propriétés comparables mais moindres.

- ◆ *Le Houblon - HUMULUS LUPULUS L., famille de Cannabacées : le cône*

Tonique et stomachique par son principe amer, il favorise les digestions, excite l'appétit, accroît la vigueur de l'appareil organique. On peut l'administrer sous forme d'infusion, d'extrait sec, de poudre totale sèche sous forme micronisée.

- ◆ *Anis Vert - PIMPINELLA ANISUM : Racine*

L'anis Vert réveille le système dans sa globalité. C'est une plante apéritive, qui permet d'évacuer les gazs et les météorismes.

◆ *Lampsane – LAMPSANA COMMUNIS : racine*

Cette plante favorise l'appétit et augmente l'assimilation et l'absorption des nutriments. Elle est bonne en association avec le Fenugrec.

Selon *Sœur Bernadine*, la plante du manque d'appétit est l'absinthe, plante très amère. Dans son livre « la pharmacienne du Bon Dieu », elle va recommander plusieurs remèdes :

- **Tisane contre le manque d'appétit** : Absinthe (20g), peau de pamplemousse coupée (40g), racine de gentiane (20g) - Mettre 1 cuillère à soupe dans un demi litre d'eau chaude. Laisser infuser 15 à 20 minutes. Boire une petite tasse avant chaque repas.
- **Vin à la petite centaurée n°1** : 3 doigts de camomille, une pincée de petite centaurée, une pincée de feuilles d'absinthe. Mettre dans un bocal de verre avec une demi-orange coupée en tranches et remplir de vin blanc sec (75cl). Laisser macérer 8 à 10 jours puis filtrer. Une tasse par jour, soit 1 cuillère à soupe plusieurs fois par jour.
- **Vin à la petite centaurée n°2** : Laisser macérer 60g de petite centaurée pendant 8 jours dans un litre de vin blanc sec. Filtrer. Se servir un verre à liqueur plein avant chaque repas.
- **Vin d'absinthe n°2** : Laisser macérer 4 à 4 jours dans un bocal de verre bien fermé, 40g de feuilles ou de fleurs d'absinthe coupées menu et un litre de vin blanc sec. Filtrer. Boire un petit verre avant le repas.
- **Vin de sauge n°1** : laisser macérer pendant 8 jours, 100g de sauge dans un litre de malaga. Filtrer, puis boire un verre à liqueur plein avant chaque repas.
- **Vin de sauge n°2** : Laisser macérer une poignée de sauge du jardin dans un litre de vin blanc sec pendant 4 à 5 jours. Filtrer et boire un quart de verre matin et soir.

◆ Les huiles essentielles aux vertus stomachiques et carminatives

D'après *Dominique Baudoux*, « *L'aromathérapie* », nous pourrions diffuser les huiles essentielles suivantes : Angélique, Bergamote, Camomille noble, céleri cultivé, citron, combawa, cardamome, coriandre, cumin des prés, estragon, fenouil doux, gingembre, Clou de girofle, Lédon du Groenland, Mandarine, menthe poivrée, muscadier, orange douce, poivre noir, Thym CT thymol, verveine citronnée

◆ A travers l'hydrologie

Selon *Sœur Bernadine*, il y a toutes sortes de méthodes naturelles qui permettent de retrouver l'appétit. Deux d'entre elles sont : **la douche écossaise**, en commençant par la douche chaude, puis froide ainsi que les bains de pieds chauds et froids. Cette méthode permet de

stimuler fortement l'organisme. Elle précise que l'on pourra obtenir des résultats similaires avec des **lavages matinaux à l'eau vinaigrée et des enveloppements chauds au vinaigre le soir.**

c. Pour retrouver un équilibre au niveau de la flore intestinale

Comme la décrit le *chercheur Sergei Fetissov*, une bactérie pourrait être à l'origine de ces troubles. Selon lui, un nouveau traitement pourrait être mis en place pour les troubles du comportement alimentaire. **Tout d'abord des antibiotiques, afin d'éliminer en partie les bactéries pathogènes, puis des probiotiques afin de protéger et consolider la muqueuse intestinale, avec des bactéries bénéfiques.** Nous pourrions ainsi tester certains probiotiques comme :

- **Perméabilité Zéolite** de chez **Herbolistique** : 2 gél matin/midi et soir 30min avant les repas
- **Equilibre flore** de chez **Biophénix** : 1 sachet/jr le matin à jeun dans de l'eau
- **Royal Mixflor** de chez **La royale** : 1 à 2 gél/jr au cours des repas
- **Royal Proflor** de chez **La royale** : 1gél/jr au cours des repas (à conserver au frais)

Cela pourrait confirmer l'origine de la maladie selon les Egyptiens, qui venait en fait des germes de putréfactions issues des matières fécales et des intestins.

2. Au niveau Energétique

« Dans le monde à venir, il n'y aura ni nourriture, ni boisson, ni procréation, ni affaires, ni jalousie, ni haine, ni compétition. Mais les justes seront assis, des couronnes sur la tête, se réjouissant dans le rayonnement de la Présence divine. », Talmud

a. La médecine ayurvédique, le déséquilibre des chakras

Selon l'expérience de *Paul Le, guérisseur, magnétiseur et énergéticien*, il faudra rééquilibrer les corps énergétiques des anorexiques en imposant les mains au niveau du chakra cœur, du chakra couronne et du chakra racine, afin de dénouer les tensions émotionnelles, psychologiques et physiques.

◆ **Sahasrara chakra ou chakra couronne**

Le septième chakra est le centre qui régule le repos, le sommeil et la sensibilité, ce centre gère aussi notre humeur et nos états d'être. Des troubles peuvent arriver lorsque celui-ci est trop ouvert, alors que le chakra racine ne l'est pas suffisamment. Les « anorexiques mystiques », comme le décrit *Jacqueline Kelen*, se sentent « étrangers à cette terre et déjà en partance. Ils

veulent s'alléger, se démarquer du monde temporel, se dégager de tout ce qui leur paraît pesant et contingent ». Leur soif d'amour est tellement grande qu'ils recherchent ailleurs « du côté du ciel et de l'esprit, les réponses à leur attente ».

Nous essayerons donc, tout en écoutant la quête d'Unité, d'Amour et de spiritualité de la personne, de travailler sur le chakra racine, lui permettant de « s'incarner ou de réincarner ». Car ce sont des personnes qui ne souhaitent pas s'incarner (*Source : Christophe Enderlin*)

◆ Muladhara chakra ou chakra racine

Ce chakra signifie l'enracinement, la stabilité des racines. Comme me l'a expliqué *Christophe Enderlin*, « un arbre ne peut vivre sans racines ». La personne devra développer ses racines et accepter de s'incarner dans son corps terrestre, dans le but de creuser sa voie personnelle, plutôt que son estomac. Certaines méthodes pourront aider en vue d'harmoniser ce chakra, néanmoins, cette liste n'est pas exhaustive, et dépendra de chaque personne, de son ouverture et de ses envies.

- Le chant avec : le **mantra LAM**
- Les plantes avec : **l'ache des marais, la cardamome, le gingembre et la nigelle**
- Les minéraux avec : **l'œil de Tigre rouge, jaspé rouge, grenat et rubis, l'hématite, le corail, la tourmaline noire et l'obsidienne.**
- La **respiration rénale** qui permet de développer l'alignement, l'enracinement et la stabilité
- La **respiration Kapalabhati** qui permet de réchauffer les trois premiers chakras
- Des méthodes d'enracinement (voir plus loin, dans la partie spirituelle de l'Être)
- Le **Kundalini Yoga**

◆ Anahata chakra ou Chakra cœur

Comme nous l'avons vu précédemment, ces personnes recherchent « l'amour inconditionnel, au-delà de l'égo ». Un amour sans attachements, qui donne « une sécurité totale, le sentiment d'être protégé par notre Mère spirituelle où toutes les peurs s'envolent. » Cet amour apparaît lorsque le chakra du cœur est illuminé. (*Source : Tao et spiritualité*). Ce chakra est le siège de l'équilibre corporel, il est le centre du système des chakras. Grâce à lui nous ressentons la beauté de la nature, de la musique, de la poésie...C'est pourquoi comme nous le verrons plus tard dans la partie spirituelle de l'Être, il faudra nourrir ce chakra cœur avec les nourritures de l'âme : les livres, les œuvres d'art, la poésie, la musique, les textes sacrés...

En nourrissant ce centre énergétique, nous pouvons supposer, que l'harmonie corporelle pourrait se retrouver.

◆ L'onction aromatique pure

Selon *Christina Desmeurax*, les onctions d'huiles essentielles permettent d'accompagner un être humain lorsque celui-ci est épuisé, déraciné par une épreuve à traverser le temps de son incarnation. Quand la personne a une incapacité de faire des liens avec ce qui lui arrive dans sa vie. Dans les traditions anciennes comme les amérindiens, les plantes étaient utilisées, et sont toujours utilisées sur les dérèglements psychiatriques. Pour les amérindiens, utiliser les plantes est une tentative pour « une percée de l'âme ». Les huiles essentielles sont une grande source d'énergie. Elles sont un outil de revitalisation. Ce type d'onction est très individualisé car elle répond aux besoins du client. En effet, plus les huiles essentielles seront ciblées, plus leur impact sera précis et puissant.

Le côté énergétique des huiles va pouvoir interagir avec les chakras du corps de la personne et apaiser, dans un premier temps les chakras couronne et cœur, qui sont trop ouverts. Dans un deuxième temps stimuler le chakra racine, qui n'est pas du tout développé dans leur cas. Les huiles que nous pourrions proposer aux personnes sont :

- Chakra 7 :
 - **Le cèdre** : Huile sacrée. C'est le « gardien des mémoires de l'humanité des mémoires akashiques ». Il peut permettre d'ouvrir certains espaces pour reconnecter avec des anciennes mémoires. Il permet également de remettre une « connexion entre les différents plans de l'Être ».
 - **La Verveine** : permet une connexion directe au plan causal. Elle aide le monde à guérir du « plagiat ». Elle montre les talents de chacun, c'est l'huile des artistes, des écrivains.
- Chakra 6 :
 - **La camomille noble** : c'est l'huile de tous les troubles post traumatiques (en fonction des troubles vécus par le patient) mais généralement il y a besoin. Va permettre de libérer la lumière, tout ce qui est positif chez la personne. D'après *Céline Alvarez, thérapeute*, la camomille insuffle la Sagesse et la Paix. Elle aide à développer la patience et à comprendre ce qu'est l'ordre du temps juste Divin. Elle apaise les chagrins d'amour et les sentiments de perte.
- Chakra 4 et 5 :
 - **Le jasmin** : vient en aide aux personnes qui ont été profondément blessé, qui ont subi des grandes violences. C'est une huile d'ouverture. Elle permet de réchauffer le cœur car le jasmin est le reflet de la beauté du cœur et de l'âme.
 - **Le Néroli** : Redonne au cœur l'information, l'énergie, le souffle auquel il aspire. Cette huile permet d'aimer l'autre pour ce qu'il est vraiment et non pour ce qu'il y a autour. Cette huile permet une vision de l'amour pure, véritable.

- Chakra 3 :
 - **La lavande** : huile destinée aux personnes qui ont manqué de douceur, de tendresse, de délicatesse, de bienveillance. Pour les personnes qui ont des cuirasses musculaires et une grande rigidité (très bien pour les anorexiques/boulimiques qui veulent tout contrôler). D'après *Céline Alvarez, thérapeute*, la lavande apaise les chagrins et favorise la paix. Appliquée sur le troisième et quatrième chakra, elle permet de ressentir la grâce.
 - **La Bergamote** : Elle va permettre d'ouvrir et de dénouer la pression intérieure, d'équilibrer le système nerveux. C'est une huile de détente et de décompression. Permet également de libérer le foie d'un point de vue énergétique.
- Chakra 1 et 2 :
 - **Le gingembre**, huile recommandée pour les personnes qui ont peur de déranger tout le temps, de ne pas se sentir à leur place. Pour les personnes qui ont peur de rayonner. Des personnes qui ont tout le temps froid. Qui n'ose pas faire des choses car ils ont peur de ne pas réussir. Pour des personnes qui se laissent parfois refroidir par d'autres personnes (ont peur de l'avis des autres, de leurs regards...). Cette huile permet à la personne de réaliser son « Moi sacré. » La nature aphrodisiaque du gingembre ouvre le chakra racine et déclenche l'énergie sexuelle en l'intégrant aux chakras du cœur et de la couronne. L'odeur du gingembre libère les chagrins retenus dans les poumons et dans le corps émotionnel. On « fartera » les pieds, on fera des petites percussions, on réveillera l'énergie de la personne jusqu'à temps que les pieds deviennent chauds.
 - **Le laurier noble**. C'est une huile qui a une extraordinaire puissance solaire, puissance combattive. Elle permet de porter le programme d'incarnation déterminé par l'âme. Elle vient structurer, renforcer la puissance de victoire, de triomphe que l'âme porte. C'est l'huile des chevaliers, de la droiture et de la loyauté.

b. Le point de vue de la médecine traditionnelle chinoise

« La rate aime le calme, la détente, elle abhorre le déséquilibre des esprits », Michimesa Michizawa

Comme le décrit *Christophe Enderlin, praticien en médecine traditionnelle chinoise*, certaines personnes peuvent toujours avec de l'énergie (le YANG), tout en ayant épuisé leur sang qui permet de nourrir le corps (le YIN). Dans le cas de l'anorexie mentale, ce qui les tient en vie c'est l'énergie venant du YANG, c'est-à-dire l'énergie verticale, venant du ciel et de la terre. La

personne va brûler cette énergie, jusqu'à, dans certains cas, en mourir. Il nous éclaire sur ce « mal de l'âme » avec les caractéristiques suivantes :

- **Un vide de la loge Estomac/Rate/Pancréas** : L'Estomac est « l'entraille » de la rate. Il est le maître de la digestion et représente « l'atelier des transformations ». La Rate (Rate/Pancréas), quant à elle, est le chef de la digestion. **Elle est la mère du Poumon, la fille du Cœur, la grand-mère du Rein, et la petite fille du Foie.** Elle est « l'âme imaginative ou psychique », autrement dit l'imagination mentale. Dans le cas de l'anorexie, cette imagination mentale est presque nulle, car elle est entièrement limitée par la voie à l'intérieur de la tête de la personne. Cette loge représente l'élément TERRE, symbole de stabilité, de ressourcement et de distribution. Elle est au centre des quatre saisons traditionnelles, qu'elle nourrit en permanence. Théoriquement, cette loge est toujours stable à 50%. Les anorexiques, en vide de cette loge, l'énergie est incapable de nourrir les autres loges, provoquant ainsi le dysfonctionnement du corps dans son ensemble.
 - o **Si la Rate est en hypofonction ou vide**, cela pourrait provoquer une perte de mémoire et de concentration, la paresse, l'irresponsabilité, la confusion mentale et l'instabilité psychique (avec des doutes et du cynisme), un caractère nerveux ou coléreux, inconscient que trop manger est mauvais pour lui..., des aménorrhées, une hypoleucocytose (baisse des globules blancs dans le sang), une faiblesse des membres et de la voix (surtout si les Reins sont également faible), inappétence (manque d'appétit), des selles molles, une bouche fade, une absence du goût dans la bouche (agueusie). Enfin la personne serait susceptible de rêver de montagne ou d'abîmes, de ruines, de lac, de mer, d'orage ou de pluie. (*Source : Daniel Kieffer, « les bilans énergétiques ».*)
 - o **Si l'Estomac est en hypofonction**, cela pourrait signifier une perte d'appétit, une émotivité désorganisée, une sialorrhée (écoulement de salive hors de la bouche), une hypochlorhydrie (manque d'acide dans l'estomac), des inquiétudes, sursauts, bâillements fréquents, une lassitude de la vie, une personne qui rêve de bons repas, rêve d'avoir faim et éventuellement l'anorexie mentale. A l'inverse, si le poulx Estomac et en excès ou hyper, cela pourrait engendrer chez la personne des spasmes au niveau du plexus solaire, des nausées, une hyperchlorhydrie (trop d'acide dans l'estomac), des gastralgies, de la boulimie, ainsi que des rêves agités et soucieux et des cauchemars. (*Source : Daniel Kieffer, « les bilans énergétiques ».*)
- **Un manque d'ancrage lié à une très faible énergie au niveau des reins.** Selon le cycle Ko ou celui du contrôle, la Terre est la grand-mère des Reins. Dans le cas des anorexiques

mentales, comme la Terre est en hypo, elle ne pourra pas s'occuper correctement de « sa petite fille », entraînant un vide de Rein. La personne n'aura pas confiance en elle, sera indécise, prise d'angoisses, aura beaucoup de peurs, se sentira en insécurité permanente, et souffrira d'une chute de libido.

- **Un foie qui doit être boosté**, car c'est lui qui soutient le cœur et donc l'âme de la personne. C'est grâce à lui que la personne peut reprendre goût à la vie, le désir d'entreprendre et de s'occuper de soi. Selon le cycle de Wu, si la Terre insulte le Bois, cela entraîne ainsi au niveau psychologique : un mental obsessionnel qui inhibe la passion, le désir de vivre, l'état amoureux...La personne peut rentrer dans « un chaos intellectuel pouvant accélérer la déchéance ». (*Source : Daniel Kieffer, « les bilans énergétiques »*)

Or, dans le cas de l'anorexie mentale, la plupart des patients souffrent des symptômes que nous avons pu décrire précédemment. **La pulsologie nous permettra d'analyser et de comparer les différents résultats que l'on pourra observer, avec les différents patients.**

De plus, les *Dr Gilles Pentecôte, Ronald Boyer, Michel Frey et Patrick Machelard*, expliquent que l'anorexie née d'une altération des énergies du Cœur (donc de l'esprit), qui entrave la circulation du Foyer moyen en bloquant l'assimilation de la nourriture. Cette altération de la pensée, trouble du Shen, bloque ainsi la fonction de la Rate, qui ne peut plus assimiler et répartir le bol alimentaire. Ainsi, la solution consiste à régulariser l'énergie du Cœur dans son rôle d'acceptation de l'ingestion des nourritures matérielles et immatérielles afin de permettre à l'énergie de la Rate de transformer les aliments.

On pourrait mettre en place plusieurs types de corrections :

- **Pour régulariser l'énergie du cœur** (*Source : « le grand guide de la santé, 4 médecines pour bien se soigner », Dr Gilles Pentecôte, Ronald Boyer, Michel Frey et Patrick Machelard*)
 - Aller voir un acupuncteur
 - Prendre certaines plantes de la pharmacopée chinoise pouvant aider à favoriser « l'appétit » pour la vie :
 - **Chen Pi** : restaure l'appétit et régularise l'énergie de la Rate
 - **Cang Zhu** : stimule l'absorption des aliments par le foyer moyen

Il faudra ainsi préparer 100g du mélange (60% de Chen Pi + 40% de Cang Zhu), la personne devra prendre 1 cuillère à café diluée dans un peu d'eau chaude le matin. La personne pourra également prendre la préparation **Ping Wei San** (100g), non recommandée en cas de grossesse. Prendre 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaude, deux fois par jour avant les repas pendant 15 jours.

- **Pour la loge Rate/Estomac en hypofonction** (*Source : Daniel Kieffer, « les bilans énergétiques »*)
 - Donner des aliments doux et plutôt onctueux/crémeux comme des patates douces, potiron, potimarrons, courges douces, pomme de terre, seigle, bœuf, maïs, miel, pomme, fécule de Kuzu, de maïzena, des bananes écrasées, de l'agar-agar...On pourra également donner des aromates, ainsi que des huiles essentielles sans aucune limitation pour relancer la loge.
 - Masser le point n°8 de Rate
 - Chanter ou écouter de la musique en Mi majeur
 - Porter du jaune, par temps humide, assis, dans l'après-midi
- **Pour des reins en hypofonction** (*Source : Daniel Kieffer, « les bilans énergétiques ».*)
 - Manger chaud surtout en hiver, et débiter chaque repas par du chaud
 - Manger du poisson, des fruits de mer, des algues marines, de la fleur de sel (tamari, gomasio, miso...)
 - Chanter ou écouter de la musique en Sol majeur, dans le froid, debout, face au Nord
 - Masser le point 5Rein et faire du moxa sur les points 3 et 7Reins
 - Prendre des plantes adaptogènes (à individualiser selon la personne) : Rhodiola rosea, Panax Ginseng, Eleutherococcus, Ashwadhanda, Crocus (safran), Maca, Gomphrena, Muirapuama, Schizandra, Cordyceps, bourgeon de cassis...
 - Se reposer, s'accorder des temps de récupération
 - Faire un travail transgénérationnel
- **Pour booster le foie** (*Source : Daniel Kieffer, « les bilans énergétiques »*)
 - Consommer du mouton, millet, épeautre, saveurs acides ou aigres (baies, tomates, agrumes, laitages, aliments lactofermentés, prunes japonaises umebosis, cures de citron, cure de Régulat...)
 - Marcher habiller en vert, en chantant en do majeur, un jour de vent, face à l'Est et tôt le matin
 - Masser le point n°3 du méridien Foie
 - Prendre des plantes hépatogénératrices : romarin, desmodium, chardon marie, curcuma, eupatoire chanvrine...
 - Se réconcilier avec le désir, donner du sens à sa vie, faire des projets, s'autoriser à rêver de l'avenir, aller à l'extérieur...

De plus, le protocole de base que nous propose *Christophe Enderlin*, qu'il faudra adapter en fonction de chaque personne, est celui-ci-dessous. N'étant pas acupuncteur, nous ne pourrions que stimuler les points, par acupression ou avec le moxa.

3 Rate : Point terre, nourricier de la Rate. Ce point va permettre à la personne de mieux s'adapter aux situations.

4 Rate : Point de commande du premier méridien (Shen Men)

6 Rate : Point de réunion des 3 YIN (reins/rate/foie)

8 Rate : Point d'urgence

13 Rate

21 Rate : Point de distribution des liquides. On l'appelle le Grand Lo de la Rate. C'est de ce point que part l'énergie nourricière pour se distribuer dans le corps

18 Vessie : point de commande du foie

20 Vessie : Point d'harmonisation de la Rate

21 Vessie : Point de l'estomac

23 Vessie : s'occupe des reins

8 Vaisseau concepteur (VC) : qui est en relation avec notre première bouche : le nombril. Il va permettre de nettoyer les « Gui » (revenants), les liens avec le féminin de la famille

12 Vaisseau Concepteur (VC) : Point Mo de l'estomac. C'est le point centre de réunion des entrailles.

14 Estomac : lié aux chagrins, déceptions, deuils, amertume, frustrations. Stimuler ce point va permettre de transcender ces émotions. Ce point est excellent contre les Gui (revenants)

25 Estomac : il va permettre d'agir sur le système digestif, et de bien digérer

30 Estomac : c'est le point centre de réunion des aliments. Il est également appelé « mère de la nourriture ».

36 Estomac : Point terre, nourricier de l'Estomac. Il va permettre de prendre du recul. Il est également excellent contre la fatigue.

40 Estomac : Point d'articulation entre l'Estomac et la Rate. C'est le centre de réunion des artères et des veines.

6 Maître cœur (MC) : Permet de digérer les épreuves, d'être serein. De se libérer du jugement des autres.

3 Foie : Point terre, nourricier du foie. C'est l'ambassadeur de la Rate. Il aide à la digestion

13 Foie

14 Foie

1 Rein : point de capture de l'énergie tellurique

3 Rein : point source du méridien. Point terre, nourricier des reins.

7 Rein : point de tonification. Pour les insuffisances surrénales et l'indécision

9 Rein

25 vésicule biliaire (VB) : bien pour trouver sa voie, son chemin de vie

c. Les autres méthodes envisagées pour rééquilibrer les corps énergétiques

- Le **yoga du son**
- Le **Hatha Yoga**
- Aller voir un **magnétiseur**
- Le **réveil énergétique**, qui permet de « réveiller l'énergie des organes et des méridiens. »

- La **chromothérapie**, ou thérapie par les couleurs, qui va permettre de réguler les énergies mentales mais aussi physiques et émotionnelles. La couleur jaune aiderait dans le traitement de certains troubles psychiatriques dont l'anorexie mentale, redonnant de l'énergie au système digestif (*Source : womenhealthnetfr*).
- Le **Qi gong** : qui permet de « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter », comme le décrit les chinois.
- Les **5 tibétains** : Ces exercices permettent de régénérer le corps éthérique et d'activer les chakras. Ils permettent de faire tourner les chakras à leur vitesse normale. Or dans le cas d'une anorexie mentale, les chakras sont fermés et n'arrivent plus à circuler.
- **L'ARC** (analyse et ré information cellulaire). Cette méthode se situe dans un domaine fréquentiel. Elle met en évidence que la circulation d'énergie se fait sous forme d'ondes porteuses d'information. Chaque onde est porteuse d'une information spécifique recouvrant tout un domaine de fonctionnement de tout l'être, le corps et l'esprit. Chaque fréquence informera un organe de chaque système, un méridien, un chakra. Une fois la fuite énergétique identifiée, l'onde porteuse d'information pathogène peut être corrigée par application de l'onde d'information physiologique. Ceci peut être effectué par n'importe quel mode vibratoire : les sons, les couleurs (dans le chapitre suivant avec la chromothérapie), le champ électromagnétique pulsé...
- La **respiration alternée** qui permet d'équilibrer les nâdis (*voir Schéma 1-ci dessous*)

PRATIQUE

<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir dans une position confortable : tailleur, chaise ou sur les genoux • Garder le dos droit et les épaules décontractées • Poser la main gauche sur le genou gauche, la main est ouverte, la paume tournée vers le plafond • Faire une pince avec ces doigts : pouce/annulaire • Expirer calmement et à fond, sans boucher les narines, mais se tenir prêt à le faire • Bloquer la narine droite avec le pouce et Inspirer calmement par la narine gauche en comptant jusqu'à 4" • Boucher la narine gauche avec l'annulaire, et expirer doucement par la narine droite en comptant jusqu'à 4" • Inspirer de la narine droite en comptant jusqu'à 4" • Bloquer la narine droite avec le pouce, et inspirer calmement par la narine gauche en comptant jusqu'à 4" 	
<p>Visualisation : sur l'inspir', penser : vitalité, courage, confiance, paix...(selon les besoins du moment) et sur l'expir' soit on élimine nos pensées négatives, soit on matérialise/concrétise quelque chose.</p>	<p>Quand : quand on veut mais pas après le repas Lieu : peu importe mais mieux complète ou ventrale Amplitude : profonde Rythme : lent Série : 5 cycles pour les débutants, 22 cycles pour les experts Bhanda : périnée et gorge (moola et Jalandhâra bandha)</p>

*Schéma 1 – Respiration alternée
Source : Caroline Marie – Naturopathe*

3. La sphère psychique

La sphère psychique comprend le domaine du mental ainsi que de l'émotionnel. Le mental est l'ensemble de nos pensées, mots, images, étiquettes, concepts, analyses, jugements que nous utilisons et que nous avons fait nôtres. C'est par ce biais que nous développons notre identité, notre personnalité (notre ego). Il devient limitant et problématique lorsque la petite voix rabat-joie, qui le représente, prend le contrôle de notre quotidien et de nos décisions.

Nous pouvons retrouver cette petite voix chez chaque personne anorexique. « Une voix qui nous dit ce que l'on doit manger, le sport que l'on doit faire, les choses que l'on doit dire, jusqu'à étouffer notre vrai nous-mêmes. »

Les émotions, quant à elles, sont humaines et nécessaires à notre survie à la base, mais elles agissent contre nous, lorsqu'elles deviennent destructrices et qu'elles prennent toutes la place. Chaque personne qui souffre d'anorexie mentale ressent comme « un sentiment d'exil et de puissante nostalgie. ». Comme le décrit l'Apôtre Paul, « les êtres spirituels ressentent que ce sont des étrangers et voyageurs de la terre ».

Le mental et les émotions travaillent de concert, s'influençant mutuellement, élaborant des scénarios toujours plus catastrophiques les uns que les autres, ce qui a pour effet de nous épuiser jusqu'à dans certains cas, faire perdre totalement le sens de la réalité. Ce qui est le cas des anorexiques mentales. Qui rien que par cette appellation, nous fait penser que c'est une maladie de la « psyché ». Aristote le décrivait bien, la psyché représente « tous les phénomènes vitaux à l'exercice d'un principe immatériel, qui logée dans le corps, commande comme un pilote à son vaisseau. »

Ainsi, nous pourrions proposer plusieurs pistes, pouvant soulager la psyché de ces personnes.

a. Les thérapies envisageables

Les formes de psychothérapie (individuelle, familiale ou de groupe) les plus usuelles que recommande l'HAS (haute autorité de santé) sont :

- Les thérapies de soutien
- Les thérapies systémiques et stratégiques
- Les psychothérapies psychodynamiques ou d'inspiration analytique
- Les thérapies comportementales et cognitivo-comportementales (TCC) : Cette thérapie mécanique ne permet pas d'aller dans « la profondeur de l'Être et de régler le problème de l'âme », elle offre simplement des outils. Ils pourront être utiles lorsque les anorexiques se retrouveront face à la nourriture. Elle est également recommandée par *Daniel Kieffer*, lorsqu'une personne est « en vide d'Estomac » en énergétique chinoise, ce

qui est le cas de l'anorexie mentale. La TCC vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité. La TCC aide à progressivement dépasser les symptômes invalidants, tels que : les rites et vérifications, le stress, les évitements et les inhibitions, les réactions agressives, ou la détresse à l'origine de souffrance psychique. L'objectif de la thérapie sera d'aider la personne à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine de sa détresse psychique. Elle pourra aider les anorexiques face à leur assiette, et au triage des aliments.

Même si, dans mon expérience personnelle, ces thérapies ne se sont pas révélées salvatrices, on est tous différents, et en fonction de chaque personne, nous pourrions choisir ou non de les recommander. En ce qui me concerne, ce qui m'a énormément aidé dans la voie de guérison a été :

- Les autres enfants hospitalisés (pour tentatives de suicide, cancer, anorexie mentale...) souffrants eux-mêmes d'un mal de l'âme.
- Une infirmière, aux grandes qualités de cœur, qui a eu une oreille attentive, et qui a vraiment cherché à me connaître. C'est d'ailleurs elle, qui m'a offert des pinceaux et des tubes de couleurs afin de repeindre les chambres de l'hôpital. Elle était devenue très proche des anorexiques internés. Elle nous écrira même par la suite : « *Merci pour la confiance que vous m'avez faite et l'affection que vous m'avez portée. J'espère que la nouvelle étudiante prend le temps pour discuter avec vous, sinon elle passerait à côté de jeunes gens forts intéressants. Emilie* »

Je reprends les écrits de *Jacqueline Kelen*, qui explique que nous ne pouvons pas « demander à la biologie ni à la psychologie de régler les questions et les tourments liés au mal-être de la conduite anorexique ». Nous sommes ici dans « le domaine de la métaphysique et de la spiritualité ». Comme il s'agit d'une souffrance liée à l'âme, les habituels soignants ne seront plus concernés. **Les personnes qui pourront les aider seront celles qui « ont l'expérience du monde spirituel, de la vie intérieure, vers ceux qui en goûtent la beauté et la profondeur et qui en connaissent ainsi les blessures »**. La personne n'a pas besoin de thérapeutes mais « d'échanges de qualité au niveau du cœur et de l'esprit ».

Ainsi, même si certaines méthodes peuvent améliorer l'état global de la personne, ce qui fera vraiment la différence sera la qualité d'écoute, d'ouverture de cœur, d'empathie de la personne qui prendra en charge l'anorexique. Ainsi, nous pourrions penser aux thérapies humanistes, qui mettent l'homme au centre de la psychologie, devenue de plus en plus scientifique, froide et déshumanisée. Elle se différencie alors de la psychanalyse classique et du comportementalisme.

◆ Les thérapies humanistes

Dans le cas de l'anorexie mentale, trois types de thérapies humanistes me semblent intéressantes à proposer, dans le but d'une compréhension globale de l'Être de son cheminement.

- **La gestalt thérapie** : Le principe de cette méthode est que si la personne néglige un seul élément de sa vie, de son comportement, de son passé, de son psychisme ou de son corps, alors elle ne pourra aboutir au mieux-être et à la guérison. Ainsi, la guérison se fera que lorsque la personne découvrira sa propre unité, sa propre structure interne et aura une vision d'ensemble de soi-même. Fritz Perls, psychanalyse allemande, résume la Gestalt thérapie par le fait qu'elle permet de « donner une structure signifiante » à la personne. Chaque élément travaillé avec la personne sera toujours replacé dans son contexte global et mis en relation avec les autres éléments de la personnalité. Le but étant que la personne reprenne contact avec elle-même.
- **La respiration holotropique de Stanislas Grof** : Le principe repose sur une respiration rapide qui provoque l'hyperventilation. Celle-ci modifie notre état de conscience, et fait surgir des images enfouies au plus profond de notre inconscient. De plus, elle permettrait d'entrer en contact avec l'inconscient collectif et avec notre dimension spirituelle. Le mode de conscience « holotropique » permettrait d'accéder à tous les aspects de l'existence : à notre histoire biologique, psychologique, sociale et culturelle.
- **Le rebirth** : L'un des grands apports de Stanislav Grof à la psychologie a été « *la théorie des matrices périnatales fondamentales (MPF)*. » D'après lui, l'enfant, à la naissance, expérimente, en quatre étapes, un ensemble de sensations physiques et émotionnelles qui laisseront des empreintes profondes dans sa psyché. « Ces phases jouent un rôle important à l'âge adulte et peuvent influencer le comportement », explique la *psychothérapeute Bernadette Blin*. La respiration holotropique permet de revivre ces moments et de remonter à l'origine du problème. Cette méthode pourra donner un outil supplémentaire aux anorexiques, de compréhension de leur « Etat d'Être ». En conclusion, Marie Joseph Dreyer, explique par des citations les différentes personnalités des matrices péri natales.
 - **MPF I** : « J'ai besoin de l'autre pour vivre ma vie symbiotique »
 - **MPF II** : « Ma vie est contrainte et non plaisir »
 - **MPF III** : « je lutte pour résister, la vie c'est la jungle, c'est la vie à tout prix, quitte à tout perdre »
 - **MPF IV** : « Vivre la vie en toute liberté »

Les thérapies seront indispensables dans l'accompagnement de cette maladie, d'autres outils pourront cependant être utilisés pour calmer cette sphère psychique. Ainsi, sur un plus long terme, les thérapies corporelles, les plantes en générale (huiles essentielles ou tisanes), les massages, la réflexologie sont des outils particulièrement indiqués dans cette pathologie, où la médication par voie orale est souvent rejetée. (Source : Anne De Boyer Montégut, conseillère en phytothérapie). Nous rajouterons également les fleurs de Bach, la pensée positive, la relaxation et la sophrologie.

b. La phytologie (Source : Anne de Boyer Montégut)

- *L'orpin rose - RHODIOLA ROSEA, famille des crassulacées : racine - MACERAT MERE (Laboratoire Herbiolys)*. C'est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle aide l'organisme à résister au stress chronique. Les études ont prouvé une efficacité de la Rhodiole dans les troubles généralisés de l'anxiété : stress, asthénie, dépression, problème affectif, surmenage, fibromyalgie, équilibre nerveux ; elle stimule l'humeur positive, améliore la fonction sexuelle et la libido. **Equilibrante elle est indiquée dans le traitement de fond de l'anorexie.** Posologie : 15 gouttes matin et soir directement sous la langue ou diluées dans un verre d'eau. Cure de 3 mois minimum.
- *La Ballote - BALLOTA NIGRA, famille des Lamiacées : partie aérienne - MACERAT MERE (Laboratoire Herbiolys)*. La ballote possède des propriétés sédatives, anxiolytiques et antidépresseuses, mises à profit en cas de nervosité, d'anxiété, d'angoisse et de troubles nerveux. Dénuée de toxicité, on peut l'employer chez les enfants et comme alternative aux benzodiazépines. On la trouve en gélules de poudre totale et en infusion. Posologie : 15 gouttes matin et soir directement sous la langue ou diluées dans un verre d'eau. Cure de 3 mois minimum.
- *Le figuier - FICUS CARICA L, famille des Moracées - GEMMOTHERAPIE (Laboratoire Herbiolys)*. Les figues fournissent un aliment très nutritif, fraîches et surtout sèches. Dans le traitement de l'anorexie mentale, on l'utilisera en bourgeon. C'est un grand remède du domaine psychosomatique. Il est inducteur de sommeil, et calme l'excès de pensées, les troubles émotionnels divers en hypo ou en hyper. Posologie : 30 gouttes matin et soir diluées dans un verre d'eau. Cure de 3 mois minimum.

c. Les huiles essentielles

- **Comment utiliser l'aromathérapie ?**

Aromathérapie	
Livre recommandé: " Le guide terre vivante des huiles essentielles." Dr F. Couic Marinier; Dr. A. Touboul	
Comment utiliser les huiles essentielles ?	
Voie orale	Maximum 6 gouttes/jour - à répartir en 2 à 3 prises TOUJOURS SUR UN SUPPORT : huile végétale, comprimé neutre, sucre, pain... - AU COURS DU REPAS
Voie cutanée	1ml = 35 gouttes d'HE (environ selon la densité de l'HE) – Une HE est TOUJOURS à diluer dans une HUILE VEGETALE Action réparatrice : dilution à 3% Action sur le système nerveux : dilution à 5% Action circulatoire (sanguine et lymphatique) : dilution à 7% Action locale très puissante (durée très courte) : dilution à 30%
Diffusion	Préférer un diffuseur par nébulisation à froid (diffuse dans une surface de 100m2) - Mettre 10 à 15 gouttes d'huile essentielle pure dans le diffuseur (voir notice)
Bain	10 à 15 gouttes d'HE dans un support : SELS DE BAIN ou BASE DE BAIN NEUTRE (les HE pures restent à la surface du bain) - Bain de 15/20min
Olfactothérapie	Verser jusqu'à 3 gouttes d'HE sur un mouchoir - Puis respirer. On peut également utiliser un stick inhalateur : mettre 10 à 15 gouttes d'HE sur la tige en coton - A respirer plusieurs fois par jour.

Source : Caroline Marie, Naturopathe

- **Les huiles essentielles recommandées dans l'anorexie mentale** (Source : Christina Desreumaux)
 - ✓ *Sarriette des montagnes - Satureja Montana – Famille des phénols* : très bien pour les dépressions, les personnes asthéniques, l'immunité. Elle redonne de la puissance au chakra sacré.
 - ✓ *Verveine citronnée - Lippia citriodora – Famille des aldéhydes* : C'est la plante du 3^{ème} œil. Elle est anti inflammatoire et anti dépressive. C'est un sédatif puissant donc pourrait aider les anorexiques à dormir. De plus, cela permet de réguler le système endocrinien, de la glande pinéale aux gonades.
 - ✓ *Mélisse (Melissa officinalis) – Famille des aldéhydes* : C'est la meilleure ANTI DEPRESSIVE. Elle permet d'équilibrer le système nerveux.

- ✓ *Orange douce (Citrus Aurantium Zeste) – Famille des aldéhydes* : Calme et apaise le système nerveux. C'est la plante du parasympathique. Bien pour les personnes anxieuses.
- ✓ *Marjolaine à coquille (Organum majorana) - Famille des alcools aromatiques* : Elle permet de remettre une sécurité intérieure. Elle permet également un ancrage sur la terre très puissant (très bien pour les anorexiques qui sont trop dans la tête)
- ✓ *Patchouli (Progesteron Cablin) et Bois de Santal (Santalum album) - Famille des alcools aromatiques* : Ces deux huiles essentielles nous permettent de ré informer notre ADN et nos hormones sur ce que nous sommes venus faire sur terre. Ce sont des huiles sacrées d'Inde.
- ✓ *Estragon (Artemisia draconculus) – Famille des Ethers* : C'est une huile qui permet de lutter contre les crises d'angoisse, le trac, anti allergique. C'est une huile anti spasmodique et anti inflammatoire. Elle « terrasse le dragon du stress ».
- ✓ *Hélichryse italienne (Hélicrysum italicum sous espèce sérotino) - Famille des Esthers* : Anti hématome, mais c'est aussi une huile que l'on donne après les chocs post traumatique. Elle va permettre de gérer des situations traumatisantes sur tous les plans
- ✓ *Camomille romaine (Chamamaleum Nobile) - Famille des Esthers* : Huile de régulation psychologique.
- ✓ *Benjoin (Styrax Benzoe) - Famille des Esthers* : Huile sacrée, qui permet d'accompagner tout ce qui a été traumatisant. Très bien pour accompagner les terrains boulimiques et les addictions (sucre, alcool, tabac...)
- ✓ *Encens oliban (Boswellia carterii) - famille des Terpènes (monoterpènes)* : Huile sacrée, qui est la meilleure immunostimulante. Elle permet de purifier l'âme. Il serait intéressant de travailler en onction ou en olfactothérapie pour comprendre pourquoi les anorexiques ont choisit cette maladie.
- ✓ *Camomille matricaire (Matricaria Recutita) - Famille des Terpènes (sesquiterpènes)* : Permet de réguler le système nerveux. Pour les personnes qui sont déconnectées du réel. Bien pour les troubles borderline. De plus, elle est anti inflammatoire.
- ✓ *Millepertuis (Hypericum perforatum) – Famille des hydrocarbures* : Grande huile essentielles anti inflammatoire des muqueuses. C'est également une huile sacrée utilisée par les celtes et les chrétiens. L'huile de millepertuis était utilisée pour tous les moments d'épreuves qui l'humain pouvait rencontrer sur son chemin. Elle serait intéressante pour soigner la pinéale (glande en connexion directe avec le ciel, et donc avec la lumière)

• **Les recommandations d'utilisation**

Nom	Propriétés	Indications	Précautions d'emploi	Utilisations
Benjoin	Anti inflammatoire articulaire Antiseptique et décongestionnante pulmonaire Calmante du système nerveux central Cicatrisante et régénérante cutanée	Affections respiratoires : toux, asthme, bronchite Préparation à l'effort ou avant le sport : réchauffe les muscles et les articulations Irritations de la peau : plaies, brûlures, psoriasis, eczéma, plaies, engelure, pityriasis	Peaux sensibles, femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 3 ans.	Voie orale : NON Voie cutanée : ++++ Diffusion : NON Olfacto : ++++
Camomille matricaire	Anti-inflammatoire majeure Antalgique, sédative et calmante Anti-allergique Anti-prurigineuse (calme les démangeaisons) Cicatrisante Décongestive (décongestionne la peau) Antispasmodique Pré-anesthésiante Antibactérienne (staphylococcus) Antifongique (candida)	Éclat du teint Insuffisances hépatobiliaire et rénale Convalescence post-hépatique Élimination des toxines Couperose Eczéma Acné et furoncles Tâches pigmentaires et tâches de vieillesse Crevasses et dartres Rides et relâchement des tissus cutanés Peaux ternes Soin régénérant de la peau et des muqueuses Régénération du tissu cutané après brûlure Cellulite, capitons et effet peau d'orange	Oestrogen like (cancer hormono dépendant, femme enceinte et allaitante)	Voie orale : NON Voie cutanée : ++++ Diffusion : NON Olfacto : NON
Camomille romaine	Antispasmodique Calmante du SNC (système nerveux central) Sédative Antistress Anti-inflammatoire Antalgique	Insomnies chroniques Choc nerveux Stress - Anxiété Asthme nerveux Névralgies Mal de dents et poussée dentaire	Femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 3 mois.	Voie orale : ++ Voie cutanée : ++++ Diffusion : +++ Olfacto : ++++
Encens	Immuno stimulante (défenses naturelles) Expectorante	Sinusite Bronchites et bronchites asthmatiforme	RAS	Voie orale : +++ Voie cutanée : ++++ Diffusion : ++++ Olfacto : +++

Estragon de Provence	Antispasmodique Neuromusculaire Tonique digestive Anti-fermentaire Antihistaminique	Douleurs abdominales Tonique digestive Règles douloureuses, douleurs préménstruelles Aérophagie, hoquet, digestion lente, gastrite, flatulence et fermentation intestinale	Femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 3 ans.	Voie orale : ++ Voie cutanée : +++ Diffusion : NON Olfacto : ++
Hélichryse italienne	Impact vasculaire majeur Tonique circulatoire Anti-hématome Anticoagulante	Hématomes (interne et superficiel) Tonique circulatoire Cicatrisante et desclérosante Anti-cellulitique et rétention hydrolipidique Fluidifiante sanguine Phlébite, varices, maladie de Raynaud, couperose et rougeurs diffuses Plaies, vergetures et escarres	Personnes sensibles aux cétones. Déconseillé aux personnes sous traitement d'anticoagulants ou anti- diabète. Femmes enceintes.	Voie orale : +++ Voie cutanée : ++++ Diffusion : NON Olfacto : +++
Marjolaine à coquilles	Antifatigue Hypotensive Sédative et calmante du système nerveux central Antispasmodique	Fatigue générale : physique, nerveuse et psychique Stress : anxiété, agitation, nervosité Toux spasmodique Palpitations Aérophagie et flatulences Angoisses, dépression, vertiges et irritabilité	Femmes enceintes de moins de 3 mois	Voie orale : +++ Voie cutanée : ++++ Diffusion : ++ Olfacto : +++
Mélisse	Calmante, sédative voire hypnotique Régulatrice du système neurovégétatif Antispasmodique Stomachique et carminative	Troubles digestifs liés à la nervosité Spasmophilie Insomnies d'origine nerveuse Crises nerveuses, émotivité Convulsions, spasmes (asthme, digestif, cardiaque), palpitations Nausées et vomissements durant la grossesse (en olfactothérapie) Maux de tête et migraine (due à une mauvaise digestion)	Personnes sous traitement anti-diabète, enfants de moins de 2 ans. Femmes enceintes et allaitantes.	Voie orale : ++ Voie cutanée : +++ Diffusion : NON Olfacto : +++

Millepertuis	Anti inflammatoire (muqueuses) Cicatrisante (cutanée, vasculaire, hépatique et trauma local) Anti traumatique Anti infectieuse	Soins cutanés: brûlures, cicatrices chéloïdes, vergetures, ulcères, eczémas, psoriasis, muqueuses, chocs, trauma local et interne: ostéo articulaire, ostéo ligamentaire, artérioveineux. Troubles du sommeil Cystite	Photosensibilisante (ne pas s'exposer au soleil après application cutanée)	Voie orale : + Voie cutanée : ++ Diffusion : NON Olfacto : ++
Orange douce	Calmante Sédative Stomachique Carminative Tonique digestive Tonique cutané (ex : soin du buste avec le macérât de pâquerette)	Insomnie des enfants et des adultes Nervosité, agitation Humeur changeante Difficulté à lâcher prise Peur avant le couche Terreurs nocturnes Flatulences et ballonnements, fermentation intestinale, digestion lente et difficile (d'origine nerveuse)	Photosensibilisante (ne pas s'exposer au soleil après application cutanée)	Voie orale : ++ Voie cutanée : ++ Diffusion : +++ Olfacto : +++
Patchouli	Décongestionnante veineuse et prostatique Tonique circulatoire Tonique lymphatique	Hémorroïdes Jambes lourdes Varices Rétention d'eau, cellulite	Interférence avec les traitements anti coagulants et antidiabète. Déconseillé en cas d'ulcère à l'estomac, après une intervention chirurgicale majeure, en cas d'hémophilie. Femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 5 ans.	Voie orale : + Voie cutanée : +++ Diffusion : NON Olfacto : +++
Sarriette des montagnes	Anti-infectieuse Antibactérienne Immunostimulante Antiasthénique	Anti-infectieuse majeure : génito-urinaire : cystites, prostatites / Infection gastro-intestinale (inhibe la croissance bactérienne d'Escherishia coli et Bacillus cerus), vomissements, diarrhées / ORL : sinusite, bronchite, trachéite Immunostimulante	Progesteron-like (fortement déconseillé dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes). Femmes enceintes de moins de 3 mois. Femmes allaitantes. Jeunes enfants de moins de 5 ans. Democaustique. Déconseillé pour les sujets sous traitement anticoagulants, souffrant d'hémophilie ou ayant juste subi un acte chirurgical.	Voie orale : +++ Voie cutanée : ++ Diffusion : NON Olfacto : NON

Verveine odorante	Anti-inflammatoire puissante Sédatrice puissante Régulatrice du SNC (système nerveux central) Régulatrice vasculaire Tonique nerveux et énergétique Spasmolytique Antinévralgique - tonique glandulaire (ovaires, pancréas et thyroïde)	Stimule les fonctions ovariennes, pancréatique et thyroïdienne, troubles endocriniens, calme les glandes surrénales, tous les symptômes liés au stress, rhumatismes et arthrite, asthme nerveux et allergies respiratoires en prévention, hypertension, tachycardie, fatigue cardiaque, infections cutanées (boutons, furoncles, eczéma, psoriasis), mycoses plantaires	Oestrogen like (cancer hormono dépendant, femme enceinte et allaitante)	Voie orale : ++ Voie cutanée : ++ Diffusion : + Olfacto : +++
-------------------	---	---	---	--

Source : Laboratoire la combe d'Ase

De plus, *Dominique Baudoux*, conseille des plantes calmantes, sédatives et relaxantes pour calmer le mentale, trop présent dans l'anorexie mentale : Angélique, Bergamote, Cardamome, Céleri cultivé, Combawa, Cumin des près, Lavande vraie et lavandin, Litsée citronnée, Mandarine, Mandravasarotra, Marjolaine des jardins, Muscadier, Orange douce, Patchouli, Petit grain bigarade, Rose de Damas, Ylang Ylang.

d. Les fleurs de Bach

Elles permettent « une possibilité de changement vibratoire », à la personne qui l'utilise. Les barrages émotionnels dont souffre l'anorexie mentale se traduisent par une faible estime de soi, une hyperémotivité, une impulsivité, des changements brutaux de comportement, un perfectionnisme, d'un rejet de la vie, un vide intérieur profond...Ainsi, les fleurs qui me semblent les plus adaptées sont :

- Etat d'âme : PAS ASSEZ D'INTERET DANS LE PRESENT
 - **Marronnier blanc** (*Aesculus Hypocastanus* – White chesnut) : « pour ceux qui ne peuvent empêcher d'entrer dans leur esprit des pensées, des idées, un mode de raisonnement qu'ils ne désirent pas. Des pensées qui harcèlent et resteront. Il semble qu'elles tournent en rond et en rond et elles imposent une torture mentale » (*Edward Bach* – « *La guérison par les fleurs de Bach* »)
 - **Moutarde** (*Sinapis arvensis* – Mustard) : « pour ceux qui sont sujets à des accès de mélancolie ou même de désespoir, comme si un sombre et froid nuage les

enveloppait et leur cachait la lumière et la joie de vivre » (*Edward Bach – « La guérison par les fleurs de Bach »*)

- Etat d'âme : INCERTITUDE/INSTABILITE
 - **Gentiane** (Gentiana amarella - Gentian) : « pour ceux qui se découragent facilement. Leur maladie a beau évoluer favorablement ou leurs affaires marcher convenablement, il suffit d'un léger retard dans cette progression, du moindre obstacle qui se présente, pour semer en eux le doute et les démoraliser » (*Edward Bach – « La guérison par les fleurs de Bach »*)
 - **Ajonc** (Gorse) : « pour les cas de très grande désespérance. Ils ne croient plus qu'il y ait encore quelque chose que l'on puisse faire pour eux » (*Edward Bach – « La guérison par les fleurs de Bach »*)

- Etat d'âme : HYPERSENSIBILITE
 - **Houx** (Holly) : « pour ceux qui sont parfois assaillis de pensée telles que la jalousie, le désir de vengeance, la suspicion. Pour les différentes formes de contrariétés. Ils peuvent souffrir beaucoup en eux-mêmes » (*Edward Bach – « La guérison par les fleurs de Bach »*)

- Etat d'âme : ABATTEMENTS/DESESPOIR/DECOURAGEMENT
 - **Etoile de Bethléem** (Ornithogalumumbellatum – Star of Bethlehem): “Pour ceux qui sont en grande détresse, suite à un choc causé par de graves nouvelles, la perte d'un être cher...A ceux qui refusent toute consolation, ce remède apporte un réconfort. » (*Edward Bach – « La guérison par les fleurs de Bach »*)
 - **Chataîgner** (Castanea sativa – Sweet Chesnut) : “pour ces moments où, chez certaines personnes, l'angoisse devient si forte qu'elle en paraît insupportable. Quand il semble que l'esprit ou le corps ait atteint l'extrême limite de son endurance et qu'il doive maintenant l'abandonner. Quand il ne reste apparemment plus rien à envisager à part la destruction et l'anéantissement ». (*Edward Bach – « La guérison par les fleurs de Bach »*)

Cette liste n'est pas exhaustive. En fonction de la personne que nous recevrons, d'autres fleurs pourront répondre à d'autres problématiques. Nous nous référerons alors au livre du Docteur Edward Bach, « *La guérison par les Fleurs* », faisant ainsi lire à la personne la fleur qui lui correspondrait le plus.

e. Les méthodes réflexes

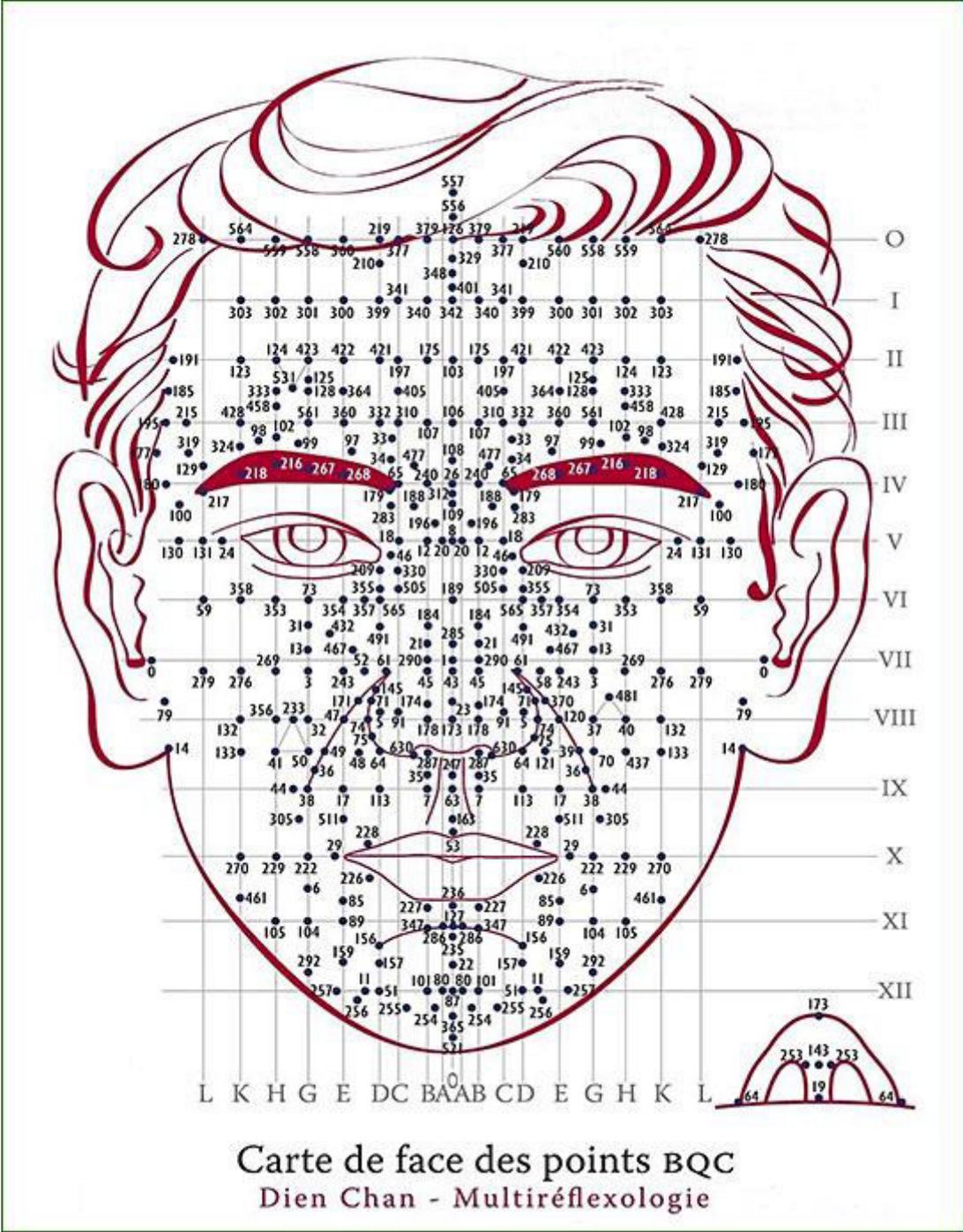
Lionel Fouilland, praticien en réflexothérapie combinée, m'explique que deux choses sont importantes pour lui :

- Le travail avec les méridiens d'acupuncture chinois
- L'iridologie, qui permettra de voir les points faibles et les points forts de la personne, et surtout de voir s'il y a une somatisation précise. Le travail de réflexothérapie se fera en fonction de la somatisation des yeux.

Ainsi le protocole qu'il me recommande pour l'anorexie mentale est un travail combiné entre la réflexologie faciale, l'auriculothérapie et la réflexologie plantaire. La palmeraie pourra être également intéressante, dans le cas où la personne ne voudra pas se laisser toucher les pieds.

En réflexologie faciale (Dien Chan), il recommande : **la formule sanguine**. Elle va permettre à la personne de mieux assimiler les aliments du bol alimentaire, et donc du peu que la personne va manger. De plus, elle active le système de défense et remonte l'énergie de la personne. Cette formule est recommandée si la personne est carencée, qu'elle a une perte d'appétit et une mauvaise nutrition.

Elle comprend la stimulation des points suivants : **22 - 127 - 63 - 7 - 113 - 17 - 50 - 19 - 64 - 39 - 37 - 1 - 290 - 0**, en référence au Schéma, ci-dessous.



Carte de face des points BQC
Dien Chan - Multiréflexologie

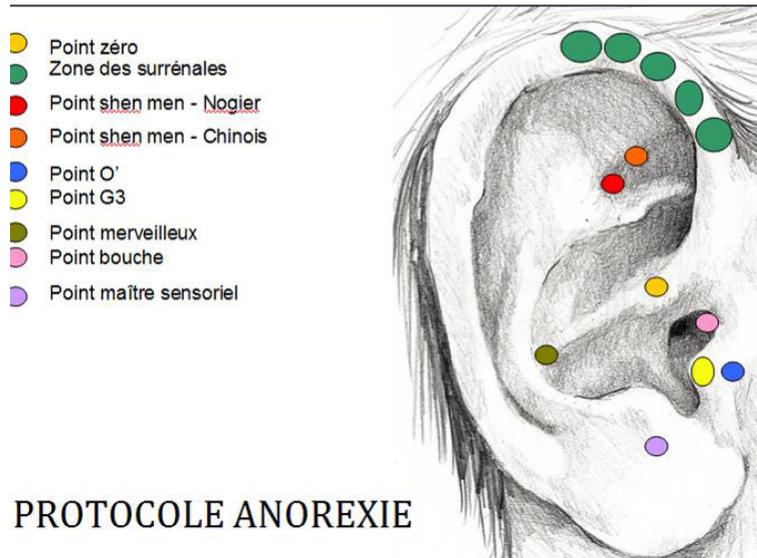
Source : REF formations

En **auriculothérapie**, il me conseille le protocole suivant :

- **Point 0** : point d'ouverture. Nogier relie ce point au nombril. Ce point est le point de départ de chaque protocole. Il permet d'harmoniser la sensibilité auriculaire. Il contribue à équilibrer et tranquilliser le patient ainsi qu'une meilleure récupération des forces.
- **Les points psychiques** : regarder ceux qui sont le plus sensibles. (*Voir schéma 1*)
- **Zone des surrénales**
- **Point Shen Men** : porte de la lumière chez les chinois. Il faudra tester chez la personne soit le point Nogier, soit le point Chinois pour voir lequel est le plus douloureux. Il permet de réguler les états de stress, l'anxiété, les difficultés non-évacués...
- **Point O'** : fait partie des points d'adaptation au stress
- **Point G3** : fait partie des points d'adaptation au stress
- **Point merveilleux** : utile dans les cas d'anxiété, de peurs confuses qui accompagnent les troubles psychosomatiques. Dans le cas de l'anorexie, il faut trouver les peurs qui ont engendrées la maladie.
- **Bandelette neuro-végétative** : à stimuler quand la personne est épuisée sur tous les plans (*voir schéma 2*)
- **Zone hypothalamus** : cette zone se définit par le système limbique, qui représente le circuit des émotions (*voir schéma 3*)
- **Point bouche** : ce point fait référence au goût. Il sera bon de le stimuler en cas de perte d'appétit, d'anorexie. C'est également le point de toutes les addictions (sucré, salé, tabac...)
- **Point maître sensoriel** : point de fermeture. Ce point réalise la synthèse des points sensoriels du lobule (olfactif, auditif, visuel...). Il est à traiter en cas de dépression et de fatigue sensorielle. Nogier conseille de faire ce point en fin de protocole.

Voici maintenant le protocole recommandé par *Lionel Fouilland*, sans :

- Les points psychiques – voir schéma 1
- La bandelette neuro-végétative - voir schéma 2
- La Zone hypothalamus (système limbique) – voir schéma 3



PROTOCOLE ANOREXIE

Source : Caroline Marie – Naturopathe

Les points psychiques

- pt d'angoisse
- pt de peur panique / trac
- pt de peur de la solitude
- pt d'affectivité
- pt d'agressivité
- pt de chagrin / deuil
- pt de peur consciente

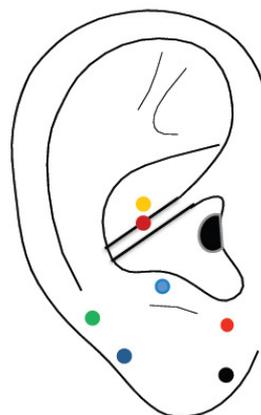


Schéma 1 – Les points psychiques

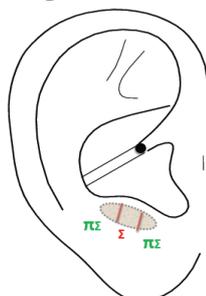
Source : REF formations – Dr Martin DELAPLACE

Bandelette neuro-végétative

Située sur l'avant-mur :

- en face cachée
- à mi-hauteur

- Bandelette neuro-végétative :
- parasympathique
- orthosympathique (au centre)



Représentation du système limbique (face externe)

= circuit des émotions

- gyrus cingulaire
- noyau amygdalien
- hippocampe
- hypothalamus



Schéma 2 & 3 – Bandelette Neuro-végétative & Système limbique

Source : REF formations – Dr Martin DELAPLACE

D'après ce que nous a enseigné *Xavier Mauroy, praticien de santé Naturopathe et professeur au Cenatho*, nous pourrions supposer que le protocole en auriculothérapie suivant pourrait également s'appliquer :

- **Point 0** = point d'ouverture.
- **Point plexus solaire**. Le plexus solaire comme nous l'avons décrit précédemment est un endroit très important dans le cas de cette maladie. C'est le lieu de toutes les angoisses.
- **Point estomac** : voir entre le point plexus solaire et le point estomac celui qui réagit le plus.
- **Point merveilleux**
- **Point agressivité** : ce point est à stimuler quand la personne essaye de se détruire lentement. Ce qui est le cas de l'anorexique, agressif contre soi-même.
- **Point Shen Men**
- **Point surrénale** : le stimuler redonne de l'énergie, de la puissance et de la confiance en soi. Les surrénales sont souvent en lien avec les genoux. Ainsi, si la personne nous confit un problème au niveau des jambes. Il pourrait être intéressant de stimuler **le point genou** (voir Schéma 2).
- **Point Maître sensoriel** = point de fermeture.

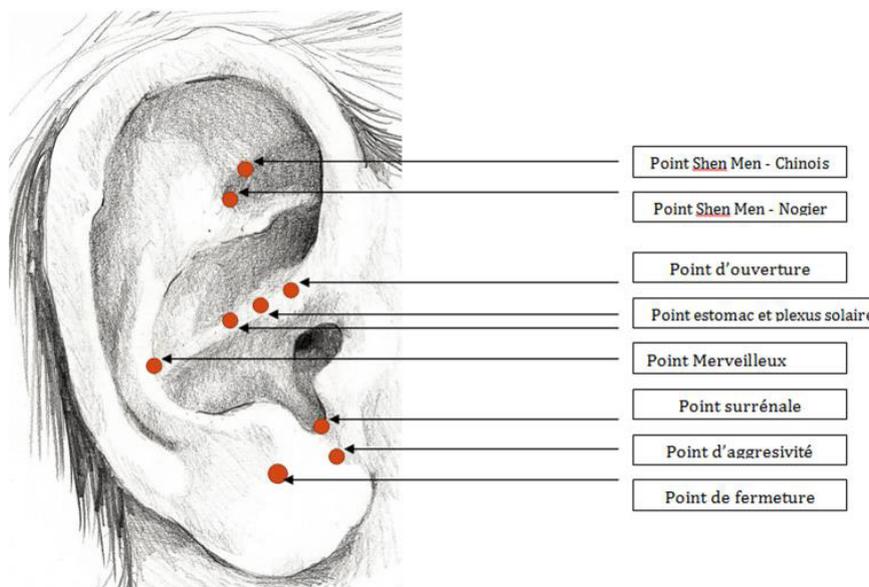


Schéma 1 – Protocole Auriculo-réfléxologie Anorexie mentale

Source : Caroline Marie, Naturopathe

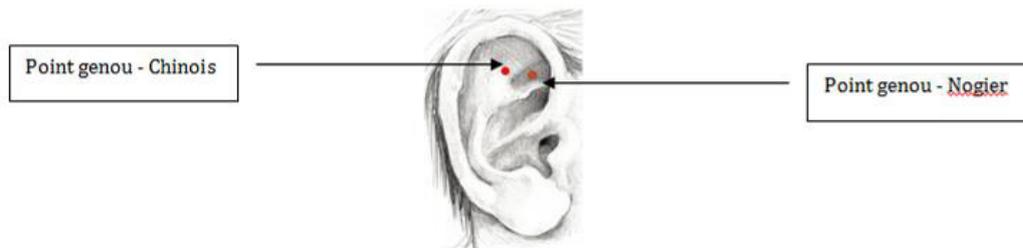


Schéma 2 - Point genou
Source : Caroline Marie, Naturopathe

En **réflexologie plantaire**, il recommande :

- Pour commencer : un massage relaxant des deux pieds
- Commencer le travail au niveau du gros orteil (zone du système nerveux) : en s'occupant du cerveau, thalamus et hypothalamus et cervelet. Le mental étant bien trop présent dans cette maladie.
- Travailler le plexus solaire, qui aidera à faire sortir les émotions
- Regarder si d'autres points sont sensibles sur la personne. On pourrait supposer que l'estomac, la rate et le pancréas pourraient être sensibles car ils sont en hypo fonction (comme vu en énergétique chinoise)
- On finit par un massage relaxant des deux pieds

f. Les massages

Les massages leur permettront au bout de quelques séances : une meilleure circulation de leur Qi, une éventuelle prise de conscience de leur schéma corporel, et enfin l'arrêt de leur mental, qui est bien trop présent.

Selon *ROCHET Alexandra, psychomotricienne spécialisée dans l'anorexie mentale*, plusieurs types de massage peuvent être proposés à la patiente : visage et nuque, dos, pieds, global. Le déroulement du massage choisi se fait selon un protocole toujours identique, afin que les patientes puissent trouver des repères et progresser dans leur détente en appui sur leur connaissance des différentes étapes. A ces massages, pourront être associées des inductions verbales au cours desquelles le thérapeute met en mots à la fois ce qu'elle peut observer des manifestations corporelles de la patiente : « votre respiration se fait plus tranquille », « les traits de votre visage se lissent » et en même temps la guide pour qu'elle puisse s'approprier sa détente, s'autonomiser, prendre part à ce processus de relaxation : « vous laissez la détente acquise par votre visage cheminer à travers tout votre corps, dans vos membres, votre buste et jusqu'à vos pieds... ». Le langage est utilisé dans le but d'amplifier l'expérience sensorielle en créant une enveloppe sonore en plus de l'enveloppe tactile, d'aider la patiente à se saisir de sa

détente, à y cheminer en s'autonomisant dans la prise de conscience de ses sensations, des ses contours, de sa solidité interne, de ses mouvements internes (respiratoires, organiques, oculaires). Le massage est réalisé sur un lit pour assurer le confort des patientes souvent très maigres, à la peau fragile et pour qui un support dur pourrait vite convoquer des appuis douloureux et les patientes restent habillées, ce qui permet de proposer une expérience contenante dans le respect de leur pudeur.

Ainsi les massages que l'on pourra proposer sont :

- **L'onction aromatique pure** : qui au-delà de la détente physique et mentale, apportera cette touche énergétique avec l'action des huiles essentielles au niveau des différents chakras- voir chapitre sur le plan énergétique
- **Le massage Trager** : approche psychocorporelle qui vise à libérer le corps et le mental par le toucher
- **La relaxation coréenne** ; permettant la libération psychique
- **Le massage balinais**
- **La méthode de Mantak Chia** pour équilibrer les émotions et tonifier les organes

g. La pensée positive

Cette méthode est recommandée par *Daniel Kieffer*, quand la personne est en vide d'Estomac en énergétique chinoise, ce qui est le cas de l'anorexie mentale. Les quelques phrases de pensées positives que l'on pourrait recommander à la personne pourraient être (à dire plusieurs fois par jour) :

- « **J'aime mon corps et je l'accepte totalement** »
- « **Je suis bon envers mon corps, et mon corps est bon envers moi** »
- « **Mon corps est équilibré, en harmonie parfaite avec l'univers** »

h. La relaxation

La relaxation est une méthode qui vise à relâcher les tensions corporelles de la vie quotidienne. Elle permet également de prendre conscience des tensions que l'on emmagasine dans notre corps. Les muscles en profondeurs vont se détendre, induisant un relâchement des organes. Elle est considérée comme un comportement vitalogène en Naturopathie, car elle va permettre d'arrêter de penser, et de redistribuer l'énergie aux organes. Les deux méthodes que l'on pourra mettre en œuvre dans le cas des anorexiques sont :

- **La relaxation Schultz** : on utilise la suggestion pour re-crée l'état d'endormissement

- **La relaxation Jacobson** : alternance de contraction et de relâchement pour renforcer la détente de la zone voulue. Dans le cas des anorexiques mentales, nous opterons pour la zone du plexus solaire (estomac, rate, pancréas, foie, vésicule biliaire), ainsi que celle de la tête, qui est trop présente dans cette maladie

i. La sophrologie

La sophrologie Caycédienne est une science, élaborée dans les années soixante par le docteur Alphonso Caycedo, neuro-psychiatre Colombien. C'est une méthode psycho-corporelle permettant aujourd'hui, à qui le souhaite, de maîtriser l'équilibre corps et esprit en utilisant ses propres ressources. En état sophronique, le système limbique de la personne ne fait pas la différence entre ce qui est réel ou imaginaire. Ainsi tout ce qui se passera lors de la séance de sophrologie sera « réel » pour le cerveau de la personne. Nous pourrions donc introduire des images comme une cascade, symbole de purification, certaines couleurs selon les chakras à ouvrir. On pourra également travailler avec des mots comme calme, sérénité...pour induire aux patientes des états d'âme à retrouver, un peu comme ceux que l'on va travailler avec les Fleurs de Bach.

j. La respiration

« Le vent souffle où il veut ; tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va », Saint Jean, Evangile, 3, 8.

Selon *Christophe André*, la respiration est le moyen le plus puissant pour se connecter à l'instant présent. Le souffle c'est la vie. « Le souffle est invisible, nous oublions sans cesse sa présence. Mais son rôle est vital, nous avons un besoin absolu de respirer ». Notre besoin de respirer est encore plus net et immédiat que celui de manger, boire, d'aimer ou d'être aimé ; nos autres nourritures. Chaque être humain est dépendant de ce souffle pour vivre. Le souffle nous apprend l'humilité, car il est à la fois volontaire et involontaire ; il nous apprend à accepter que nous ne puissions pas tout contrôler et nous montre également que, tout de même, nous pouvons agir humblement mais efficacement avec ce que nous ne contrôlons pas totalement. Il nous donne une leçon de réalité car « comme le nuage, le vent, la vague ou l'arc en ciel : le souffle est bien réel mais sans permanence, toujours présent mais toujours de passage... ».

Ainsi, le souffle permet d'ancrer la pleine conscience à l'instant présent. Le modeste contrôle de la respiration ne doit pas servir à ne pas ressentir les émotions (stress, angoisse, peur, colère, tristesse...), mais à ne pas se laisser engloutir. Elle va nous aider à affronter les épreuves et les difficultés de la vie. Respirer ne transforme pas la réalité, mais transforme l'expérience que l'on a

de la réalité. Comme le dit *Christophe André* : « Commencez par respirer ; tout sera plus clair ensuite ».

Ce qui va attirer notre attention, c'est le fait que nous pouvons exercer un contrôle relatif mais réel sur notre souffle, en l'accélérant ou en le ralentissant. Le travail du souffle nous permettra d'avoir un impact sur le ressenti émotionnel des clients. Les respirations que nous pourrions mettre en place sont :

- Respiration triangulaire pointe vers le haut qui va induire la notion de sécurité, dont souffrent les anorexiques. (Schéma 1)
- Respiration rectangulaire horizontale, qui va les inviter à lâcher prise. (Schéma 2)
- Respiration freinée – Ujjaiji prânayâma, qui va permettre de calmer leur système orthosympathique, d'améliorer leur concentration, de contrôler toutes les bouffées émotionnelles perturbatrices. (Schéma 3)
- Respiration ventrale, qui va leur permettre d'activer leur système parasympathique, et donc d'induire une notion de détente. (Schéma 4)

PRATIQUE (deux exercices différents)

- Imaginez devant vos yeux un triangle, pointe en haut. La ligne montante de gauche sera votre inspiration, celle de droite votre expiration et la ligne horizontale du bas, une phase d'apnée poumons vides.
- Cette respiration se pratique sur 4 temps (secondes) sur chaque étage.
- A pratiquer au moins pendant deux minutes.
-

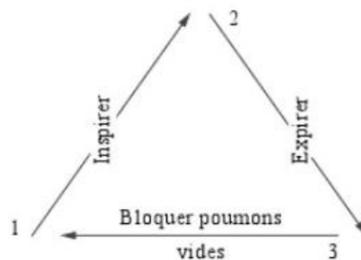


Schéma 1 – Respiration triangulaire pointe vers le haut
Source : Caroline Marie – Naturopathe

PRATIQUE (deux exercices différents)

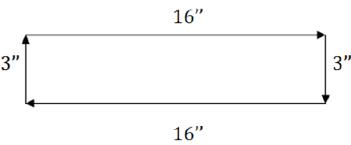
Rectangle horizontal
<ul style="list-style-type: none">- Imaginez devant vos yeux un rectangle horizontal, les deux lignes verticales représentent vos inspirations et vos expirations, et les deux horizontales les phases de retenue.- Inspirez sur 3 temps, apnée poumons pleins sur 16 temps, expirez sur 3 temps, puis apnée poumons vides sur 16 temps.- A faire sur deux minutes.- N'hésitez pas à diminuer les temps de poumon vide et plein si besoin, tout en respectant les mêmes proportions de temps


Schéma 2 - Respiration rectangulaire horizontale
Source : Caroline Marie - Naturopathe

PRATIQUE

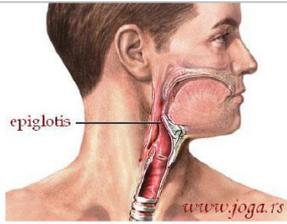
<ul style="list-style-type: none">● On freine l'air au niveau de la gorge, on rentre le menton● On commence cette respiration sur l'expiration● A faire pendant l'inspiration et l'expiration● Si la personne a du mal à faire cette respiration : imaginer une vitre à 20cm et faire de la buée	 <p>Lieu : tous les lieux de la respiration Rythme : selon le besoin de la personne (voir forme géométrique)</p>
---	--

Schéma 3 – Respiration freinée
Source : Caroline Marie - Naturopathe

PRATIQUE

- Rester debout, mettre la main gauche au niveau du nombril pour avoir un repère
- Inspirer en gonflant le ventre pour pousser la main
- Expirer en rentrant la main vers le nombril

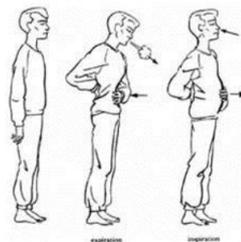


Schéma 4 – Respiration ventrale
Source : Caroline Marie - Naturopathe

k. La vision de Jacques Martel

Jacques Martel nous explique que dans l'anorexie mentale chez les hommes, « accepter graduellement la féminité ou le côté intuitif et émotif est essentiel pour régler leur état ». Dans tous les cas, la personne devra apprendre à aimer son corps, s'ouvrir aux autres, à l'amour et à la beauté de l'univers. Il décrit également qu'une personne anorexique peut avoir l'impression de se retrouver intérieurement comme prise dans des « anneaux » (anneau-rexique), qui l'isolent du reste du monde tout en intensifiant son sentiment de limitation face à la vie. La personne devra se visualiser en train de se libérer de ces anneaux en leur disant « MERCI » pour la prise de conscience qu'ils ont aidé à faire tout en sachant que maintenant, ils ne sont plus nécessaires. La personne devra également visualiser l'image suivante : « à chaque inspiration, plus de lumière entre en moi afin de remplir mon sentiment de vide intérieur ».

Evidemment, il existe bien d'autres techniques, que celles citées. Et il faudra essayer, dans chaque cas, de trouver « la clé » pouvant permettre à la personne d'avoir ce fameux « dé clic ». Ceci est un travail sur le long terme, car il va au-delà du plan physique, c'est un travail de profondeur dans lequel les questions fondamentales de la vie vont être posées : pourquoi est ce que je vis ? Quel est mon rôle sur terre ? Pourquoi est-ce que je devrais m'incarner ou me réincarner ? C'est pourquoi le plan spirituel est indispensable dans cette maladie.

4. Au niveau Spirituel

« L'âme est l'étincelle divine, l'essence spirituelle et immortelle », Jacqueline Kelen

« L'âme est ce qui refuse le corps. Par exemple ce qui refuse de fuir quand le corps tremble, ce qui refuse de frapper quand le corps s'irrite, ce qui refuse de boire quand le corps a soif, ce qui refuse de prendre quand le corps désire (...). Ces refus sont des faits de l'homme. Le total refus est la sainteté ; et cette force de refus c'est l'âme », le philosophe Alain (1868-1951)

a. « La faim de l'âme » par Jacqueline Kelen

Elle décrit ce que nomment les psychiatres « anorexie mentale », comme « la faim spirituelle, de la soif de beauté et de transcendance ». Elle explique que « l'âme des anorexiques se sent enchaîné et tourmentée ici-bas, dans son exil elle se plaint et a soif de retourner dans une patrie de lumière ». Le mal-être que manifeste la conduite anorexique concerne précisément l'être. Cette « maladie » relève du domaine de la métaphysique et de la spiritualité. Elle a besoin de « consolations », et non pas de « solutions ». Durant les périodes de privation de nourriture,

l'être humain prend conscience que « l'amour, l'amitié, les relations, le silence, la musique, la paix, la beauté sont aussi nécessaires que le pain ».

Les livres, les musiques, les peintures, le silence, la beauté, la contemplation, la méditation, la prière, l'élévation, le recueillement, les personnes qui parlent du monde de l'âme, qui sont capables de nourrir la vie intérieure, pourraient donc « servir de consolations » à ces maux de l'âme. La personne pourra retrouver une « harmonie », son corps sera moins hostile dans la mesure où son âme sera prise en considération. La personne acceptera « d'alimenter son corps physique, la partie périssable de son être, dans la mesure où la partie spirituelle, immortelle aura été reconnue dans ses aspirations, dans sa faim légitime ».

Au-delà de ces nourritures spirituelles, Jacqueline Kelen conseille les « consolations » suivantes :

- Instaurer un dialogue d'égal à égal et amical. L'objectif étant de savoir ce qui les passionne, les font rêver, leurs goûts, leurs propres désirs et questionnements. Leur assurer qu'ils ne sont ni méchants, ni fous, qu'ils sont de la famille des « spirituels ». Que leur message devra s'incarner donc accepter le corps afin d'être transmis. Ils devront creuser leur voie personnelle plutôt que leur estomac. Rencontrer des personnes capables de proposer des soins plus doux que ceux proposés en psychiatrie et en pédiatrie. Des soins qui respectent la totalité de leur personne : corps, âme et esprit.
- Proposer des lieux et des personnes qui permettraient aux anorexiques de se ressourcer. Dans le but de trouver une autre famille : artistiques, philosophique ou spirituelle. Ils n'ont pas besoin de « thérapeutes » spécifiques mais des échanges de qualité au niveau du cœur et de l'esprit.
- Pour aider au rééquilibrage (cessation de l'amaigrissement), elle recommande de travailler sur les aspects positifs et créatifs de l'adolescent, au lieu de le laisser enfermé dans ses ruminations et de ressasser avec lui les problèmes et les conflits. Ainsi, ne pas les traiter comme « objet d'analyse et de soins », mais comme un « sujet en quête et en métamorphose, un sujet allant vers sa grandeur ». Il ne faut en aucun cas s'attarder sur les douleurs et les difficultés de la maladie mais travailler avec les « forces de la beauté, du renouvellement, de la joie », pour permettre la délivrance de l'âme.

En ce qui me concerne, mes consolations étaient la prière et la créativité sous toutes ces formes : la peinture, la création de bijoux, d'animaux en perles, le piano... Quand on me demande « comment as-tu fait pour t'en sortir ? ». Je n'ai jamais trop su quoi répondre, mais aujourd'hui grâce à ce livre, je répondrais que ce qui m'a sauvé est « la nourriture subtile de l'âme ».

L'écoute d'une infirmière a été également d'un très grand soutien. Elle nous a beaucoup aidés,

moi et les autres anorexiques hospitalisées. C'est elle qui m'a offert des pinceaux, ainsi que de la peinture, pour que je puisse peindre à l'intérieur du service de pédiatrie.

Ainsi, l'approche spirituelle que propose Jacqueline Kelen transcende le corps et le psychisme, tout en tenant compte d'eux. Elle prend en compte trois aspects de l'Être :

- Le corps, ce qui est visible, qui enracine et manifeste l'être, qui permet de relier l'individu à la réalité terrestre
- L'esprit, ce qui est invisible, qui redresse et grandit le corps physique, qui assure la clarté et la verticalité
- Le psychisme, monde intermédiaire, qui n'est jamais stable, toujours troublé et mouvant. Il est à la fois éclairé par l'esprit et soutenu par le corps

Ainsi le traitement qu'elle préconise est :

- Nourrir la partie spirituelle grâce à des échanges, des lectures, des rencontres, par l'étude des mythes, par les poésies, la musique, la création littéraire et artistique
- Renforcer et alimenter le corps de façon fine c'est-à-dire énergétique et progressive. Il faut rééduquer les sens peu à peu.
- Pour renouer et aimer le corps : pratiquer la marche, les exercices corporels, la danse, le théâtre, le contact avec la terre, le jardinage ainsi que les soins de beauté, la relaxation...
- Développer l'axe corporel, l'axe spirituel, et la dimension du cœur.

« Pour ces jeunes gens qui repoussent les aliments et ne se préoccupent guère de sexualité, de relations amoureuses ni d'enfants à venir, une seule chose importe, le salut de leur âme. Seul cet Amour, unique et infini, est de taille à répondre au désir de l'âme consciente de sa beauté »,

Jacqueline Kelen

b. Les solutions en Naturopathie

- ◆ **Faire des exercices d'ancrage afin de retrouver l'alignement, la reliance Ciel/Terre**

Se relier à la terre et au ciel (méthode selon Sandrine Léonard-Bronchain, énergétique)

- Mettre en place une respiration calme (respiration ventrale)
- Se connecte à la terre en visualisant la conscience qui descend dans chaque jambe jusque dans la terre. Prendre racine à la terre (tout comme l'arbre). S'ancrer à la terre. Rester un peu en respirant tranquillement.
- Autre méthode : visualiser deux cordes de lumière argentée qui partent du chakra de base pour passer par la plante des pieds vers le centre de la terre

- Faire remonter la conscience par les jambes jusqu'au chakra du cœur, en respirant tranquillement
- Du chakra cœur, visualiser que la conscience remonte en passant par chaque chakra jusqu'à la Source.
- Autre méthode : visualiser une corde de lumière dorée qui part du chakra du cœur, passe par la tête vers le ciel pour se connecter à la Source.
- Puis de la Source, la conscience (ou corde de lumière) redescend jusqu'au cœur.
- Faire grandir cette boule de lumière dorée et argentée qui est au niveau du cœur, pour faire une bulle tout autour de vous et vous protéger.

Il existe également d'autres exercices de connexion (*selon Sandrine Léonard-Bronchain, énergéticienne*)

Se connecter à la terre

- *Prendre une pierre de connexion à la terre dans chaque main* : tourmalines, hématites, jaspes rouges, bojis, basalt...Ce sont des pierres rouges et noires qui travaillent sur notre chakra de base, et qui donnent la puissance et la vitalité de la terre. Se connecter en conscience à ces pierres, en respirant tranquillement et laisser faire. La pierre va ancrer le thérapeute à la terre, tout en le libérant des énergies négatives qu'il porte.
 - Le poids minimum de la pierre utilisé doit être de minimum 100g. Le poids de la pierre et son action potentielle sont en rapport avec la masse corporelle du thérapeute. Ainsi une pierre entre 80 et 100g correspond à un thérapeute d'environ 60kg.
- *Prendre un bol (cristal/tibétain/terre) de la note Ut (do)*. Le mettre en résonance avec la mailloche. Les vibrations du bol vont émettre des sons qui vont relier le thérapeute à la terre. Respirer calmement, laisser faire et ressentir.
- *Par la respiration rénale (voir ci-dessous)*

PRATIQUE

- S'asseoir sur une chaise devant une table, se pencher en avant, le front sur la table
- Placer les mains au niveau des lombaires
- Inspirer en gonflant les reins sous les mains (les mains sont alors repoussées)
- A l'expiration, les mains retrouvent leur position initiale.



Respiration rénale

Source : Caroline Marie – Naturopathe

Se connecter au ciel

- *Prendre un quartz, un lapis-lazuli (pierre de connexion des égyptiens) ou un Azurit (pierre du troisième œil, elle montre les choses, permet la connexion directe) dans la main. Se connecter en conscience avec la pierre, tout en respirant tranquillement. Laisser faire. La pierre va connecter le thérapeute au ciel, tout en le libérant des énergies négatives qu'il porte*
 - Le poids minimum de la pierre utilisé doit être de minimum 100g. Le poids de la pierre et son action potentielle sont en rapport avec la masse corporelle du thérapeute. Ainsi une pierre entre 80 et 100g correspond à un thérapeute d'environ 60kg.
- *Prendre un bol (cristal/tibétain) de la note Si. Le mettre en résonance avec la mailloche. Les vibrations du bol vont émettre des sons qui vont relier le thérapeute au ciel. Respirer calmement, laisser faire et ressentir.*

Se connecter à l'énergie du cœur

« Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l'homme, mais bien ce qui en sort (...) car c'est du cœur que viennent les mauvaises pensées. » Jésus, Evangile selon Saint Matthieu

- *Travailler avec un quartz rose pour apporter beaucoup de douceur et de paix.*
 - Le poids minimum de la pierre utilisé doit être de minimum 100g. Le poids de la pierre et son action potentielle sont en rapport avec la masse corporelle du thérapeute. Ainsi une pierre entre 80 et 100g correspond à un thérapeute d'environ 60kg.

◆ **Faire des exercices physiques transpersonnels**

Comme le décrit *Daniel Kieffer* dans son livre « *comment se régénérer pour bien vieillir* », les exercices que l'on va proposer ici, « peuvent se pratiquer comme des postures de yoga ou de gymnastique douce. Leurs bénéfices se limiteront à des bienfaits physiologiques tels que l'assouplissement, la circulation ou bien la tonification musculaire...Mais pratiqués en endurance et en conscience, c'est-à-dire en associant au travail corporel le souffle juste, la concentration, une attitude orientée du cœur et du mental, ***ces mouvements pourront participer humblement au processus de métamorphose auquel aspire l'âme humaine*** ». Les postures représentent des archétypes, qui relie l'Homme à des mondes transcendants, elles participent donc à « ***spiritualiser la matière et à matérialiser l'esprit*** ».

Nous devons pratiquer avec les clients, chaque exercice pendant 15 à 20 minutes, pour avoir un impact transpersonnel. On pourra les aider à visualiser des couleurs (par rapport aux chakras), ainsi que des images (en fonction de l'histoire de la personne et de ce qu'elle aime). La respiration, nous aidera à accompagner au mieux les sentiments, les émotions et les images qui arriveront. Les mouvements deviennent conscients, le mental de la personne habite le mouvement et est là dans le mouvement présent. A ce moment là, tout peut apparaître au niveau transpersonnel.

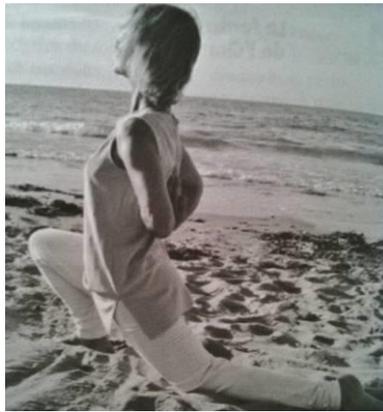
Les exercices transpersonnels que je conseille sont en relation avec la position de croix, qui représente la ligne verticale, la ligne du cœur, de notre disponibilité par rapport au monde et aux autres ; et la ligne horizontale, celle qui permet à l'Homme de s'enraciner. Il s'agit de :

- ***La torsion égyptienne***, qui répond au problème de verticalité. Elle va permettre l'éveil de la conscience collective, l'éveil des chakras des mains ainsi que celui du centre subtil cardiaque (4ème chakra) et de ses fonctions potentielles : amour inconditionnel, pardon, joie, compassion... (*Source : Daniel Kieffer*)



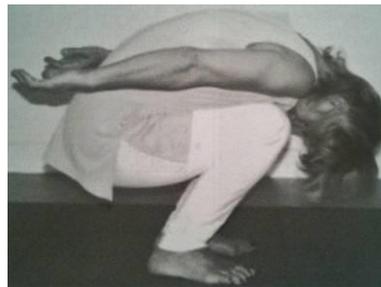
Source : « *Comment se régénérer pour bien vieillir* », Daniel Kieffer

- **La fente de l'Orant et la croix du cœur**, pour s'ouvrir au monde et se recueillir sur soi. Selon Daniel Kieffer, ces exercices représentent l'archétype de la prière et de l'humilité. Elle permet l'ouverture du cœur et ainsi faire l'expérience de la joie inconditionnelle, du sourire intérieur propre à tout pacifier, de l'expansion des capacités insoupçonnées à aimer, à pardonner et à rendre grâce, de dire oui à la vie, et de la possible réception d'intuitions, d'inspirations créatrices...



Source : « *Comment se régénérer pour bien vieillir* », Daniel Kieffer

- **La salutation du palmier**, qui permet au niveau transpersonnel de rendre hommage à la vie en soi et autour de soi, de participer à l'éveil de tous les centres énergétiques, de préparer à la vie, à l'action dans ce monde. Elle invite au lâcher prise : s'abandonner en confiance, au-delà de la crainte d'échouer ou de chuter, dans une danse harmonieuse. Les inspirations rappellent le symbolisme de la naissance, de la croissance et de l'ascension, quant à l'expiration va s'associer au principe de retour à la terre, un processus d'intériorisation.



Source : « *Comment se régénérer pour bien vieillir* », Daniel Kieffer

- **La posture de l'aigle.** Elle permet un alignement étonnant des centres énergétiques, assure un recentrage quasi immédiat des corps subtils. Elle participe à la croissance de l'Être « ici et maintenant ». Permet de réconcilier l'énergie de l'ordre (la maîtrise de soi) et l'ordre de l'indispensable tendresse pour soi-même. Il serait intéressant d'allier la respiration de l'immortalité avec cette position, ainsi qu'une méditation sur le thème de l'auto discipline et de la puissance de la tendresse envers soi-même.



Source : TerraFemina

◆ Pratiquer le Raja-yoga

Ce type de yoga est « la voie royale » où toutes les possibilités de l'Être humain sont réunies et explorées. Il regroupe les quatre autres voies du yoga :

- Le *karma-yoga*, ou « yoga de l'action » : il accompagne l'être humain dans sa vie quotidienne, en l'aidant à poser les principes de l'« acte juste », ou « désintéressé »
- Le *bhakti-yoga* ou « yoga de la dévotion », est associé à des courants religieux et spirituels, à l'intérieur de l'hindouisme ou du bouddhisme, où il permet de se rapprocher de la divinité
- Le *jnâna-yoga*, ou « yoga de la connaissance », affine l'intelligence la plus subtile, celle des réalités considérées comme au-delà du naturel
- Le *hatha-yoga*, le yoga le plus connu en occident, car des recherches spécifiques concernant le corps, le souffle, les énergies, ont été développés donnant cette forme de yoga.

Ainsi, il pourra permettre aux anorexiques de pouvoir mieux « traverser leur souffrance, et d'essayer de trouver l'unité et la joie dans leur corps et leur âme ». Le yoga va leur permettre de relier, d'unir notamment le corps, le cœur et l'esprit.

◆ **Pratiquer le yoga égyptien**

Il permet à l'homme « de garder les pieds sur terre et d'avoir la tête au ciel ». La station verticale pour les égyptiens était primordiale, elle rapproche l'homme de la divinité et permet l'ascension de l'énergie primordiale de la base de la colonne vertébrale jusqu'au cerveau. Le yoga égyptien est une technique d'évolution spirituelle, c'est un yoga de verticalité. C'est ce que l'on va rechercher pour les anorexiques, cette reconnexion au divin. Le yoga égyptien a cette double valeur : l'émission et la réception. Il se pratique debout ou assis, mais toujours le tronc vertical et la tête redressée. C'est un yoga ascensionnel. Ainsi, comme la pyramide et l'obélisque qui évoquent non seulement l'ascension de l'homme vers Dieu, mais aussi la descente de Dieu sur terre. La pointe des pyramides et des obélisques joue un rôle de capteur et de condensateur de l'énergie cosmique, afin de ramener l'énergie cosmique sur terre.

A contrario du yoga hindou, où l'homme s'imprègne d'avantage du magnétisme des forces telluriques, le yoga égyptien est un yoga solaire. Une des postures caractéristiques est la **posture du chandelier** : les mains et les avant bras sont verticaux, la pointe des pieds dirigées vers le ciel, de manière à former une véritable antenne réceptrice. Dans la Bible, un passage dit que Moïse passe toute une journée en prière, les bras en chandelier, afin de se faire le transformateur de l'énergie céleste et d'envoyer cette énergie à son peuple qui était en train de livrer une bataille. Cette posture met l'homme en communication avec les énergies célestes. Elle fait de lui un récepteur et un transformateur d'énergie cosmique au même titre que la pyramide ou l'obélisque.

◆ **Faire une thérapie transpersonnelle**

Selon *Frédéric Hurteau, directeur du centre de psychologie transpersonnelle au Québec*, la psychologie transpersonnelle se trouve au « carrefour de rencontre de la sagesse mystique ancienne et la psychologie moderne. » Transpersonnelle signifie « au delà de l'ego. », autrement dit tout ce qui dépasse les limites du contrôle rationnel du mental. Il invite à l'ouverture au quatrième niveau de conscience : le niveau spirituel et intuitif. Carl G. Jung disait : "L'intuition est en dehors de la province de la raison". L'intuition, c'est la voie d'accès à la richesse de l'inconscient collectif, héritage universel de l'humanité toute entière depuis ses origines. Cet inconscient collectif pourrait être équivalent aux mémoires Akashiques de *Don Miguel Ruiz*.

Selon *Ernesto Ortiz*, les mémoires Akashiques sont comme l'ADN de l'univers. Elles représentent le voyage de l'âme à travers le temps : chaque pensée, chaque mot, chaque action est enregistrée dans ces mémoires. Chaque âme possède ses propres mémoires akashiques ; il existe également des mémoires collectives pour l'ensemble des âmes et de leurs voyages.

Les informations reçues de ces mémoires Akashiques sont codifiées dans un langage de lumière, véritable géométrie sacrée des mots. La pratique de la géomancie pourrait se révéler pertinente dans le cas des anorexiques. Elle nous permettra d'aller chercher les informations du ciel, afin de les retranscrire sur terre pour la personne.

◆ **Le dialogue intérieur**

Hal et Sidra Stone décrivent cette méthode comme une « méthode de connaissance de soi. » C'est une thérapie brève et ludique qui promet une transformation globale de la personne sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel. Le concept est de découvrir, d'expérimenter et d'intégrer les différentes "sous-personnalités" – aussi appelées "voix" – qui nous habitent. « Nous possédons tous de nombreuses entités intérieures qui ont de bons et de mauvais côtés », expliquent les Stone. Chaque personnalité veut attirer notre attention et voir ses besoins satisfaits. Ils expliquent que « si nous ne comprenons pas les pressions qu'elles exercent, c'est de voir la conduite de notre existence nous échapper. ».

Cette méthode permettra aux anorexiques de connaître leurs différentes sous-personnalités, et de choisir à quel moment, quelle partie d'eux-mêmes pourront être présents dans leurs vies. Selon *les Stone*, « brimer certaines de nos sous-personnalités nous plongerait dans de douloureux conflits intérieurs (incapacité à faire un choix difficile par exemple) et nous enfermerait dans des sentiments répétitifs tels que la culpabilité, l'énervement, la colère, la peur ». Ce qui est le cas dans notre cas.

◆ **Donner des lectures spécifiques de l'âme**

- « Le pavillon des enfants fous », Valérie Valère
- « Piégée », Marya Hornbacher, Presses Pocket, 2000
- « La faim de l'âme », Jacqueline Kelen, Presses de la renaissance, 2002
- « L'âme du monde », Frédéric Lenoir
- « Les Relations, source de croissance », Hal et Sidra Stone, Souffle d'or, 1991
- « Le patriarcat intérieur, êtes-vous sûre d'en être libérée ? », Sidra Stone, Souffle d'or, 1998
- « La prophétie des Andes », James Redfield + tous les livres qui suivent
- « Dialogues avec l'ange »
- « Le livre du voyage », Bernard Weber
- « L'homme qui voulait être heureux », Laurent Gournelle
- « Les familles d'âme », Marie Lise Labonté
- « Le livre des secrets », Deepak chopra
- « Les 7 lois de la vie spirituelle », Deepak chopra

- « Les 4 accords toltèques », Don Miguel Ruiz
- « Les fractures de l'âme », Dr, F Dutot, R. Laffont
- « Pour une médecine de l'âme », Marguerite de Surany, Trédaniel

◆ **Autres méthodes envisageables**

- La prière
- La pratique de chants dévotionnels : les bhajans (ou chants dévotionnels)
- Le chant de certains mantras pourra aider les anorexiques à se libérer de ce que les indiens nomment « le karma ».

5. Au niveau Socioculturel

Ce plan est en permanente interdépendance avec la famille, le groupe professionnel et les énergies véhiculées par les médias. Au niveau de ce plan, l'anorexie entraîne le retrait social et l'isolement de la personne, rendant ainsi :

- Les relations amoureuses ou avec les amis difficiles. A cause du perfectionnisme, de l'absolutisme, et le fait que la personne est souvent brillante sur le plan scolaire. Les relations amicales, et plus encore amoureuses sont rapidement difficiles. Cet isolement est accentué par la cessation volontaire des activités collectives : même le sport est pratiqué en solitaire, loin du regard des autres.
- Une tension familiale importante. Du fait que l'anorexique multiplie les prétextes pour ne plus partager les repas ou les activités.
- Des difficultés scolaires et professionnelles. En effet, les obsessions centrées sur la nourriture et le poids autant que les effets de la dénutrition finissent par compromettre la réussite des études, ou de la vie professionnelle. La perte d'emploi ou l'instabilité professionnelle sont fréquentes, avec les conséquences économiques qui les accompagnent.

Il sera ainsi important de proposer aux anorexiques d'autres lieux et d'autres personnes afin qu'ils s'y ressource et qu'ils trouvent une autre famille : artistique, philosophique, spirituelle... Le but étant que ces personnes puissent échanger sur des thèmes qui les intéressent et qu'ils abordent peu dans leur entourage habituel. *Charlotte Maurice*, m'a expliqué que dans cette optique ci, plusieurs ateliers étaient organisés dans leur service, afin de réinsérer les patientes dans la vie de tous les jours, dans la vie en société et au sein de leur famille. Ainsi, sont proposées :

- Des sorties culturelles : théâtre, exposition, peinture, danse, musique...

- Des sorties à la piscine, leur permettant de pouvoir lâcher prise, de se laisser porter. De plus, cette cadre de santé m'explique, que l'ergothérapeute et la psychomotricienne ayant travaillé sur ce projet, ont mit en évidence, qu'une sensation de faim pouvait apparaître à la fin d'une séance.
- Des thérapies familiales, car la prise en compte de la fratrie est indispensable. Le but sera que la personne accepte qui elle est, sa place au sein de sa famille, et surtout qu'elle accepte sa famille. La famille dans laquelle elle s'est incarnée. Nous pourrons lui expliquer, qu'il en existe une autre, qui s'appelle « la famille d'âme », au sein de laquelle elle a une place et une action particulière.

6. Au niveau éco planétaire

Chaque être humain, comme le dit *Daniel Kieffer*, « est consciemment, ou non, un citoyen du monde qui peut collaborer à son harmonie ou jouer les grains de sable indésirables... ». La Naturopathie est une forme d'écologie, qui fait le pont entre l'écologie humaine et l'écologie planétaire. Ainsi, notre rôle sera de montrer l'impact de leur action sur l'environnement, et de leur expliquer l'importance de vivre en harmonie avec chaque élément qui nous entoure (minéraux, végétaux, animaux et humains). De plus, cela pourrait peut-être leur faire prendre conscience de leur place au sein de la société, au sein de cette terre. Il faudra les inviter à éviter au maximum les pollutions extérieures, afin de respecter leur corps, mais aussi la Terre qui nous entoure. Nous conseillerons de limiter :

- L'eau du robinet, qui devient de plus en plus polluée. Nous la remplacerons par des eaux plus pures comme Montroucouis, Montcalm, Rosée de la reine...
- Les aliments non biologiques et dénaturés. C'est pour cela qu'il faudra limiter au maximum la cuisson des aliments afin d'avoir tous les nutriments, vitamines, oligo-éléments, enzymes...qu'ils peuvent contenir.
- Les pollutions subtiles ou électromagnétiques : téléphone, ordinateur, WIFI...qui dérèglent entièrement notre corps énergétique.
- Les pollutions chimiques et vaccinales, qui détruisent notre flore intestinale.

Nous les inviterons également à réfléchir autour de thématiques différentes comme la permaculture, la biodynamie, le végétarisme... Nous pourrons, dans cette optique, leur proposer des livres de Pierre Rabhi, de Perrine et Charles Hervé Gruyer ou des films comme *La belle verte*, *Demain*, *Le sel de la Terre*...

IV. La mise en pratique d'un protocole

Afin d'avoir un retour sur quelques techniques avancées précédemment, il m'a semblé logique de mettre en application un protocole adapté sur trois séances.

A. Le protocole spécifique

1. Le protocole élaboré

En corrélation avec *Aude Réhault, psychologue clinicienne et psychothérapeute*, nous avons établi le plan suivant :

- **Première séance** : Anamnèse + bilan - Durée 2 heures
- **Deuxième séance** : Remise en forme énergétique – Application du protocole de médecine traditionnelle chinois vue avec *Christophe Enderlin* - Durée : 1 heure
- **Troisième séance** : Onction aromatique pure – Durée : 1 heure

Aude Réhault me confit alors deux patientes souffrantes d'anorexie mentale :

- Personne X (*pour des raisons de confidentialité, les personnes souhaitent garder leur anonymat*)
- Personne Y (*pour des raisons de confidentialité, les personnes souhaitent garder leur anonymat*)

2. Les questions à poser en plus de l'anamnèse classique

De manière générale :

- Quand a débuté cette maladie ?
- Avez-vous une idée de la cause de cette maladie ?
- Avez-vous été hospitalisé ? Si oui, quel est le nom de l'établissement ? Quel a été votre programme ?
- Quelles sont les thérapies que vous avez suivies et celles que vous suivez toujours ?
- Comment pourriez-vous définir votre situation familiale ? Amoureuse ? Amicale ?
- Etes-vous au courant des complications de cette maladie ? Souffrez-vous d'un de ces maux physiques :
 - Aménorrhée
 - Constipation
 - Perte de cheveux, ongles cassants, peau sèche
 - Ostéoporose
 - Déchaussement des dents, parodontose

Dans la partie du système nerveux/psychologie :

- Avez-vous vécu des stress précoces ? (Abus sexuels, maltraitance, perte d'un être cher...)

- Avez-vous des addictions : alcool, drogue, sexe... ?
- Ressentez-vous comme un sentiment profond inassouvi d'amour et d'affection ?
- Etes-vous hyperémotif ? Sensible et réceptif à tout ce qui vous entoure ?
- Avez-vous déjà connu des déceptions ?
- Ressentez-vous un sentiment constant de solitude, de désespoir, de nostalgie ? Dans quelles situations, ressentez-vous ce type d'émotions ?
- Que ressentez-vous au plus profond de vous ? Qu'est ce qui vous attriste dans la vie de tous les jours ?
- Quelles situations vous angoissent ?
- Dans quelles situations vous sentez-vous serein/sereine ?
- Savez-vous faire la distinction entre le corps, l'âme et l'esprit ? Qu'est ce que cela représente pour vous ?
- Quelle part reconnaissez-vous en vous comme digne d'être alimenté ?
- Qu'est ce qui en vous, dans votre existence, peut –être qualifié de vivant ?
- Qui vit en vous ?
- Savez-vous ce que vous avez envie de faire de votre vie ?
- Quel rêve, quelle grande passion avez-vous le désir d'accomplir ?

B. Les conseils généraux

A la fin de la première séance, je vais donner quelques indications pour un plan d'hygiène vitale globale à suivre. Ainsi, au niveau de l'alimentation, je recommande :

- De boire des jus de fruits et de légumes : pamplemousse, carotte, chou, épinard, abricot, pomme, betterave, céleri, pissenlit, herbe de blé (la personne pourra acheter un extracteur de jus si elle y est réceptive)
- De rajouter des épices (poivre, curcuma, gingembre, cannelle...) et des aromates (basilic, coriandre, persil...)
- De prendre des super aliments : spiruline, klamath, pollen, germe de blé, levure de bière, graines germées...
- De prendre des oléagineux : graines de tournesol, de chanvre, de courge, de sésame, de lin, des amandes...
- De consommer des bonnes huiles, de la bonne eau et des dattes

De plus, je leur conseillerais de faire des pratiques énergétiques comme le Qi Gong, le Tai Chi ou encore le réveil énergétique, afin de refaire circuler correctement leur énergie vitale. Le yoga égyptien, ainsi que le Raja yoga pourront également être recommandés.

Au niveau de l'hydrologie, je recommande la douche écossaise, ainsi que des bains aromatiques pour la détente. Des tisanes seront également proposées comme : fenugrec, anis vert, fenouil, chicorée (pour redonner l'appétit), ou encore : Passiflore, verveine, mélisse, millepertuis et orpin rose (pour calmer le système nerveux).

Les compléments alimentaires que l'on pourra leur proposer sera bien évidemment individualiser, néanmoins, les probiotiques seront indiqués dans chaque cas, si la personne est prête à en prendre.

Enfin, s'ils ont un diffuseur d'huiles essentielles, nous pourrions leur proposer de diffuser plusieurs fois par jour : l'orange, la verveine citronnée ou le millepertuis.

C. Les résultats

1. Première patiente

a. Première séance : Bilan + Anamnèse

Personne X a 25 ans, elle a des troubles du comportement alimentaire depuis ses 13 ans, l'âge de ses premières règles. Elle répond à la question, sur les causes de sa maladie, qu'elle a commencé à développer des troubles suites :

- Au changement du comportement de son père, qui a cessé tout contact physique avec elle (câlins, tendresse, bisous...). Elle donc décidé de lui ressembler, pour le rendre fier d'elle, c'est-à-dire une personne qui doit avoir le contrôle sur tout, avoir de la volonté, et avoir une belle apparence.
- Au comportement de sa mère, qui a une « peur du manque de nourriture », et qui elle-même mange énormément (tout en faisant attention à son apparence). Elle me dit qu'elle a voulu « devenir anorexique », pour « en faire bouffer à sa mère ». Sa mère a un rapport avec le corps très déstabilisant pour Emmanuelle, qui lui a toujours dit « qu'elle n'avait pas un corps de danseuse classique », « qu'elle avait un corps de femme enceinte » ...
- Une peine de cœur qui a renforcé son anorexie restrictive à 20 ans. La restriction pure, lui a permis de se « sentir toute puissante », de ne plus « avoir d'émotions ». Elle prend conscience avec le recul, que l'anorexie l'a « aidé », si je peux dire cela, à ne pas souffrir, à se préserver, en se coupant de toutes émotions.

Elle a vécu plusieurs phases d'anorexie, une première restrictive (de 13 à 21 ans), qui n'est jamais allée jusqu'à l'hospitalisation, et une autre associée à des

vomissements (qui dure depuis ses 22 ans). Aujourd'hui elle fait encore quelques crises lorsqu'elle se sent : « perdue et seule ». Quand elle a l'impression de se « noyer dans un verre d'eau. »

Ainsi, *Personne X* trouve la réponse à ses crises d'angoisses par les vomissements, qui sont pour elle « presque euphorisantes ». Les crises lui permettent de s'apaiser... l'âme ? Elle me confit également que les crises n'apparaissent pas lorsqu'elle est dans une ambiance conviviale. Dans le cas contraire, chaque bouchée devient insurmontable, car avant chaque cuillère, elle inspire profondément, comme si manger devenait « une peine », et non un plaisir. Elle définit d'ailleurs comme addictions, les crises de boulimie. Car quand elle ne vomit pas, c'est comme une crise de manque pour elle, dont elle doit se sevrer.

Elle s'est coupée socialement, a peur de l'inconnu, de l'improvisation. Elle a peur de ne pas pouvoir contrôler sa vie, et a sans cesse un sentiment de culpabilité. Elle se définit également comme une personne « pure », chez laquelle le mensonge n'existe pas. Elle ne voit pas le mal chez les autres, et a toujours tendance à ne voir que le meilleur, la lumière.

A la question, avez-vous déjà eu des déceptions ? Elle me répond qu'elle a eu deux déceptions amoureuses, une déception amicale importante et également la déception liée à son père et sa famille.

A la question, dans quelle situation vous sentez-vous sereine ? Elle me répond, « quand je ne ressens pas ce manque d'amour, quand je ne suis pas déconnectée, que ce soit avec la nature ou les personnes qui m'entoure. Quand je ne suis pas dans le mental et cette petite voix qui me dicte quoi faire ». Son rêve, serait de vivre dans un cadre qui lui plaît, c'est-à-dire dans la nature, ou proche de celle-ci ; d'être aimé et d'avoir une famille, de mettre du sens dans ce qu'elle fait. Au niveau professionnel, elle aimerait beaucoup monter son entreprise de gâteaux crus et de jus.

Elle a également été suivie par une diététicienne, une psychomotricienne, qui l'a énormément aidé. Cela lui a permis de « reconnecter » avec son enfant intérieur, grâce à différents ateliers comme la pâte à modeler, les gommettes, de jouer au papa et à la maman avec des poupées...Aujourd'hui, elle me dit qu'elle a peur de perdre à nouveau cette âme d'enfant, qui lui à redonner goût à la vie, et à la créativité. Elle suit également depuis deux ans et demi, une psychothérapeute, qui l'aide également beaucoup dans sa quête de vérité et d'épanouissement personnel.

◆ Les données de l'anamnèse

En même temps que ses troubles du comportement alimentaire, cette jeune femme a eu le syndrome de Raynaud, a déclenché des crises d'épilepsie, ainsi que tous les symptômes du lupus. Comme un cri de l'âme, qui s'est manifesté par différentes pathologies...Elle a également été opérée du col de l'utérus (conisation), car il y avait des cellules cancéreuses (même si *Personne X* avait fait le vaccin contre le cancer du col de l'utérus). Elle a fait deux mycoses, et a un syndrome prémenstruel très présent. Elle a connu une période de perte de cheveux, et des problèmes de dents, liés à l'acidité des vomissements. Son estomac se contracte parfois sans raison, lorsqu'elle a fait beaucoup de crises de vomissements. Elle a développé une kératose pileaire depuis quelques années, et est sujette à l'acné. La peau, exprimant sa relation avec le monde extérieur, sa protection avec celui-ci. Lors de ces plus grosses crises de boulimie, elle me confit avoir eu des troubles du sommeil, elle était insomniaque et se réveillait la nuit transpirante de la nuque, du dos et de la poitrine, alors que ses membres la journée étaient froids.

Au niveau de l'alimentation, elle a retrouvé « une sorte de stabilité », mange très peu de viande et de poisson. Elle adore le porridge le matin, et tous ses repas sont variés, mais la base est « légumes crus ou cuits + légumineuses ». Elle s'intéresse de plus en plus aux jus, et aimerait acheter un extracteur de jus. Elle préfère le sucré, et a toujours besoin de finir son repas par une note sucré. Elle essaye de remplacer au maximum ses desserts (pâtisseries), par des yaourts à la brebis.

Nous pouvons donc supposer plusieurs choses :

- Le premier chakra est renforcé. Celui-ci a vécu plusieurs troubles avec l'opération du col de l'utérus. Les deux mycoses et le syndrome prémenstruel, montrent que celui-ci manque de « force »
- Le chakra plexus solaire ainsi que le méridien Estomac sont bloqués. Le fait est que l'estomac se contracte sans raison, et que l'air a du mal à passer lorsqu'elle mange/
- Vide de la loge Pancréas/Estomac/Rate, qui demande du sucré tout le temps

◆ Les données du Bilan

Constitution :

- Naturopathique : Neuro Arthritique
- Hippocratique : Nerveuse/bileuse/Sanguine et loin derrière lymphatique
- Homéopathique : Fluorique
- Digitale : 5 mobiles, 1 penseur, 1 sédentaire, 2 réalisateurs et un mixte penseur/mobile
- Phrénologique : Thyroïdienne, hypophysaire, pinéalien, surrénalien
- Sanguine : Sang AB

Témpérament :

- Naturopathique : Respiratoire
- Neurologique : Dystonique
- Psycho morphologie : Asthénique, Réagissante

Diathèse :

- D1 d'origine mais aujourd'hui D3, voire D4 lorsqu'elle est en crise

Vitalométrie :

- Normovital + (note : 4)

Iridologie :

- Fibrillaire mixte
- Trame II
- Cercle parasymphatique et angle de fuchs (très bon)
- Trois anneaux de crampes (dans les deux yeux)
- Deux fentes asthéniques dans le Nord (région du système nerveux) : dans les deux yeux
- Acide pyruvique
- Acide oxalique
- Ogives au niveau du poumon dans l'iris droit, et au niveau de la vessie et des amygdales dans l'iris gauche.
- Tâches infectieuses au niveau de l'urètre dans l'iris droit.

Pulsologie :

- S > P S=P S<P
 D > G D = G D < G
 Pouce/Barrière/pied (ordre décroissant) : pouce > barrière > pied
 Rythme : Très lent – Lent – Normal – Rapide – Très rapide
 Accord entre Saison/pouls : oui
 Yang > Yin Yang = Yin Yang < Yin

DROITE	DE VIDE A PLENITUDE	GAUCHE	DE VIDE A PLENITUDE
G.I.	0-10-----50-----100	I.G	0-----30---50-----100
P	0-----50-----100	C	0-----50-----100
E	0--20-----50-----100	VB	0-5-----50-----100
R.P.	0-----50-----100	F	0---20-----50-----100
T.R.	0-10-----50-----100	V	0-10-----50-----100
M.C	0-----40--50-----100	R	0-----30---50-----100

Nous pouvons donc conclure :

- Le fait qu'elle est un tempérament « respiratoire », traduit que **la façon de gérer son stress se passe par le « resserrement la partie digestive »** (zone métabolique). Que son système digestif ne peut pas manger n'importe quoi. De plus, son système faible sera : le foie, la vésicule biliaire et les sécrétions du système digestif. Son système fort sera le système respiratoire. Elle aura besoin de beaucoup d'exercices physique pour évacuer, c'est d'ailleurs ce qu'elle fait en courant deux fois par semaine, une heure.
- C'est une **personne « hypersensible », émotive**. Nous pouvons le constater avec son tempérament, le fait qu'elle soit en première « thyroïdienne », qu'elle est une majorité de « mobile », ainsi qu'une diathèse d'origine D1. Ce côté très sensible et émotionnel, se renforce par le fait, qu'elle soit de sang AB. Nous devons l'accompagner, pour qu'elle se protège de son environnement, et surtout des émotions auxquelles elle devra faire face.
- **Son mental est également très présent**, et se confirme par le fait qu'elle soit de constitution « nerveuse » à 60%. La personne nerveuse aura tendance à être souvent inquiète, angoissée, à se faire beaucoup de films. Son mental fou « par terre ses émotions ». Il faudra donc, l'aider à apaiser ce mental.
- On peut percevoir une **personnalité complexe**, puisqu'elle a d'une part les quatre types de digitoglyphes sur les mains, et d'autre part par son groupe sanguin AB, dont la devise est « pourquoi faire simple, quand on peut faire compliquer ». Ces personnes seront, d'un point de vue extérieur « très paradoxal ». Elles pourront paraître lunatiques, alternant entre joie de vivre et déprime. Néanmoins, ce sont des personnes adaptables et d'une

grande richesse. *Personne X* me confirme que cela la représente beaucoup et que beaucoup de personnes ont « du mal à la cerner ».

- **Le stress est très présent dans sa vie.** Les témoins étant : l'acide pyruvique, qui dénote une suractivité nerveuse ; les fentes asthéniques, qui représentent certains moments dans la vie de *Personne X* où elle a eu des grandes pertes d'énergie ; et les anneaux de crampes, qui signifient une tension nerveuse chronique et une perméabilité au stress. Cependant, elle a tout de même une bonne capacité de gestion de stress, de part un angle de Fuchs très présent et une bonne trame (2).
- **Elle a une très grande sensibilité au sucre**, avec ses yeux « fibrillaires mixtes », qui dénotent un risque particulier de toxi-infectieuse ainsi que des tendances à la dysglycémie. La présence d'acide oxalique, montre la présence de bactéries intestinales dues au sucre. Cela peut participer à la toxi-infectieuse.
- La présence d'ogives au niveau de la vessie et d'une tâche infectieuse au niveau de l'urètre, **peut confirmer une fragilité au niveau de la vessie**, d'où l'opération au niveau du col de l'utérus, et les deux mycoses.
- Au niveau de la pulsologie, *Personne X* est plus ou moins dans la saison. Cependant, la **loge Foie/VB et l'intestin grêle sont en hypofonction** par rapport à la saison. Cela signifie, selon Daniel Kieffer, une période d'angoisse, d'anxiété, d'apathie et une perte de la sensibilité émotionnelle. La personne serait coupée de ses émotions et les décisions à prendre sont en stand-by, faute de désir émotionnel moteur. Il est vrai que *Personne X* est dans une période de « doutes », de « recherche d'emploi ». Elle se laisse aller, et n'arrive pas spécialement à prendre de décisions quant à « son chemin de vie » et ce « qu'elle se voit faire ». L'hypofonction de l'intestin grêle signale une baisse immunitaire, une certaine dénutrition ou malnutrition. Ce qui dans son cas, est assez révélateur. Cela montre que ses vomissements entraînent une perte de minéraux, vitamines, oligo-éléments...

Les conseils prodigués à la fin de la séance, qui au lieu de durer deux heures, va durer quatre heures, sont :

- Faire des jus
- Prendre de la spiruline
- Prendre des probiotiques
- Pratiquer la respiration alternée et ventrale
- Continuer la méditation, au moins 15 à 20 minutes par jour
- Essayer de faire du yoga égyptien et du Qi gong
- Faire un réveil énergétique le matin

- Prendre « White Chestnut », des fleurs de Bach. Elle dit se reconnaître entièrement, juste avant une crise dans : « *La présence de ces pensées déplaisantes chasse la paix de l'esprit, et l'on ne peut plus se concentrer sur le travail ou l'agrément du jour* ».
- Regarder le film : « vol au dessus d'un nid de coucou »
- Livres conseillés :
 - « La faim de l'âme », Jacqueline Kelen
 - « La guérison par les fleurs », Edward Bach

b. Deuxième séance : Remise en forme énergétique

D'après les conseils donnés par *Christophe Enderlin*, concernant le protocole des points des méridiens chinois, ceux qui ont été le plus sensibles chez *Personne X* sont :

- Tous les points vessie : 18, 20, 21 et 23
- Les points 3 et 13 du Foie
- Le 25 Vésicule biliaire

Le retour de *Personne X*: « J'ai ressenti beaucoup de détente après la stimulation, puis j'ai eu un peu mal à la tête. J'ai fait une sieste de 45 minutes, et après j'ai ressenti pas mal d'angoisses : impossible de me concentrer sur ma recherche d'emploi, difficultés à avoir une respiration calme et régulière. »

c. Troisième séance : Onction aromatique pure

Les huiles essentielles utilisées lors de cette séance ont été : Gingembre, Lavande, Néroli, Santal et Cèdre de l'atlas. Ces huiles ont été choisi par *Personne X* juste avant le massage. Elle les a choisis d'après leur signification énergétique, ainsi que par l'odeur par laquelle elle se sentait le plus attirée.

Personne X ne s'est pas sentie à l'aise lorsque je lui ai massé le ventre. Elle a cependant senti une grande détente lors du massage des pieds et de la tête. Elle m'écrit « Après la séance, je me suis sentie bien ! Beaucoup plus sereine qu'après la deuxième séance, pas de mal de tête, pas de fatigue ».

2. Deuxième patiente

a. Première séance : Bilan + Anamnèse

Personne Y, 30 ans, est issue d'une famille très chrétienne (côté paternel). Elle est dans la recherche clinique en oncologie. C'est une fille brillante, qui a un parcours de pharmacienne. Elle souffre d'anorexie mentale depuis ses 12 ans.

Selon elle, la cause probable de sa maladie est « la peur de la mort de sa mère », qui souffre d'épilepsie. Elle a déclenché cette maladie, le jour du commencement du traitement de sa mère. Comme si, enfin elle pouvait relâcher la pression, et lancer elle-même un appel au secours, car elle me le confit : « je ne me suis jamais sentie écoutée au sein de ma famille ». *Personne Y* n'ose parler dans sa famille, ce sont « les spécialistes des non dits ». Elle me dit que la mort ne devrait pas être un sujet tabou, que chaque personne devrait en parler, car « moins en parle, plus ça fait peur ». Elle a été plusieurs autres fois confrontées à la mort : celle de son grand-père (il y a 6/7 ans) et de sa grand-mère (début d'année 2016) paternel. C'est à ce moment là que *Personne Y* se met à pleurer... Elle m'explique qu'après la mort de sa grand-mère, son « déclic », s'est accéléré... Elle veut passer à autre chose, elle a envie de vivre, même si la force commence à lui manquer. Sa grand-mère était « la seule personne qui lui donnait un AMOUR INCONDITIONNEL. » Parfois, lorsqu'elle ne va pas bien, les images de sa grand-mère apparaissent, et elle se sent apaisée. *Personne Y* est persuadée que ses grands-parents sont réunis et veillent sur elle.

On la définit dans sa famille comme une personne « qui pose des questions étonnantes », même si *Personne Y* ne comprend pas trop pourquoi on lui dit cela. Ce genre de réflexions, la met en colère, et elle se renferme en pensant « que personne ne la comprend ». Elle me dit qu'elle a l'impression qu'elle doit « prouver sans cesse aux autres qu'elle n'est pas folle ».

Personne Y se définit comme quelqu'un qui rumine beaucoup, qui n'assume pas ses actes, et qui a peur de ce que les gens pensent d'elle. Elle aime les sensations fortes, a le goût du risque, est « casse-cou ». Elle aime la nature et les sorties. Elle se sent « heureuse quand elle donne du bonheur aux gens ». Elle pense avoir un ange gardien qui veille sur elle, car elle a « toujours rencontré des gens qui ont su la soutenir ». Dans

son boulot actuel, elle décrit les personnes qui l'entourent comme bienveillants. Elle a du mal à accepter ses limites, qui selon elle, sont :

- Ne pas assumer ce qu'elle fait et dit
- Son besoin de reconnaissance et d'approbation
- Sa peur de l'abandon
- De penser à la place des autres
- Etre égoïste, de parfois penser qu'à elle

Personne Y, a été hospitalisée quatre fois au CHU de Strasbourg. Elle a été suivie par un pédopsychiatre, un psychologue, sans grande conviction. Puis a commencé une psychothérapie avec *Aude Réhault*, qu'elle suit depuis trois ans. Elle me dit que grâce à elle et son approche non conventionnelle, elle a pu évoluer beaucoup plus que toutes les dernières années.

Elle me confie également, qu'elle n'a jamais eu de « petit copain », et n'a « jamais eu de relations sexuelles ». Elle n'a jamais ressenti ce besoin d'être avec quelqu'un, que la place de la nourriture dans sa vie prenait trop d'espace. Aujourd'hui, elle ressent de plus en plus la solitude, qui lui pèse. Elle a également cette peur de ne jamais pouvoir avoir d'enfants.

◆ **Les données de l'anamnèse**

L'anorexie mentale de *Personne Y* a entraîné plusieurs séquelles sur son corps :

- Ostéoporose de la colonne vertébrale et de la hanche dès ses 16 ans
- Des grosses douleurs articulaires et musculaires
- Des problèmes de concentration
- Elle n'a jamais eu ses règles naturellement. Elle n'était pas réglée avant cette maladie. Elle a été voir une gynécologue, qui lui a prescrit une pilule, afin que celle-ci sécrète des hormones pour limiter les dégâts de l'ostéoporose. Elle prend donc la pilule depuis ses 19 ans, âge auquel, elle a eu ses premières règles « non naturelles ». Elle me dit ne pas « se sentir femme », et s'en veut d'avoir « gâcher l'éventuelle possibilité d'avoir des enfants », à cause de cette maladie.

Elle a également quelques problèmes au niveau circulatoire avec : des hémorroïdes, des jambes lourdes, un syndrome de Raynaud, des problèmes de cholestérol (des

problèmes d'absorption du cholestérol, qui fait qu'elle a une hypercholestérolémie relative. C'est quelque chose de familial). Elle se sent très fragile au niveau des veines.

Elle me dit avoir « des problèmes de chaleur », car elle transpire beaucoup la nuit, elle est entièrement mouillée. Que malgré sa maladie, elle a souvent chaud. Egalement après la digestion, elle a très chaud, et devient rouge de visage. Elle dit en plaisantant : « c'est parce que je suis quelqu'un de chaleureux » !

Elle a été suivie récemment pour un problème d'*Helicobacter pylori*, et a depuis peu un syndrome du côlon irritable.

Au niveau de l'alimentation, elle me dit ne pas ressentir la « sensation de satiété ». Elle évite encore les aliments trop sucrés et trop gras, qu'elle n'arrive pas à digérer. Elle mange beaucoup d'oléagineux, ne mange pas de gluten, et évite les produits laitiers, surtout à base de lait de vache. Elle boit beaucoup de jus de carotte avec du curcuma qui apaise son inflammation. Elle mange matin, midi et soir, une compote, ainsi qu'un yaourt au lait de brebis. Le midi, elle essaye de manger une protéine (soit poisson, soit crevette) avec des légumes. Le soir, son dîner est composé de protéines, féculents, carotte ou endive cru et oléagineux. Elle suit le « régime » imposé par la diététicienne de l'association La Note Bleue, ainsi que celui recommandé par *Dimitri Jacques, Naturopathe, psychothérapeute*.

Nous pouvons supposer plusieurs choses :

- Le **premier chakra n'est pas satisfait** : de part l'absence de règle, ainsi que l'absence de désir sexuel. Cela entraîne chez *Personne Y*, un **problème d'incarnation et d'enracinement**.
- Elle a **besoin de nourritures aériennes**, car elle ne supporte que les jus, les graines germées, les salades, les fruits... Elle se force à manger des protéines, qu'elle digère mal.
- Il faudra **nourrir le chakra du cœur**, qui réclame « un amour inconditionnel ». Comme le dit *Karlfried Graf Dürckheim*, il faudra nourrir l'Être essentiel, le cœur spirituel, le plan émotionnel supérieur à travers les aspirations de la personne, ses intuitions, la Joie, l'Amour inconditionnel, le Pardon, la Compassion et la

Fraternité. C'est le plan de la nature de l'Ame, c'est le cœur cosmique, le siège de l'amour inconditionnel.

- Le syndrome de Raynaud, selon *l'Encyclopédie de christiane beerlandt*, signifierait un **refus d'avancer joyeusement, de se transformer**. La personne se sent « incertaine, n'ose pas, ne s'autorise pas à se développer, craint l'avenir, n'écoute pas son cœur et se cache derrière une performance, un travail, une image extérieure...mais intérieurement les sentiments se figent.»
- Syndrome du côlon irritable, qui est engendré par un mauvais fonctionnement de l'intestin qui n'assimile pas correctement les nutriments. *L'Encyclopédie de christiane beerlandt*, nous explique que la personne laisse « trop dépendre sa vie des autres », qu'elle a peut-être « le sentiment qu'un entourage sévère et dominateur empêche son existence libre ». *Daniel Kieffer*, dans son livre sur les Bilans énergétiques, explique qu'en énergétique chinoise, le Cœur et l'intestin grêle sont liés. Le cœur régite les artères, les vaisseaux et les poulx. Or, Pauline a des problèmes à ce niveau là avec les Hémorroïdes et les jambes lourdes. Quant à son intestin grêle, il assimile mal, et entraîne chez *Personne Y* une malnutrition, ainsi qu'un côlon irritable. Nous pouvons donc supposer que **la loge Cœur/Intestin grêle est en hypofonction**.
- Ulcère à l'estomac dû à l'*Helicobacter pylori*. Cela signifie selon *l'Encyclopédie de christiane beerlandt*, que la personne « **se sent coincée émotionnellement**. La personne **ne se sent pas en sécurité avec soi-même et recherche donc un abri auprès des autres**. La personne manque de confiance en soi, doute de sa valeur individuelle, et est par conséquent, dépendante des autres. Dans les relations aux autres, elle aura tendance à se taire, et tout refouler, alors qu'elle ferait mieux de dire la vérité. Intérieurement la personne brûle peut-être de rancœur, agressivité, ou est en train de se forger des plans pour se sortir d'une situation qui lui déplaît. » Ce sentiment d'insécurité rejoint, le fait que **son premier chakra (chakra racine), n'est pas satisfait**.

◆ Les données du Bilan

Constitution :

- Naturopathique : Neuro Arthritique
- Hippocratique : Bileuse/Nerveuse/Sanguine et loin derrière lymphatique

- Homéopathique : Phosphorique
- Digitale : 6 mobiles et 4 réalisateurs dont les deux pouces
- Phrénologique : Thyroïdienne, hypophysaire, surrénalien, pinéalien
- Sanguine : Sang A-

Témpérament :

- Naturopathie : Cérébral
- Neurologique : Hyper ortho sympathicotonie
- Psycho morphologie : Asthénique, réagissante

Diathèse :

- D1 d'origine mais aujourd'hui D4, du fait de sa maladie

Vitalométrie :

- Sous vital, même si nous pouvons dénoter d'une bonne vitalité constitutionnelle : voix, regard, chaleur, 10 lunules (ce qui est étonnant dans son cas) : 37 kilos pour 1m58

Iridologie : (Son iris paraît presque pure !)

- Fibrillaire lymphatique
- Trame II
- Cercle parasympathique et angle de fuchs (très bon)
- Deux anneaux de crampes (dans les deux yeux)
- Tâches infectieuses au niveau de du système nerveux, du dos et de la colonne vertébrale (dans iris droit), et au niveau de la thyroïde, de l'utérus et du sigmoïde (dans iris gauche)

Pulsologie :

- S > P S=P S<P
- D > G D = G D<G
- Pouce/Barrière/pied (*ordre décroissant*) : barrière > pouce > pied
- Rythme : Très lent - Lent - Normal - Rapide - Très rapide
- Accord entre Saison/pouls : oui
- Yang > Yin Yang = Yin Yang < Yin

DROITE	DE VIDE A PLENITUDE	GAUCHE	DE VIDE A PLENITUDE
G.I.	0-10-----50-----100	I.G	0-----50--60-----100
P	0-10-----50-----100	C	0-----50----70-----100
E	0---20-----50-----100	VB	0-----50--60-----100
R.P.	0-----50-----100	F	0-----50----70-----100
T.R.	0---30-----50-----100	V	0--10-----50-----100
M.C	0-----50---70-----100	R	0-----50-----100

Nous pouvons donc conclure :

- Son **tempérament « cérébral »**, dénote un contexte de vie qui rétracte le système digestif et le système affectif. La personne a tendance à être anxieuse, être perturbée dans son sommeil, introvertie, stressée, frileuse, dérangé au niveau colitique (d'où son syndrome du côlon irritable). Tout ce qui est sexualité et sensualité est faible chez la personne, d'où son absence de désir. La pensée et l'intellect domine la personne.
- *Personne Y* a également 4 réalisateurs, ce qui montre que c'est une personne qui a **besoin d'être dans l'action, qui a un fort désir de réalisation, qui a besoin d'avoir des responsabilités, qui aime mener les groupes**. Elle le dit lors de l'anamnèse, elle « se sent frustrée car elle sait qu'elle pourrait faire des choses plus intéressantes ». De plus, elle aime « être sur le devant de la scène », même si après elle a peur de ce que pense les gens d'elle. C'est pour cela qu'elle a toujours eu envie de faire du théâtre. Ceci va être renforcé par le fait qu'elle soit bilieuse en première, elle a une âme de guerrière, de révolutionnaire et un caractère rigoureux. C'est une personne qui est combattif, active, méthodique, qui veut aller jusqu'au bout de ce qu'elle entreprend et qui aime diriger.
- On voit que c'est une personne qui a **besoin d'être rassurée en permanence** à travers son groupe sanguin : A-. Elle a besoin d'une sécurité affective, d'être encourager pour avancer. L'affectif et la raison sont les deux mots d'ordre des personnes de ce groupe sanguin. Elle aime également l'esthétisme et le rangement.
- Il faudra faire **attention aux problèmes Neuro-psy** (troubles émotionnels), de part sa constitution neuro-arthritique, phosphorique et bilieuse/nerveuse. Ceci sera renforcé avec les 6 mobiles, qui montrent bien que le cœur domine sur la raison. Elle a une **grande perméabilité émotionnelle**, dont il faudra faire attention car elle sera très sensible aux ambiances.
- Elle aura également des **tendances à l'acidification, et aux problèmes ostéo/articulaire**, de part sa constitution (fibrillaire lymphatique, phosphorique, neuro-arthritique). Comme elle le décrit si bien avec son ostéoporose à la colonne vertébrale et à la hanche, ainsi qu'avec ses grosses douleurs articulaires et musculaires.
- Au niveau de la pulsologie, *Personne Y* est dans la saison. On peut constater que **l'Estomac est en hypofonction**. Daniel Kieffer, dans son livre « bilans énergétiques », suppose que cela pourrait signifier « Anorexie mentale ». Ce qui, dans le cas de *Personne Y*, se révèle pertinent. De plus, la **logé Gros intestin/poumon ne pulse pas beaucoup**. En hypofonction, cela pourrait traduire une phase de deuil (qui se confirme par la mort

de sa grand-mère en début d'année), ainsi qu'un problème de lâcher prise. Elle n'arrive pas à évacuer, à éliminer ce qu'elle contient en elle.

Elle m'a également expliqué lors de notre rendez-vous, qu'elle avait déjà essayé de faire une cure de Quinton, et de spiruline, mais cela n'avait pas marché sur elle. Elle prend déjà des probiotiques, de l'huile de colza et de l'huile d'olive (pour cuisiner), des jus et des produits lacto-fermentés. Elle consomme également que du biologique. Ainsi, les conseils prodigués à la fin de la séance sont :

- Continuer les programmes aussi bien de la diététicienne de la Note Bleue, que celui de Dimitri Jacques, Naturopathe. Voir ce qu'elle ressent et comment elle se sent.
- Prendre les jus suivants : pamplemousse, carotte, chou, épinard, abricot, pomme, betterave, céleri, pissenlit, herbe de blé
- Prendre du lithotamne, pour le calcium
- Prendre du pollen : 2càc une fois/jour dans ses compotes, comme elle en mange beaucoup.
- Prendre une tisane relaxante : passiflore, verveine, mélisse, millepertuis
- Voir avec sa gynécologue pour remplacer la pilule, par des hormones naturelles, avec *Equilibre Féminin 0 & P de chez Biophénix*, à raison de 2gélules par jour.
- Faire du Tai chi ou Qi gong
- Faire de la marche en pleine nature
- Faire du théâtre
- Ecouter de la musique et écrire sur ce qu'elle aimerait faire dans sa vie
- Prendre « Olive », des fleurs de Bach : « *Pour ceux qui ont beaucoup souffert moralement ou physiquement et sont si las, si épuisés qu'ils se sentent incapables du moindre effort. La vie quotidienne est pour eux une lourde tâche, qui ne comporte aucun plaisir.* »
- Deux livres :
 - o « La faim de l'âme », Jacqueline Kelen
 - o « Les quatre accords toltèques », Don Miguel Ruiz

Voici son retour après la séance :

« Tout d'abord une belle rencontre, riche sur le plan émotionnel. J'ai apprécié le fait que ce ne soit pas un échange linéaire et qu'au contraire tu as adapté tes questions en fonction de ce que je te racontais en apportant des "outils" (livres, explications).

Le concept corps-âme-esprit m'a beaucoup parlé et notre échange m'a donné envie de m'y intéresser de manière plus approfondie. Je me dis que peut-être cela pourra m'aider à mieux comprendre qui je suis et comment mon corps me parle.

J'ai trouvé fascinant à quel point notre corps nous parle et est le reflet de nos émotions.

En rentrant de cette première séance, je me suis sentie apaisée et rassurée aussi sur l'état de mon corps. Moi qui suis dans une période de doute, d'épuisement, de savoir que malgré toutes ses années de mal-être (physique et psychique) il y a encore de la vitalité et des choses positives en moi, ça m'a redonné de l'espoir et l'envie d'essayer d'utiliser cette vitalité à bonne escient.

Cette séance m'a finalement apporté des clés pour ouvrir des portes jusque là jamais ouvertes et amorcer un questionnement sur qui je suis vraiment et ce que je veux...je l'ai vécue un peu comme une libération...bien qu'il y ait encore du chemin à parcourir... »

b. Deuxième séance : Remise en forme énergétique

D'après les conseils donnés par *Christophe Enderlin*, concernant le protocole des points des méridiens chinois, ceux qui ont été le plus sensibles chez *Personne Y* sont :

- 36 Estomac
- 4, 6, 8 et 21 Rate
- 3 Foie
- 1 et 9 Rein
- 12 Vaisseau concepteur
- 6 Maître cœur
- 25 Vésicule biliaire
- 18, 20, 21 et 23 Vessie

Suite à cette séance, *Personne Y* m'écrit avoir ressentis de la fatigue aux mollets, ainsi que des crampes aux doigts de pieds. Néanmoins, elle avait la sensation d'être reposée et plus détendue. Elle a eu envie de prendre du recul et de relativiser sur ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Elle n'a pas envie de se prendre la tête, mais en même temps a une sensation de vide intérieur. Elle a peur du lendemain, de ce qui l'attend dans cette vie dans laquelle, elle dit « ne pas vivre vraiment » Elle en a marre de sa vie, de courir après plein de choses inutiles. Elle a besoin de calme et de paix. Le soir, elle s'est sentie fatiguée mais apaisée. Son corps est toujours un peu tendu, mais moins que les autres soirs. Elle a la sensation d'un corps plus léger. Ses idées sont plus claires, elle est « plus en phase avec soi même. » Par contre, ses douleurs intestinales reviennent. Le Lendemain de la séance, elle ressent l'envie de faire plein de choses, a une joie de vivre débordante. Elle a envie « de rattraper le temps perdu, et de faire plus ample connaissance avec qui elle est réellement. » Elle dit « avoir retrouvé une certaine curiosité, une envie de savoir,

d'apprendre. » Elle se sent d'une « certaine sérénité avec tout de même le doute de savoir si elle va arriver à se libérer de tout ce qui lui pèse. »

c. Troisième séance : Onction aromatique pure

Les huiles essentielles utilisées lors de cette séance ont été : Laurier Noble, Estragon, Néroli, Santal et Cèdre de l'atlas. Ces huiles ont été choisies par *Personne Y* juste avant le massage. Elle les a choisies d'après leur signification énergétique, ainsi que par l'odeur par laquelle elle se sentait le plus attirée.

Personne Y a réellement réussi à lâcher prise lors du massage de la tête. Toucher son ventre n'a pas forcément été très agréable pour elle, surtout qu'elle avait depuis la veille très mal aux intestins, de part son côlon irritable.

Voici le retour de *Personne Y* après cette dernière séance :

« Même si j'ai eu du mal à déconnecter et que j'étais prise par plein de choses dans ma tête et embêtée par mes douleurs intestinales, j'ai tout de même réussi à lâcher un peu prise et à me détendre. Et je suis ressortie de cette séance, comme après la deuxième, fatiguée mais apaisée et reposée avec une envie d'être plus à l'écoute de mon corps, de me/lui faire du bien. »

Elle dit également « avoir marre d'être vue comme la "petite *Personne Y*" fragile. ». Elle a envie d'exister telle qu'elle est réellement, et n'a plus envie de devoir absolument répondre aux attentes des gens. Elle ressent également le besoin de « profiter de la vie, de construire la sienne, de ne plus avoir honte de ses envies, ses ressentis, de sa façon de voir la chose. »

Elle se rend compte qu'elle se met « toujours une pression sur les épaules », et de toujours devoir répondre à des attentes, qui au final, n'existent peut-être même pas.

D. Conclusion

Les ressemblances que nous pouvons tirer sont :

- Bilan : elles sont toutes les deux Neuro-arthritique, avec une diathèse d'origine 1
- Anamnèse : j'ai pu remarquer qu'elles avaient toutes les deux un problème de chaleur. *Personne X* transpire beaucoup la nuit et *Personne Y* a tout le temps chaud. Elles ont toutes les deux eu le syndrome de Raynaud. De plus, j'ai tendance à penser que le premier chakra n'est pas satisfait dans les deux cas. *Personne X* a des mycoses à répétition, a eu une opération du col de l'utérus, et un syndrome prémenstruel très présent. *Personne Y*, quant à elle, n'a jamais eu ses règles naturellement et a une absence de désir. On pourrait donc conclure que ces deux jeunes femmes souffrent d'un problème d'incarnation, d'enracinement. Enfin, au

niveau de la pulsologie, le pouls Estomac est en hypofonction chez les deux femmes.

- Protocole : J'ai pu relever après les séances 2 et 3, les ressemblances suivantes :
 - o Parmi les méridiens les plus sensibles, ceux qu'elles ont en commun sont : 25 Vésicule Biliaire, 3 Foie et 18, 20, 21 et 23 Vessie. Sachant, que *personne X* et *Personne Y* ont particulièrement été sensibles à tous les points Vessie stimulé.
 - o Aucunes des deux ne se sentaient à l'aise lorsque je les massais au niveau du ventre.
- Elles ont toutes les deux été très attirés par le concept du corps/âme/esprit

Evident, chaque personne est différente, ainsi que les causes ayant entraîné cette déconnexion du corps et de l'âme. Cependant, je pense que certaines problématiques peuvent être communes et notamment comme le montre cette mini étude, le manque d'ancrage et un problème au niveau du premier chakra. Ainsi nous pourrions insister dans un futur protocole sur les techniques d'enracinement avec les exercices physiques, les respirations, des visualisations. Il faut leur apprendre à intégrer leur âme, dans leur corps physique.

Conclusion

L'anorexie mentale est selon moi, une déconnexion de l'âme et du corps. L'âme, ne voulant pas s'incarner sur terre. Ainsi, toutes les dimensions de l'Etre sont essentielles à prendre en compte. Comme *Personne Y* me l'écrit, la prise en charge de cette maladie est « *encore bien souvent barbare* ». L'approche naturopathique a été pour elle, une méthode qui permet d'aborder « *le problème en douceur, mais de façon concrète.* » Comme elle le décrit, cela lui « *a finalement apporté des clés pour ouvrir des portes jusque là jamais ouvertes et amorcer un questionnement sur qui elle est vraiment.* » Néanmoins, le précieux suivi d'Aude Réhault est indispensable au bon fonctionnement de ce protocole. Le suivi psychologique se révèle essentiel, au bon équilibre de ces deux patientes.

Le travail qu'il faudra continuer, sera de montrer à ces personnes idéalistes, que puisque leurs âmes sont sur terre, autant qu'elles en profitent pour créer et réaliser leur mission. Notre rôle sera de les guider au mieux, dans leurs questionnements, grâce à la littérature, à l'art en général, pour qu'enfin l'étincelle de leur âme reprenne goût à la vie terrestre et décide de réellement s'incarner. Il faudra les aider à reprendre progressivement contact avec la terre, par l'intermédiaire de la beauté, de la douceur, et de l'agrément. On pourra, autrement que par des respirations, exercices physiques...passer par la nature, les arbres, les pierres, les animaux (zoothérapie), les fleurs, les promenades et les baignades, le soleil, le ciel étoilé, le jardinage, la botanique...

De plus, il faudra réconcilier ces personnes, avec leur corps, autrement qu'en ingérant de la nourriture. Il faudra retrouver le bonheur du corps grâce à diverses activités comme la marche, la danse, la méditation, les mouvements énergétiques (Tai Chi, Qi Gong, exercices physiques transpersonnels), les bains, les huiles essentielles...

Il nous faudra insister sur l'axe vertical, pour leur permettre de se relier à l'amour inconditionnel, dont *Personne X* et *Personne Y* parlent. On pourrait même supposer que c'est cette recherche d'amour inconditionnel, pourrait être à l'origine de cette maladie. En effet, *Personne X* recherche l'amour de son père qui auparavant lui donnait un « *amour inconditionnel* », et qui a stoppé lorsque son corps a commencé à changer. *Personne Y*, quant à elle, a toujours baigné dans « *la peur de la mort* », mais lorsqu'elle a parlé de sa grand-mère, morte en février 2016, elle dit avec émotion, que finalement ce pour quoi elle a envie de se battre sur terre est pour « *donner cet amour inconditionnel* ».

Ainsi, notre travail sera de les aider à comprendre que « se nourrir » est indispensable, « non pas pour subsister mais pour mener à bien leur travail céleste. »

« On peut vivre sans manger et sans boire, mais pas sans amour », *Personne Y*

« Prend soin de ton corps pour que ton âme ait envie de venir s'y nicher, ainsi elle aura toujours la nostalgie quand elle partira vagabonder ailleurs », Bernard Werber

« Seul cet Amour, unique et infini, est de taille à répondre au désir de l'âme consciente de sa beauté », Jacqueline Kelen

« Si on met une graine dans la terre sans sa peau, rien ne poussera ; mais si on la met avec sa peau, elle deviendra un grand arbre. Le corps aussi est de grande importance et de toute nécessité. Sans lui on ne peut rien et on ne parvient pas au but. », Djalâd-ud-Dîn Rûmî

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES :

- Kelen Jacqueline, « La faim de l'âme, une approche spirituelle de l'anorexie », 2002, Presses de la Renaissance
- Pierson Christine, « Boulimie, anorexie, mon corps me parle... », 2012, Livry gargan
- Dr Chopra Deepak, « Les sept lois spirituelles du succès », 1994, Editions du Rocher
- Berta Mario, « L'épreuve d'anticipation, test de l'imaginaire personnel », 1999, Eres
- Roustang François, « Il suffit d'un geste », 2004, Odile Jacob
- Vigne Jacques, « Soigner son âme: Méditation et psychologie », 2007, Albin Michel
- Vanderlinden Johan, « Vaincre l'anorexie mentale », 2015, De Boeck
- Vincent Thierry, « Soigner les anorexies graves. La jeune fille et la mort », 2009, Eres
- Miller Alice, « Le drame de l'enfant surdoué », 2013, Puf
- Dr Chambon Olivier, « La médecine Psychédélique », 2009, les Arenes Eds
- Huguelit Laurent et Dr Chambon Olivier, « Le Chamane & le Psy », 2011, Mamaeditions.com
- Dr Chambon Olivier, « Les bases de la psychothérapie », 2014, Dunod
- Aucher Marie-Louise, « L'homme sonore », 2004, Hommes Et Groupes
- Jagot Paul Clément, « La puissance de l'autosuggestion », 1992, Dangles
- Peck Scott, « Les gens du mensonge », 1999, J'ai lu
- Beerlandt Christiane, « La clef vers l'auto libération », 1999, Altina Eds
- Beerlandt Christiane, « La symbolique des aliments », 2005, Altina Eds
- De surany Marguerite, « Pour une médecine de l'âme », 2000, Guy trédaniel
- De Souzenelle Annick, « Le symbolisme du corps humain », 2016, Albin Michel
- Dr Bach Edward, « La guérison par les fleurs », 2013, Editions le courrier du livre
- Kieffer Daniel, « Comment se régénérer pour bien vieillir », 2004, Editions Sully
- Baudoux Dominique, « L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles », 2008, Editions Amyris
- Labonté Marie Lise, « Les famille d'âmes », 2002, Edition le Dauphin Blanc
- Dr Perroud Alain, « Tout savoir sur l'anorexie et la boulimie », 2000, Editions Retz
- Dr Meunier Alain, « Vanessa. Je m'aime, donc je vis. C'est quoi l'anorexie ? », 2001, Payot
- André Christophe, « Méditer, jour après jour », 2011, L'iconoclaste
- Dr Chen You Wa, « La diététique du Yin et du Yang », 1994, Marabout référence
- Tremblay Nicole, « Le Tao de l'alimentation », 2008, Québec-livres
- Dr Eyssalet J.M, Guillaume G., Mach-Chieu, « Diététique énergétique et médecine chinoise », 2005, Editions Désiris

- Kieffer Daniel, « Bilans énergétiques, pouls chinois et santé globale », 2015, Editions Grancher
- Vyas Kiran, « Le grand guide de l'Ayurveda, les bienfaits de la cure ayurvédique », 2014, Marabout référence
- Chia Matnak, « Chi Nei Tsang, massage Chi des organes internes », 2014, Guy trédaniel
- De Pentecôte Gilles, Boyer Ronald, Frey Michel, Machelard Patrick, « Le grand guide de la santé, 4 médecines pour bien se soigner », 2010, Solar Editions
- Martel Jacques, « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies », 1998, Les Editions ATMA internationales
- Dr W. Walker Norman, « Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits », 2002, Utovie

SITES INTERNET :

- <http://www.wellness-azurea.com/>
- <http://www.anorexie-et-boulimie.fr/articles-565-anorexie-mentale-generalites.htm>
- <http://www.boulimie-anorexie.ch/>
- <http://taichichuan-qigong.org/reveil>
- http://planeteyoga.hautetfort.com/archives/category/13.yoga_egyptien/index-1.html/
- <http://medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/medphar.html>
- <http://www.cornelius-celsus.org/documents/M%C3%A9decineEgyptienne.pdf>
- http://www.energie-sante.net/fr/eh/EH113_3e-chakra.php
- <http://www.zenensoi.com/dossiers-d-infos-derniers-articles/huiles-essentielles-et-chakras/>
- <http://www.guidesyoga.org/swara/swara-yoga.html>
- <http://www.rme.ch/rme-public/methode.las?c=0031>
- http://www.psicho-experts.com/sujets-actualite/anorexie/anorexie_partie2
- <http://www.oasis-voyages.com/Juillet-et-aout-2016-Memoires-akashiques-Don-Ernesto-ORTIZ--5616.html>
- <http://www.psychom.org/Soins-accompagnements-et-entraide/Therapies/Therapie-comportementale-et-cognitive-TCC>
- <http://www.arc-energie.com/fr/materiel.php>
- <http://www.psychologietranspersonnelle.com/Accueil.htm>
- <http://www.sophro-sante.fr/index.asp?id=356>
- www.gestalt-therapie.org
- <http://www.eyrolles.com/Chapitres/9782212559781/9782212559781.pdf>
- http://www.energie-sante.net/fr/LE301_ho-oponopono-joe-vitale-dr-len.php

- <http://gestalt-grefor.com/la-gestalt-therapie/la-methode/>
- <http://www.mangersantebio.org/9228/les-trois-doshas-en-ayurveda-vata-ou-le-mouvement>
- <http://mouvements.unblog.fr/2008/09/21/qi-gong-pour-calmer-lesprit-et-le-mental/>
- <http://lavoiedutaichi.jimdo.com/le-qi-gong/>
- <http://www.vivre-qigong.fr/qi-gong/reins-energie-jing/>
- <http://lemondeduyoga.org/les-origines-du-yoga>
- http://www.5souffles.com/5s_eft.html
- <http://www.creer-son-bien-etre.org/le-souffle>
- <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/anorexie-mentale>
- <http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2010-09/3ebafamillepatientanorexie2209.pdf>
- http://www.ifjs.fr/wp-content/uploads/2012/03/2011_Journal-Douleur-Picardie_prendre-soin-par-le-TM.pdf
- <http://www.le-comptoir-malin.com/blog/therapies-a-l-honneur/la-chromotherapie.html#rwIoheddSbftItC5.99>
- <http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-03/reco2 clics - anorexie -mentale.pdf>
- <http://www.psychomot.ups-tlse.fr/Provost2012.pdf>
- <http://theseimg.fr/1/sites/default/files/THESE%20ANOREXIE%20MENTALE%20-%20Marc%20Doucet.pdf>
- <http://www.chenmen.fr/>
- http://reiki-fleur-de-vie.fr/?page_id=767
- http://www.philosophie-spiritualite.com/cours/consc_ame.htm

MAGAZINES :

- Revue Française de Yoga, n°3, « De la santé au salut », janvier 1991, pp. 13-22
- Sciences et Avenir 810, décembre 2014 / janvier 2015, par Pierre Kaldy

CONFERENCE :

- « Médecine de l’Ancienne Egypte et Médecine Traditionnelle Chinoise », Abelle Vinel et Jacques Pialoux, conférence donnée au Congrès du R.E.F.S. (Registre Européen et Français de Sinergétique) à Aix-en-Provence le 31 octobre 2005

MEMOIRE :

- Mémoire sur « L'anorexie mentale » de Anne de Boyer Montégut, réalisant un DU de conseil en Phytothérapie à la Faculté de Médecine de BOBIGNY - Année 2014/2015
- Mémoire de recherche en vue de l'obtention du DIPLOME DE PSYCHOLOGUE. « Les deux types d'anorexie mentale à travers Rorschach : similitude ou différence ? Effectué sous la direction du Professeur Joanna SMITH, par : Aude REHAULT, Promotion : 21010, Option : Psychopathologie.