



NOËLLIE
GOURMELON DUFFAU,
NATUROPATHE

PRÉFACE DE JODY ELLEAUME,
HERBALISTE ET AROMATHÉRAPEUTE

PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS AVEC LA NATUROPATHIE

Anxiété, stress au travail, deuil,
séparation, manque de confiance en soi...
10 protocoles naturels pour tout apaiser

LEDUC 

S'il peut être délicieux de se laisser emporter par les émotions positives (joie, gratitude, amusement, amour...), les émotions négatives sont un frein à notre avancée dans le monde et, nous perdons toute emprise sur notre vie.

Dans ce livre, découvrez comment traiter vos émotions douloureuses sans médicaments et les gérer de façon autonome :

- » **Qu'est-ce que la naturopathie émotionnelle ?**
- » **Les outils d'accompagnement pour soutenir votre état émotionnel** : alimentation, huiles essentielles, fleurs de Bach, lithothérapie, phytothérapie holistique...
- » Stress au travail, deuil, mal-être à l'école, difficulté de communication dans le couple, angoisses, syndrome prémenstruel, séparation, manque de confiance en soi...
10 protocoles naturels pour tout apaiser, éviter que ces états polluent votre santé et glissent vers la maladie.

LE GUIDE PRATIQUE POUR FAIRE LA PAIX AVEC SES ÉMOTIONS DOULOUREUSES GRÂCE À LA NATUROPATHIE

Après avoir été pendant 6 ans responsable de structure dans l'éducation populaire, **Noëllie Gourmelon Duffau** est devenue naturopathe à la suite de l'annonce de son deuxième cancer... avant 30 ans ! Elle s'est servie des médecines ancestrales asiatiques dans la compréhension holistique de ce qu'elle vivait.

Préface de **Jody Elleaume**, herbaliste, aromathérapeute, directeur de Myrtéa-Oshadhi France et Myrtéa formations.

18 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2435-7



9 791028 524357

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : santé

DE LA MÊME AUTEURE

Les 4 sagesse tibétaines, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Caroline Gioux

Illustrations de couverture : ©Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Adobe Stock, Kevin Épée

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris

ISBN : 979-10-2-85243-57

NOËLLIE
GOURMELON DUFFAU

PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS AVEC LA NATUROPATHIE

Anxiété, stress au travail, deuil,
séparation, manque de confiance en soi...
10 protocoles naturels pour tout apaiser

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE	6
LA NATUROPATHIE ÉMOTIONNELLE	9
LIRE SON CORPS À TRAVERS SES CENTRES ÉNERGÉTIQUES	41
LES OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT	111
MISE EN APPLICATION CONCRÈTE	205
10 FICHES MÉMO POUR LE QUOTIDIEN	221
ANNEXE	245
TABLE DES MATIÈRES	247

PRÉFACE

DE JODY ELLEAUME

Quand Noëllie m'a demandé d'écrire la préface de son livre sur la naturopathie et les émotions j'ai tout de suite accepté, quel honneur ! Et quel sujet ! Je trouvais cette approche merveilleuse et d'actualité : accompagner l'émotion non seulement sur un plan psychologique, traditionnel, mais également sur les plans physique, énergétique, spirituel... S'y intéresser avec un point de vue holistique quoi ! Mon dada, notre philosophie chez Myrtéa – Oshadhi France. De plus, je venais de finir de traduire le livre du docteur Malte Hozzel sur l'aromathérapie holistique.

C'est amusant ces synchronicités car c'était le thème de mon année passée : comment aborder l'émotionnel et l'accompagner en aromathérapie holistique ? J'avais déjà écrit plusieurs articles et même un cours que m'avait commandé une école de yoga chinoise.

Qu'est-ce qu'une émotion ? Selon le dictionnaire (*Larousse*), une émotion est une « Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement ».

Selon l'*Encyclopædia Universalis* : « Si “émotion” et “passion” sont souvent confondues, c'est que, outre leur proximité sémantique, ces termes présentent une analogie sur le plan de l'étymologie.

“Émotion” vient du latin *movere* qui signifie “ébranler”, “mettre en mouvement”, tandis que “passion” vient du grec *παθειν* (*pathein*) signifiant “subir”. Si l’on se fie à l’étymologie, le passionné subirait une force incontrôlable, il n’agirait pas, mais “serait agi” par quelque chose qui le dépasse. De même, bien qu’à un moindre degré, l’individu ému serait un être passif perdant la maîtrise de ses actes. (...) »

En ce qui me concerne, influencé par les travaux d’Eckhart Tolle et mes lectures inspirées du bouddhisme ou encore de l’hindouisme, je considère qu’une émotion est au carrefour du corps et de l’esprit « du corps physique et du corps mental ».

Une émotion est une réaction du corps à une pensée à laquelle on est attaché, identifié.

Comme le dit l’*Encyclopædia Universalis* : « L’individu ému serait un être passif perdant la maîtrise de ses actes. » En effet, les émotions nous ébranlent et nous emportent. Positives ou négatives, elles nous retirent notre pouvoir sur notre vie. Identifiés à elles, toute notre vie devient colorée par leurs nuances plus ou moins agréables.

S’il peut être délicieux de se laisser emporter par les émotions positives (joie, gratitude, amusement, amour...), même s’il serait intéressant de se pencher sur les nuances possibles entre « émotion et sentiment » – là n’est pas vraiment le sujet –, les émotions négatives, lorsque nous sommes totalement possédés par elles et parfois sur le long terme ou de manière chronique, sont un frein à notre avancée dans le monde et, aliénés que nous sommes lors de leur manifestation, nous perdons toute emprise sur notre vie. Notre identité est remplacée par celle de l’émotion qui nous habite.

Le pouvoir des huiles essentielles sur les émotions : nées de la lumière et de l’intelligence de la vie, les huiles essentielles et leurs frères de distillation les hydrolats, lorsqu’on les approche sur un

plan plus subtil, plus axé sur le ressenti, l'intuitif, sont une source incroyable de bienfaits sur le plan psycho-émotionnel. Subtilement, toujours dans la bienveillance, les huiles essentielles viennent toucher des parties de nous inconscientes, elles mettent en branle des énergies bloquées, refoulées car trop douloureuses ou ingérables. Elles adoucissent les sentiments difficiles et nous aident à adopter une attitude d'accueil et de non-jugement afin de les laisser être, de les libérer, de les considérer comme le simple mouvement de la vie. Et ainsi, retrouver notre liberté, reconquérir notre espace intérieur, tout simplement avancer.

À travers son livre moderne et actuel, Noëllie nous propose une approche qui va encore plus loin en tenant compte des aspects nutritionnels et des différents tempéraments (hippocratiques et ayurvédiques). C'est passionnant, et c'est facile à mettre en œuvre, alors lancez-vous !

JODY ELLEAUME

Herbaliste / Aromathérapeute

Directeur de Myrtéa – Oshadhi France et Myrtéa formations



LA NATUROPATHIE ÉMOTIONNELLE

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

Classée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme une des trois médecines traditionnelles mondiales, la naturopathie est généralement définie comme un ensemble de pratiques exclusivement naturelles visant à aider l'organisme à se guérir par lui-même.

Vaste programme me direz-vous ! Et j'irai dans votre sens. Il existe aujourd'hui autant de manières d'exercer la naturopathie que de naturopathes. Cependant, des choses nous relient et ce qui est sous-entendu ici, c'est que l'être humain est en capacité de renforcer son organisme, et ses défenses, par des méthodes naturelles dont nous pouvons faire usage au quotidien.

Les grands principes de la naturopathie, socle de tout naturopathe :

- *Ne pas nuire* : accompagner de manière naturelle et complémentaire de la médecine allopathique.
- *La nature est guérisseuse* : la nature aide à l'autoguérison.
- *Identifier et traiter la cause* : ne pas rester sur le symptôme mais en chercher la cause.
- *Accompagner la personne dans sa globalité.*

- *Le thérapeute est un éducateur, un enseignant.*
- *Détoxifier et purifier l'organisme* comme accompagnement à l'autoguérison.

La naturopathie est une approche pédagogique de la santé qui vise l'autonomie de chacun afin de favoriser son autoguérison. Le rôle du naturopathe est ainsi triple.

- *Éducatif* : transmettre les lois de santé – bien se nourrir, bien éliminer, se reposer, se recentrer.
- *Préventif* : par les programmes d'hygiène vitale, en partant du principe que la prévention est la meilleure des cures. Nous retrouvons ici le fameux « Mieux vaut prévenir que guérir ».
- *Curatif* : par les cures naturopathiques de détoxification, revitalisation et stabilisation.

Est-ce que la naturopathie soigne tout ? Non.

Est-ce que la naturopathie peut tout accompagner ? Oui, ou presque.

LA NATUROPATHIE UNE APPROCHE GLOBALE

La naturopathie est cependant bien plus complexe et vaste qu'un panel de méthodes naturelles que nous conseillerions en partant du symptôme qui vous amène souvent à nous rencontrer.

Nous prenons en compte ce que vous êtes dans votre globalité en partant de ce que nous appelons le bilan de vitalité ou encore l'anamnèse. Pour ce faire, nous basons notre approche sur les fondements des médecines ancestrales.

- Une philosophie : le vitalisme.
- Une science : l'humorisme.
- Une technique : l'hygiénisme.
- Le causalisme.
- L'holisme.

Revenons sur ces termes un peu étonnants...

► **Le vitalisme**

Le vitalisme considère que chaque organisme vivant est doté d'une énergie vitale, qui existe aux côtés du corps physique et de l'âme. C'est la force vitale qui insuffle la vie à la matière. Cette conscience de l'énergie vitale est présente dans beaucoup de cultures et nous la retrouvons notamment sous des noms qui s'intègrent à nos quotidiens : le *Qi* en Chine (Qi Gong), le *Ki* au Japon (Reiki), le *Prana* en Inde, etc. Un peu comme dans les films où un personnage, en soufflant dans ses mains, va insuffler la vie à une marionnette ou un objet inanimé.

Cette notion d'énergie vitale est dans les fondements de toute médecine traditionnelle holistique : médecine qui considère l'homme comme un tout.

► **L'humorisme**

Rien à voir avec l'humour ! Nous allons plutôt parler d'humeurs. Non, pas non plus de personnes un peu ronchons... Les humeurs sont, en naturopathie, les liquides organiques du corps dans lesquels baignent nos organes, nos tissus, nos cellules. En d'autres termes : le sang, la lymphe, les sérums...

C'est ce qui fait notamment la qualité de votre terrain, vos forces et vos fragilités à la fois dans ce que vous avez acquis au fil de votre vie et ce dont vous avez hérité génétiquement.

C'est cette théorie de l'humorisme et la notion de terrain qui ont notamment permis la mise en avant des tempéraments hippocratiques dont nous parlerons plus loin.

► **L'hygiénisme**

Ici, il s'agit d'utiliser le milieu naturel afin d'obtenir une meilleure qualité de vie. L'hygiénisme occidental comprend 3 techniques qui organisent tout accompagnement naturopathique.

- *L'hygiène alimentaire* : quoi manger, quand, comment, cures, diètes...
- *L'hygiène neuro-psychique* : équilibre émotionnel et mental.
- *L'hygiène corporelle* : respiration, mise en mouvement du corps, élimination.

► **Le causalisme**

Ça, c'est mon dada ! En naturopathie, on cherche à accompagner la cause du déséquilibre et non à rester focalisé sur le symptôme. Et pour cela, nous recherchons à 3 niveaux.

- *Les causes humorales* : associées à l'humeur dont nous avons parlé ci-dessus. Nous allons rechercher des facteurs polluants ou toxifiants pour l'organisme : régime alimentaire, pollution atmosphérique, contacts avec des agents pathogènes, hygiène de vie... et la liste est encore longue. On s'intéresse ici au pourquoi physique de l'apparition de la maladie.
- *Les causes des causes humorales qui sont d'ordre psychosomatique* : nous commençons à entrer dans le vif du sujet. Nous allons rechercher ici les causes relationnelles, les expressions de non-dits, les réconciliations, tous les événements de vie qui ont pu avoir un impact conduisant à un déséquilibre entraînant, à terme, une expression visible dans le corps physique. C'est l'une des bases de l'approche en naturopathie émotionnelle.
- *Les causes des causes psychosomatiques qui sont d'ordre spirituel* : la dimension spirituelle, le pourquoi du déséquilibre émotionnel, les blessures profondes, etc.

► *L'holisme*

Enfin, il nous reste à définir l'holisme. Du grec *holos* signifiant « tout », l'holisme amène à considérer une personne dans sa globalité, prenant en compte la dimension physique et physiologique, le niveau de vitalité, les émotions, les interactions, son contexte de vie, sa qualité de vie, ses schémas de fonctionnement de pensée, etc.

La naturopathie est donc une approche qui vous observe sous toutes les coutures. Et c'est principalement ce que nous faisons lors du bilan de vitalité, encore appelé l'anamnèse.

LA NATUROPATHIE ET LES ÉMOTIONS

Pour comprendre la naturopathie émotionnelle, il convient donc de se saisir de ce que sont nos émotions. Joie, tristesse, peur, dégoût, surprise, ennui, anxiété, colère, horreur... Tous ces états émotionnels, nous les connaissons. Enfin, la plupart des personnes en dehors des psychopathes.

Les émotions sont des mouvements qui nous traversent et nous invitent à nous adapter, à réagir à une situation. Par ce mouvement, nos émotions sont donc synonymes de vie et d'évolution. Elles sont des étapes, des vécus initiatiques qui nous créent et créent notre histoire. L'adaptabilité aux événements auxquels nous faisons face est à la fois physique, spirituelle et émotionnelle.

Par exemple, après un premier chagrin d'amour, nous avons pu ressentir le vide dû à l'absence de celui ou celle que nous croyions être à nos côtés pour la vie. Lorsque nous avons appris qu'il était parti avec Brenda, nous avons peut-être eu envie de la retrouver pour lui coller une bonne raclée. Cet épisode de vie nous aura appris la tristesse mais aussi la colère.

Et lorsque nous avons compris que Brenda était en fait avec notre Dylan depuis des semaines, que nous avions plein d'indices sous le nez que nous ne voulions pas voir, alors nous avons potentiellement expérimenté le dégoût, de nouveau la colère (émotion récurrente), peut-être la honte. Ces émotions et cette expérience peuvent nous conduire dans nos relations futures vers la méfiance et peut-être même... la jalousie.

Nos expériences de vies nous conduisent à expérimenter nos émotions et à apprendre à composer avec elles. Chaque vécu nous permettra donc d'évoluer et d'évaluer avec de plus en plus de finesse une situation confortable d'une situation inconfortable, quelque chose que nous mettrons en œuvre pour l'autre ou pour nous.

Reste que ces émotions, en naturopathie émotionnelle, je vous invite à les accueillir. Nous ne sommes pas là pour juger de vos expériences et de vos réactions mais bien pour rappeler notre parfaite imperfection d'être humain doué de conscience et d'émotions.

Je repense à cette maman en pleurs dans mon cabinet, elle s'était juré de ne plus crier sur le petit Paul lorsqu'il balancerait sa purée par terre pendant qu'elle s'occupait de sa petite dernière. Et elle avait crié ! Catastrophe !

Pourquoi avait-elle crié ? Y avait-il à se blâmer ?

J'ai tout d'abord travaillé avec cette maman à accueillir l'indulgence et la douceur vis-à-vis d'elle-même et puis nous sommes allés à la rencontre de son être holistique : son corps, son esprit et ses émotions travaillaient de pair et si nous arrivions à les comprendre, peut-être pourrions-nous désamorcer la bombe avant l'explosion au prochain vol de purée.

Mains qui tremblent puis qui deviennent moites, respiration qui s'accélère, doigts qui ne cessent de remettre les cheveux derrière l'oreille, le ventre se noue, la gorge se serre... Le regard qui fixe Paul en mode : « Je sais ce que tu veux faire et je ne te conseille pas de le faire ! La petite pleure, maman pleure à son tour, Paul balance la purée et c'est reparti pour un tour. Maman crie, Paul pleure aussi... La soirée est fichue. » Il y a donc bien des signes émotionnels et corporels annonciateurs. La bombe était déjà prête à exploser avant que la purée n'ait quitté l'assiette.

Nous avons donc travaillé avec cette maman à l'écoute de ces signes, à l'écoute de ces émotions afin de déverrouiller toutes les croyances associées autour de « la mauvaise mère » et de la culpabilité. Lire sa colère, c'était lire sa fatigue. S'autoriser à être imparfaite, c'était s'autoriser à vivre. Depuis, Paul a grandi mais il a aussi compris que si la purée finissait à terre, maman ne ferait pas plus attention à lui. Voire pire... C'est lorsqu'il finissait sa purée tranquillement que maman aurait le plus de temps à lui consacrer. Sacré Paul !

► ***Cartographier les émotions***

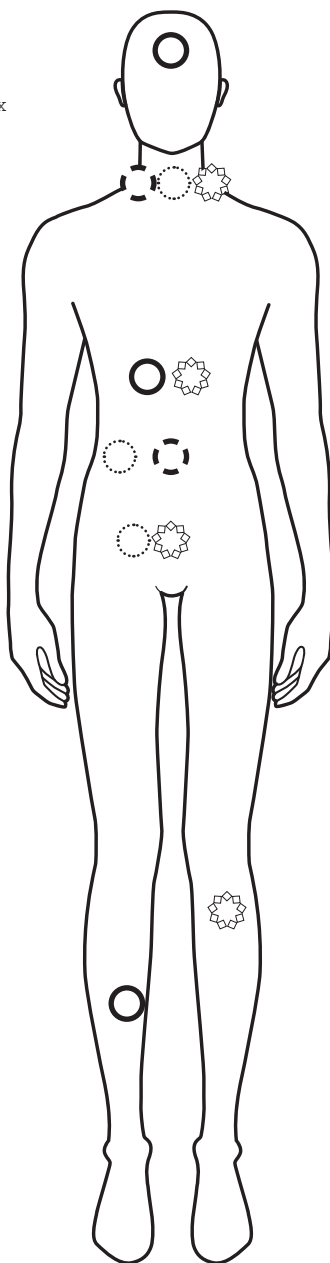
Je vous ai parlé d'une situation assez particulière qui ne dure pas dans le temps. Cependant, nos réactions holistiques aux stimuli extérieurs peuvent entraîner de nombreuses pathologies ou symptômes chroniques : l'angoisse, par exemple, qui entraînera de sérieux problèmes respiratoires, sentiment d'oppression ou encore dévalorisation tendant vers la désocialisation...

Mon travail, en tant que naturopathe holistique, est donc de repérer les différentes manifestations émotionnelles ainsi que les traces qu'elles ont laissées dans votre corps et vos croyances. Voici par exemple une proposition non exhaustive de ma manière de lire votre corps.



Tristesse

Oppression poitrine, toux
Manque de présence
Ancrage fragile



Peur

Gorge nouée
Maux de ventre
Perte de stabilité des
membres inférieurs
Respiration saccadée



Colère

Angines, maux de gorge
Foie chargé, douleurs
Troubles digestifs



Dégoût

Gorge nouée
Nausées
Maux d'estomac

Il s'agit donc pour moi de faire le lien entre votre corps, vos émotions et votre état spirituel et psychologique. Et vous allez voir... la naturopathie et ses cousines issues des médecines ancestrales sont de véritables pépites pour comprendre le lien entre toutes ces sphères de notre être. Nous sommes un tout.

LES TEMPÉRAMENTS HIPPOCRATIQUES

Le gros mot que voilà ! Vous connaissez Hippocrate n'est-ce pas ? Oui, c'est bien lui, ce médecin et philosophe considéré comme père de la médecine occidentale. Nous le connaissons surtout comme le père du serment, fondement de la déontologie médicale.

Eh bien ce même monsieur avait aussi repéré quelque chose de super-important, pour nous les naturopathes : les fameux tempéraments. Au nombre de quatre, ces tempéraments sont liés à nos fluides corporels, autrement appelés humeurs (vous vous rappelez, on en a parlé au sujet de l'humorisme). Comme nous sommes des êtres en perpétuel mouvement, il est fréquent que notre tempérament hippocratique évolue au fil du temps. On dit d'ailleurs que les 4 tempéraments représentent les 4 âges de la vie.

Pour définir un tempérament hippocratique, nous allons nous baser sur l'observation de vos traits physiques : forme du visage, ossature, taille, couleurs des yeux... Mais aussi sur votre énergie en présence : le langage corporel, la force de la voix, etc.

Et si, au lieu de papoter, je vous proposais un petit questionnaire pour découvrir votre tempérament hippocratique actuel ? Qu'ouïe-je ? Un grand oui ? Alors c'est parti !

MON TEMPÉRAMENT HIPPOCRATIQUE

☀️ **PHYSIQUEMENT JE SUIS PLUTÔT...**

- N mince
- B rectangulaire
- S bien charpenté
- L large, trapu

☀️ **MA PEAU EST PLUTÔT...**

- B chaude, rosée
- N sèche, froide
- S douce, rouge, couperosée
- L épaisse, grasse, pores dilatés

☀️ **MES YEUX SONT...**

- N petits, mon regard vif
- B fins et dessinés
- S Mon regard est précis et pénétrant
- L grands et souvent remarquables

☀️ **NIVEAU APPÉTIT...**

- N plutôt variable
- B assez important
- S je mange parfois trop
- L je grignote toute la journée

☀️ **J'AI TENDANCE À...**

- N être nerveux
- B tout prendre à cœur
- S faire passer les autres avant moi
- L rêver

☀️ **EN COLLECTIF, J'AI TENDANCE À...**

- N être compétiteur
- B être autoritaire
- S faire attention au regard du groupe
- L faire ma vie de mon côté ou faire ce que l'on me dit

☀️ **MON SOMMEIL EST...**

- N léger, je me réveille la nuit
- B je dors peu mais je récupère bien
- S je dors profondément
- L je dors beaucoup et j'ai du mal à me réveiller

☀️ **DANS L'ÉCHANGE...**

- N je parle vite et beaucoup
- B j'ai tendance à être cash, autoritaire
- S je parle de manière claire et accessible
- L je parle lentement et sans trop de variations

☀ ÉMOTIONNELLEMENT...

- N j'ai tendance à m'exciter facilement
- B j'ai tendance à être jaloux ou facilement inquiet
- S je peux être irritable
- L je peux facilement rester sur mes acquis

☀ DEVANT UN OBSTACLE...

- N je vais paniquer, ne pas savoir me positionner
- B je fonce, rien ne m'arrête
- S j'y crois, j'ai confiance en la vie
- L relax, on prend du recul et on observe

► *Vous avez un maximum de L*

- Votre tempérament dominant est le numéro 1 : le **tempérament lymphatique** qui correspond à l'enfance. Tempérament froid et humide, votre élément est l'Eau.
- Vous le voyez ce petit bébé ? Avec son sourire enjôleur, ses joues potelées et ses petits pieds, qu'il arrive, on ne sait comment, à mettre dans sa bouche ? Eh bien c'est vous !
- Vous avez tendance à être sage, à aimer les choses claires et posées. Vous aimez le contact des autres mais sans excès, même si vous vous adaptez parfaitement au groupe. Vous préférez les relations sincères aux relations nombreuses. Vous êtes fidèle. Vous aimez le cocon, le confort, la sécurité douce de l'enfance. Introspective et rêveuse, vous aimez les moments à vous. Vous avez une grande intuitivité et un monde intérieur très riche.
- Par souci d'être aimé, vous faites souvent passer les besoins et envies des autres avant les vôtres. Vous n'aimez pas faire de vagues (bonne blague pour quelqu'un d'élément eau !).
- Si une situation semble désespérée, c'est probablement qu'elle l'est ! Alors vous laissez la vie filer sans chercher à agir, dans une forme de fatalisme. Cependant, vous ne vous en faites pas, c'est la vie !
- Comme un enfant vous êtes sensible au monde. Si vous ressentez un manque d'amour ou que vos besoins ne sont pas satisfaits,

vous allez avoir tendance à vous laisser couler (bonne blague bis), déprimer. Vous n'aimez pas faire plusieurs choses en même temps mais lorsque vous en faites une, vous la faites à la perfection. Si vous ressentez un manque de sécurité, vous pouvez avoir tendance à adopter des comportements compulsifs ou addictifs (y compris les sucreries).

- Au niveau physique et fonctionnel, vous allez pouvoir être sujet à l'hypothyroïdie, avoir des fragilités digestives et des surcharges en mucosités (bronchites, rhumes...). Au niveau circulatoire, vous pouvez avoir tendance à faire de la rétention d'eau ou avoir une mauvaise circulation (pieds et mains froids, varices, etc.).

LES GRANDS LYMPHATIQUES DE CE MONDE

- Tristesse de *Vice-Versa*
- Droopy
- Frère Tuck de *Robin des Bois*

Ah ! vous n'êtes pas très Disney ou dessins animés... Eh bien je crois que je mettrais les génialissimes Serge Gainsbourg et Matthieu Chedid chez les lymphatiques.

QUELQUES CONSEILS

- On l'aura compris, votre plus grande force n'est pas l'énergie débordante. Ce que l'on viendra donc chercher d'un point de vue alimentaire sera stimulant, chaud, épicé : on ramène le soleil près de l'eau ! On tentera d'ajouter des légumes et fruits qui apportent du potassium à l'organisme (bananes, avocats, dattes). Pour reminéraliser le corps, la spiruline pourra aussi être une bonne amie.
- Question exercice : mollo Polo ! Les activités douces comme le tai-chi, la natation, la pêche, la marche promettent de jolis moments. Comme votre tempérament est froid et humide, le sauna et sa chaleur sèche seront de bons alliés pour vous.

- Chez nos amies les plantes, nous pourrions demander un coup de pouce au bouleau pour favoriser élimination et détox, à la vigne rouge pour la circulation et le travail sur le chakra Racine : sécurité, vitalité !
- Pour les fleurs de Bach, Corinne Dewandre* nous invite à nous tourner vers Larch, Centaury, Water Violet, Rock Rose, Mimulus, Mustard que vous retrouverez dans la partie « Les outils d'accompagnement » (p. 111).

► ***Vous avez un maximum de S***

- Votre tempérament dominant est le numéro 2 : **le tempérament sanguin** qui correspond à l'adolescence. Tempérament chaud et humide, votre élément est l'Air.
- Que la vie est douce à l'adolescence ! On se sent libre, fort, on veut tout découvrir de la vie sur Terre. Nous nous construisons avec le monde tout en le façonnant... On aime tester et se tester, explorer. Quasiment rien n'est interdit, ou si ça choque, ça nous fait encore plus vibrer. Sexualité, couleur de cheveux (la tête de mon père quand il m'a vue revenir avec les cheveux mauves alors que j'étais partie blonde le matin), tenter les produits psychotropes (pour les plus fous), manger des sauterelles, faire des bolas enflammées sur la plage en écoutant Nirvana... « Come as You Are ». Je m'échappe... Bref, amis sanguins vous aimez la vie !
- Le sanguin est vivant. Indéniablement. Passionné, vibrant, vous êtes dans l'instant présent. Demain c'est loin !
- Vous êtes chaleureux, présent à l'autre et au groupe. Bon vivant, vous ne faites pas spécialement attention à votre santé (demain c'est loin on a dit !) et vous aimez être entouré. Vous aimez les activités et les relations qui vous animent. Un cœur gros comme ça ! Vous n'aimez pas le conflit et êtes plutôt la super-copine qui dira en soirée : « Mais non mais les gars, pas d'embrouilles. On s'aime là ! »

* Directrice de l'école de naturopathie Synergie.

- Vous ne restez pas non plus vingt ans à tenter de dire à Mireille et Pascale que c'est une perte de temps. Vous avez lancé l'alerte, si elles ne s'en saisissent pas, c'est leur problème... Vous allez voir Justine ! Vous aimez profondément les gens mais n'avez pas forcément envie de cultiver ces relations dans le temps. Chacun a sa chance pour passer un moment à vos côtés. Pour autant, si vous ne le sentez pas, ça s'arrête là. Contrairement au lymphatique, vos limites sont plus nettes et moins malléables. Faudrait voir à ne pas abuser non plus !
- Vous pouvez aussi être la personne qui va relancer un karaoké sur Céline Dion alors que tout le monde allait se coucher : motivant, petit soleil pour les copains et la famille, on ne peut que vous suivre ! Même si dans des élans d'énergie vous allez vous exprimer fort et regretter que vos mots aient dépassé votre pensée. Le tempérament sanguin est explosif !
- L'autre revers du soleil, vous pouvez avoir tendance à cacher vos émotions derrière votre sourire et ainsi favoriser des choses moins rigolotes : émotions refoulées, souhait d'évasion par la prise de psychotropes, difficultés à exprimer les choses objectivement et posément, envie de faire plus jeune que votre âge... Bref, chercher à ne pas grandir.
- Si on vous pousse dans une zone que vous n'avez pas choisie, dans une situation inconfortable où l'on vous force à suivre un cadre, si on vous enferme (autant physiquement qu'émotionnellement), gare aux conséquences ! Le petit soleil sait aussi brûler. Vous pouvez alors devenir désagréable, agressif sur la défensive. Tout le monde a sa part d'ombre... y compris vous.
- Votre constitution physique de base est bonne, ce sont les excès qui vont à terme créer des fragilités. Comme vous avez constamment besoin de mouvement, la sédentarité pourra entraîner une prise de poids et vous aurez tendance à avoir une sphère cardio-vasculaire fragile. L'hypertension et le diabète peuvent aussi être des conséquences des excès du sanguin.

LES GRANDS SANGUINS DE CE MONDE

- Baloo dans *Le Livre de la jungle*
- Maurice dans *La Belle et la Bête* ou Charlotte dans *La Princesse et la Grenouille*
- Ursula dans *La Petite Sirène* (oui je suis certaine qu'on peut bien se marrer avec elle)

Et hors Disney ? Je verrais bien Balavoine chez les sanguins ! Pour les plus jeunes... je dirais peut-être Phillipe Etchebest ou Étienne Carbonnier.

QUELQUES CONSEILS

- Chez vous, le chaud ne manque pas ! Donc vous pouvez chercher à éviter tout ce qui ferait chauffer la machine : viande rouge, fromage, alcool, thé, café... Oui, tout ce que vous aimez, je sais ! On a dit éviter pas vous interdire. En attendant, vous pouvez augmenter la consommation de légumes verts, de fruits, de protéines végétales.
- Chez nos amies les plantes, l'olivier est intéressant contre le diabète et l'hypertension. Pour détoxifier l'organisme en cas d'excès, on fera appel à l'artichaut ou la bardane.
- Côté fleurs de Bach : Vervain, Impatiens, Cherry Plum. On mettra de l'eau dans notre vin !

► ***Vous avez un maximum de B***

- Votre tempérament dominant est le numéro 3 : **le tempérament bilieux**, qui correspond à l'âge adulte. Tempérament chaud et sec, votre élément est le Feu.
- Talons qui claquent, montre collée au poignet, agenda de ministre, vous êtes capable d'assumer plusieurs rôles en même temps. Adeptes des challenges, j'aime avoir le contrôle sur tout... J'ai du mal à lâcher prise... Je suis ? Je suis vous, jeune bilieux !

- Compétiteur dans l'âme, le bilieux est une forte tête ! Vous vous adaptez difficilement aux autres et préférez largement que les autres s'adaptent à vous. Vous avez par ailleurs des difficultés à entendre que l'autre puisse fonctionner différemment. Condescendance et jugement peuvent alors entrer en jeu sans prévenir... (Le monde des adultes n'est définitivement pas que fun !)
- Vif d'esprit, le bilieux aime les rôles de leader. Vous faites preuve d'une grande capacité à vous projeter et à organiser. Vous savez vous entourer et les lymphatiques se retrouvent sécurisés à vos côtés. Vous ne lâchez rien et vous faites en sorte que tout s'établisse selon vos valeurs et votre sens de la justice. Professionnellement, vous faites le job à merveille ! Postes à responsabilités, avocat ou enseignant, vous êtes un meneur qui en jette et on vous admire...
- Vos traits autoritaires n'enlèvent rien à votre énergie de cœur : vous vous sentez investi par les missions que l'on vous donne ou que vous vous donnez. Vos projets sont grands, beaux et vous vous donnez corps et âme pour atteindre vos objectifs. Vous êtes souvent charismatique et reconnu comme tel. Vous connaissez votre valeur et avez relativement confiance en vous, ce qui vous permet de surmonter vos peurs. Cependant vous pouvez avoir tendance à être un peu angoissé. Un bilieux qui se fait de la bile ? Cette angoisse aura du mal à être regardée en face car elle constitue une fragilité chez vous qui souhaitez vous montrer sans faille. Pas de place pour montrer ses fragilités chez les bilieux !
- Et pourtant, lorsque les situations deviennent trop compliquées, le bilieux sait solliciter l'aide d'un accompagnant extérieur. S'il ne le fait pas, l'autoritarisme pointera le bout de son nez. Je vous laisse repérer les grands bilieux de l'Histoire ?
- Votre force vitale est bonne. Vous êtes en bonne santé. Les organes qui risquent d'être les plus surchargés restent le foie et la vésicule biliaire avec vos émotions refoulées.

LES GRANDS BILIEUX DE CE MONDE

- Cruella dans les *101 Dalmatiens*
- Nanny McPhee dans *Nanny McPhee*

Pour le reste... Aïe ! ça risque de piquer un peu : Adolf Hitler, Pinochet... Bon, je propose que l'on garde Nanny McPhee ou Super Nanny, voilà !

QUELQUES CONSEILS

- Votre foie, centre de la colère et des émotions refoulées, est un chouïa fragile. Je ne dis pas que vous êtes fragile, bien loin de moi l'idée de dire ça à un bilieux ! On va plutôt dire que c'est celui qui risque d'être le moins fort parmi toutes vos forces.
- Nous allons donc éviter de le surcharger aussi d'un point de vue alimentaire : bye-bye les fritures, les raclettes, les viandes rouges à outrance. Mais on va ramener du fun avec des endives crues, des fruits rouges, du kombucha, etc. Pour les épices, on va regarder du côté du romarin, de l'ail, de l'origan et du basilic. Nettement moins du côté du piment !
- Les plantes amies du bilieux sont évidemment celles qui vont travailler la sphère hépatique comme le chardon-marie et le desmodium (même si ces plantes sont régulièrement conseillées à tous). Le fonctionnement hormonal du bilieux peut aussi demander un petit coup de pouce. Pour cela nous irons voir nos copines la sauge et la passiflore.
- Côté huiles essentielles, on fera volontiers appel à la menthe poivrée qui viendra travailler le système digestif et les éventuels maux de tête ou nausées.
- Chez les fleurs de Bach, on pourra faire appel aux fleurs de l'indulgence comme Impatiens, Rock Water, Vervain, Vine, Chesnut Bud.

► ***Vous avez un maximum de N***

- Votre tempérament dominant est le numéro 4 : **le tempérament nerveux** qui correspond à la vieillesse. Tempérament froid et sec, votre élément est la Terre.
- Je vous vois venir : « Moi nerveuse ? Mais alors pas du tout ! » Pas de panique, le tempérament nerveux en naturopathie ne renvoie pas forcément à ce que vous croyez. Pour nous, vous êtes plutôt assez calme de prime abord, observateur, lucide... Peut-être même mélancolique. Une forme de spleen qui va de pair avec une sphère cérébrale qui carbure. Votre tempérament correspond à une forme de sagesse qui est symbolisée par la fin de vie. Vous êtes notre grand sage, notre Yoda ! Évidemment cela ne signifie pas que vous êtes une vieille fille ou quelque chose dans ce goût-là ! Cependant, vous observerez que si vous pensez à un enfant qui aurait potentiellement ce tempérament, il vous semblera plus âgé qu'il ne l'est en vérité.
- Ce que cela signifie surtout, c'est que vos forces ne sont pas situées dans votre corps physique mais dans votre tête. Vos relations au monde sont parfois un peu rudes car vous avez tendance à le regarder de votre perchoir. Vous n'aimez pas les gens qui se laissent aller, les grandes déclarations ou les grands cris. La sobriété vous va bien et, de votre point de vue, elle n'irait pas mal au reste du monde non plus. Vous pouvez manquer de confiance en vous. Vous pouvez être timide et introverti. Vous aimez l'art et la beauté de la vie. D'un point de vue spirituel vous pouvez être très éveillé. Vous réfléchissez beaucoup. Vous avez une capacité à anticiper, observer, adapter. Cela peut parfois entraîner des difficultés à se positionner face à l'urgence.
- La sobriété passe aussi pour vous par le choix de votre apparence et de votre habillement. Pas de couleurs vives, un gris, un noir ou un marron vous iront parfaitement. Le monde matériel vous importe peu si cela ne sert pas quelque chose de scientifique. Ainsi, nous pourrions retrouver des tas de revues, livres ou papiers à peine griffonnés entassés aux quatre coins de votre