

# mieux pour moi

mieux pour moi  
OCT. - DÉC. 2018 • N° 39



**Couple**  
comment conserver  
les bénéfices  
des vacances



**Et si la musique**  
pouvait doper  
notre vie sexuelle



**C'est moi qui drague**  
et c'est mieux



**Ma cuisine**  
zéro gaspi

**Bien réussir  
sa séparation**

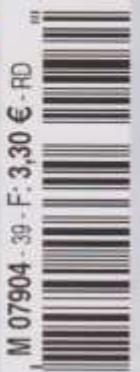
**Je ne rentre pas  
dans le moule  
et alors ?**

**J'aide mon enfant  
à maîtriser  
ses angoisses**

**Se faire  
de nouveaux amis  
à tout âge  
c'est possible**

**Ma vie a changé  
depuis que je médite**

**Créer  
les conditions  
d'une adolescence  
sans crises**



M 07904 - 39 - F: 3,30 € - RD

OUBLIEZ LES SOUFFRANCES PHYSIQUES COMME PSYCHOLOGIQUES, SANS MÉDICAMENTS OU PRESQUE. RETROUVEZ UNE VIE ÉQUILIBRÉE ET UNE VISION POSITIVE DE LA VIE GRÂCE AUX CONSEILS DE

**JOHANNA DERMI**, NATUROPATHE ET THÉRAPEUTE EN DÉVELOPPEMENT PSYCHO-CORPOREL, DU **DR PHILIPPE PENCALET**, NEUROCHIRURGIEN ET HYPNOTHÉRAPEUTE, ET DU **DR RICHARD SPRIGG**, MÉDECIN HOMÉOPATHE.

# Vivez heureuse sans souffrances ni médicaments

## Contre les souffrances **physiques**

**Johanna Dermi** : Anticipez, c'est le meilleur conseil que je puisse vous donner. Chaque matin, étirez-vous le dos, par exemple. Asseyez-vous par terre, jambes tendues, et essayez de toucher la pointe de vos pieds.

Pour les règles douloureuses, l'achillée millefeuille est une plante efficace à prendre sous forme de gélules (4 à 6 par jour durant les règles) que vous trouvez en magasin bio.

L'huile essentielle d'estragon en massage sur le bas ventre avec une bonne huile végétale est antalgique (5 gouttes HE pour 1 cuil. à café d'huile végétale).

Pour les maux de tête, la camomille romaine en infusion ou en gélule est une plante appropriée. Une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur chaque tempe constitue également un bon remède.

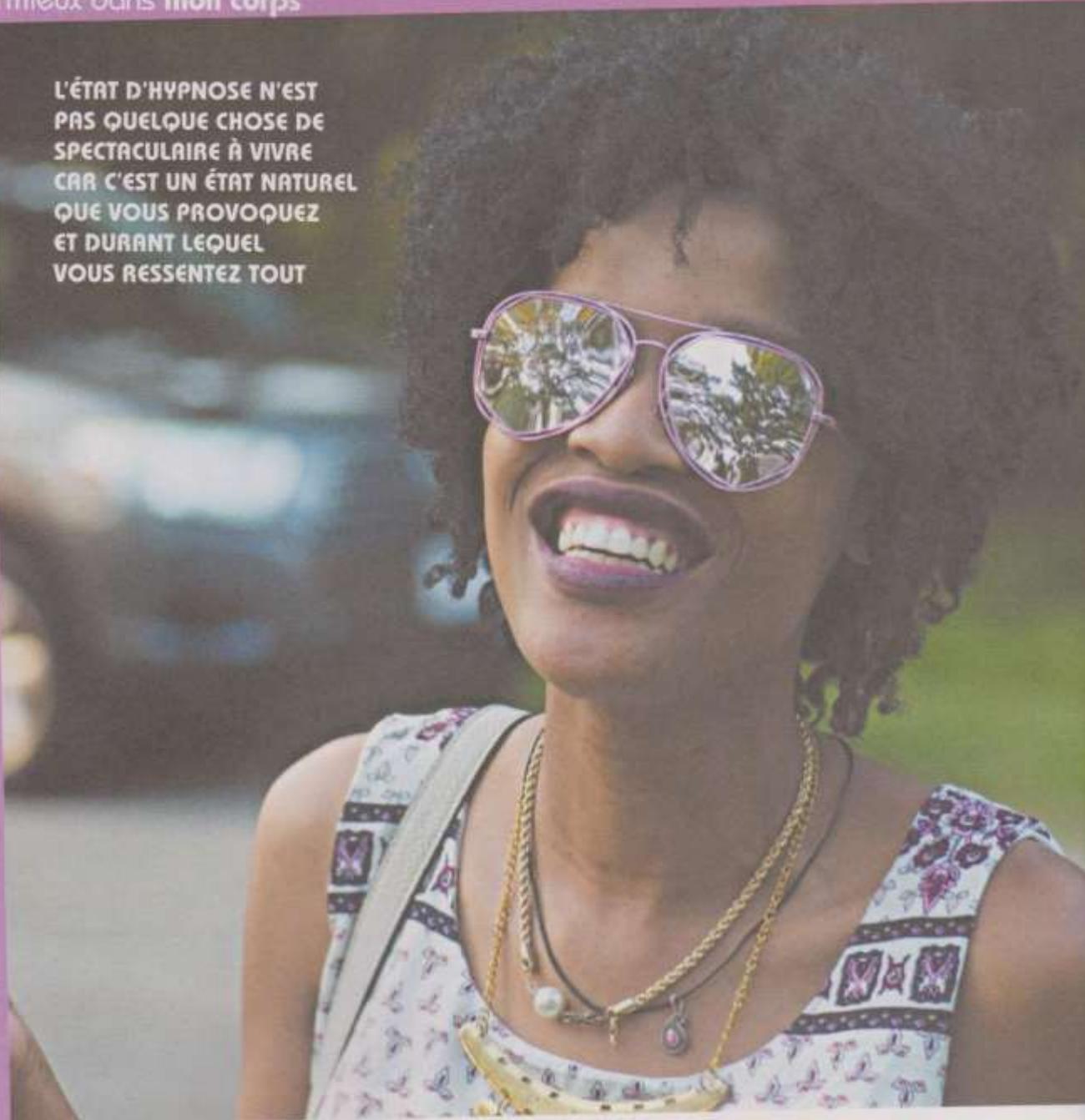
A woman with long brown hair is captured in mid-air, jumping joyfully. She is wearing a white t-shirt with yellow text, a yellow patterned skirt, and light-colored sneakers with white laces. Her hair is flying, and she has a wide smile. The background is a solid teal color.

**CHAQUE MATIN, ÉTIREZ-VOUS LE DOS, PAR EXEMPLE. ASSEYEZ-VOUS PAR TERRE, JAMBES TENDUES, ET ESSAYEZ DE TOUCHER LA POINTE DE VOS PIEDS.**

**Dr Philippe Pencalet :** Reprenez le pouvoir sur votre psychisme et sortez de la pensée magique de la toute puissance des médicaments car même dans les douleurs chroniques, ils sont de moins en moins efficaces dans le temps et souvent les effets secondaires ne tardent pas à apparaître. L'auto-hypnose ne remplace pas la prise en charge médicale, elle est complémentaire. Beaucoup de publications médicales et scientifiques ont

montré son efficacité pour soulager la migraine, les douleurs articulaires ou le mal de dos. Mais avant de songer à maîtriser vos douleurs, il faut d'abord être à l'aise avec le processus d'auto-hypnose en lui-même. Pour cela, j'ai créé une formation pratique, que vous pouvez suivre de chez vous, où vous êtes guidée pas à pas dans les différentes étapes de l'auto-hypnose (<https://p-pencalet.systeme.io/replay-autohypnose>).

L'ÉTAT D'HYPNOSE N'EST PAS QUELQUE CHOSE DE SPECTACULAIRE À VIVRE CAR C'EST UN ÉTAT NATUREL QUE VOUS PROVOQUEZ ET DURANT LEQUEL VOUS RESSENTEZ TOUT



**Dr Richard Sprigg :** Que la douleur soit physique ou morale, il n'existe pas de recette miracle en homéopathie car la prise en charge est individualisée. À partir des modifications psychiques et des causes déclenchant un mal-être (chagrin, peur, contrariété...), les principaux médicaments homéopathiques correspondants sont déclinés en faisant appel

aux "symptômes clés". Nous prenons toujours en considération les symptômes physiques et psychiques. Ensuite, vous choisissez le médicament qui vous convient en vous reportant au mini-répertoire des symptômes clés physiques et des modalités d'amélioration et d'aggravation, signes précieux pour sélectionner un médicament.

## Contre les souffrances **psychologiques**

**Johanna Dermi :** La prévention par l'oxygénation est une des meilleures actions contre les souffrances psychiques. Quittez les milieux urbains au moins une fois par mois et marchez en forêt, prenez un bain d'arbre. L'oxygène est l'ennemi numéro 1 de toutes les pathologies. En cas de stress, d'anxiété ou d'irritabilité, il faut verbaliser et exprimer le moment difficile que vous traversez, le besoin de temps qui vous est nécessaire. Soyez convaincue de l'existence de vos ressources pour faire face à ces épreuves, prenez un temps pour vous.

**Dr Philippe Pencalet :** Pour un travail de fond qui vise à trouver du sens, il est important de vous faire accompagner par un spécialiste. La pratique de l'auto-hypnose est de nature à vous rendre autonome. La perception du monde qui vous entoure et de votre monde intérieur en sera améliorée. C'est la puissance de la pensée qui dirige le corps.

Intéressez-vous à l'auto-hypnose car le cerveau imaginaire a besoin d'expérimenter. L'auto-hypnose est un état très agréable, que vous pouvez vivre facilement au quotidien et qui peut amener des transformations importantes et durables, tant au niveau du corps que de l'esprit.

**Dr Richard Sprigg :** Et si vous essayiez les médecines douces comme l'acupuncture, les élixirs floraux du Dr Bach ou l'homéopathie ? Cette dernière dont je vous apprend la méthodologie dans mon livre vous apprendra à mieux vivre les moments difficiles de votre vie. De plus, de part son innocuité et son absence de contre-indications, elle vous permet de vous automédiquer sans soucis et à peu de frais. Si la médication classique (anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs) peut être un recours, elle doit être provisoire, car elle n'apporte pas de solution durable.

## Retrouvez une vie plus **équilibrée**

**Johanna Dermi :** Respectez chaque phase de vos règles. Durant la phase des règles menstruelles (l'énergie de l'hiver), vous devez vous poser, accueillir cette transmutation visible survenant dans votre corps.

Vous occupez de vous est le maître mot. Évitez les réunions et les rendez-vous importants ainsi que les activités physiques durant les deux premiers jours. Vous devez vous connecter à votre terre, c'est le moment où le corps se nettoie et s'exprime.

En phase pré-ovulatoire, c'est l'énergie du printemps. Vous êtes dans la communication, reprenez vos grandes réunions, vos rendez-

vous, votre pratique sportive. Action, réalisation, évocation des questions fondamentales : vous avez une semaine pour cela.

La phase ovulatoire correspond à l'été : c'est la réception. Votre plan ovulatoire est prêt, votre libido culmine, vous êtes ouverte aux autres. C'est le moment des retrouvailles et des partages entre amis et avec la famille. C'est aussi l'opportunité de prendre des nouvelles de vos connaissances éloignées. Vous avez encore une semaine pour accomplir cela.

Durant la dernière phase pré-menstruelle se trouve l'automne. Vous avez tendance à être impulsive. Vous pourriez avoir envie de quit-

ter votre travail, vos amis, votre petit ami... Cet état traduit le fait que vous ayez besoin de vous sentir la plus légère possible pour accueillir vos règles. Au lieu de tout balancer, connectez-vous, écrivez, dessinez, dansez... Retrouvez-vous de manière créative, mais ne prenez pas de décisions importantes, attendez la fin de vos règles.

**Dr Philippe Pencalet :** Pour vous initier à l'auto-hypnose, essayez de ne penser à rien pendant 15 secondes. Installez-vous dans un endroit calme, confortablement assise ou allongée sur un canapé ou un fauteuil avec des vêtements aussi confortables que possible et fermez les yeux. Il faut éviter que les sens soient sollicités. L'état d'hypnose n'est pas quelque chose de spectaculaire à vivre car c'est un état naturel que vous provoquez

et durant lequel vous ressentez tout. Cet état de transe fera travailler votre cerveau différemment et avec une pratique régulière d'à peine 10 minutes par jour, vous en tirerez énormément de bénéfices, souvent dès la première séance.

**Dr Richard Sprigg :** Avant toute autre chose, une vie équilibrée passe par une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil de qualité.

L'homéopathie ensuite est une excellente manière de reprendre votre vie en main, car elle n'est pas seulement une technique médicale pour soigner des maux, c'est aussi un art de vivre. Par les questionnements sur vous-même qu'elle impose, l'homéopathie est aussi une manière de mieux vous comprendre et de mieux vous connaître.

## Voyez les choses de manière **positive**

**Johanna Dermi :** Personnellement, j'accepte les contrariétés extérieures, j'ouvre un livre de sagesse, le Yi-King, compagnon de vie depuis mes vingt ans, je me reconnecte à mon essentiel. Je laisse le silence accomplir son travail et je ne cherche pas à comprendre tout, tout de suite. Par mes pieds, je reste centrée sur la terre qui me porte. La terre est ma source de ressources.

**Dr Philippe Pencalet :** Sachez que vous avez toutes les solutions durables en vous. Changez d'état d'esprit et prenez-vous en charge. Ne vous considérez pas comme une victime d'une maladie injuste, vos douleurs sont une occasion de changer des choses profondes en vous. Il faut écouter la douleur non comme une punition, mais comme un appel à fonc-

tionner différemment. Dans la maladie, il faut comprendre : "Le mal a dit", autrement dit, ce sont des signaux reçus qui doivent vous faire changer de comportement. Écoutez ce que le mal vous dit et changez (activité physique, alimentation, état d'esprit...). La douleur est un appel au changement.

**Dr Richard Sprigg :** Vous pouvez essayer les techniques de pensée positive ou, pourquoi pas, vous faire aider par un psychothérapeute, un psychiatre ou un psychanalyste. Si vous êtes plutôt acteur de votre santé et que vous voulez agir, il faut faire ce travail d'introspection nécessaire pour comprendre les causes du mal, c'est le point de départ de toute prise en charge, en particulier dans l'homéopathie.

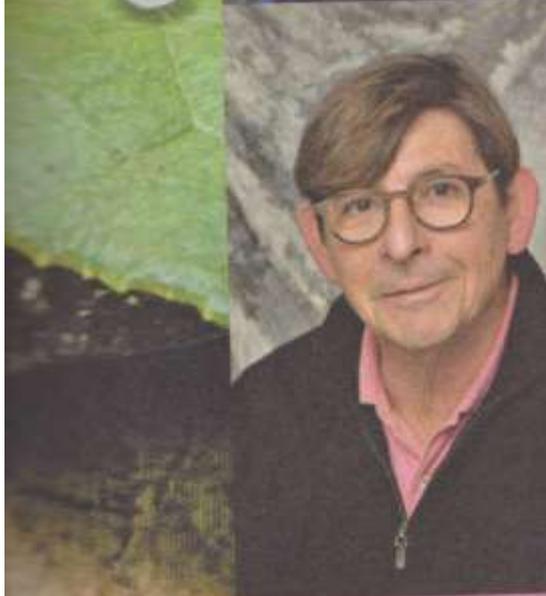
*Propos recueillis par Cyr-Emmanuel Bidard*



Dans son livre *Rituels de femmes. Pour explorer les secrets du cycle féminin*, co-écrit avec Serena Zigrino, Johanna Dermi explique comment les femmes devraient accueillir chacune des 4 phases de leur cycle hormonal pour rééquilibrer leur vie, développer leur créativité pour en faire un outil d'épanouissement. Praticienne en santé globale, naturopathe, thérapeute, elle est également animatrice de cercle de femme, "Luna-Femme" (*Éditions Le Courrier du Livre*, 196 pages, 18 euros).



Le Dr Philippe Pencalet, neurochirurgien et hypnothérapeute, est l'auteur d'*Hypnose et auto-hypnose pour soulager la douleur, ça marche!* (*Éditions Albin Michel*, 176 pages, 15 euros)



Dans *Homéopathie et bonheur*, le Dr Richard Sprigg vous donne une méthodologie pour prendre en charge seul vos souffrances psychiques (chagrin, perte de confiance en vous, surmenage...) grâce à l'homéopathie (*Éditions Jouvence*, 216 pages, 19,90 euros).

