“En stoppant les allergies, la méthode NAET permet de retrouver sa vitalité”

Dans son cabinet, **Johanna Dermi,** naturopathe et thérapeute, nous parle avec enthousiasme de cette approche énergétique. Son objectif : nous libérer de nombre d'allergies, mais aussi de vécus émotionnels, via la Total Reset.

Par Sophie Bartczak – Illustration Éric Giriat

Mon approche

« Naturopathe depuis trente ans, cela fait dix ans que je pratique la méthode NAET et, depuis deux ans, la méthode Total Reset, qui la complète. Je reste toujours aussi émerveillée par ses résultats sur les allergies, mais aussi sur l'état général et émotionnel des personnes. Elles vont mieux dès les premières séances : elles sont moins fatiguées, digèrent mieux et retrouvent leur vitalité. Je suis aussi étonnée de constater leur épanouissement lorsqu'elles sont libérées de leurs intolérances et allergies. Ce peut être une nouvelle posture, un comportement plus calme, plus ouvert, la perte de kilos en trop, un changement de travail...

La méthode NAET est une approche énergétique qui utilise des points d'acupuncture sans aiguille pour remettre les énergies en circulation, allergies, intolérances ou sensibilité étant considérées comme des blocages ou perturbations d'énergie. Cette méthode agit un peu comme un grand nettoyage physique et émotionnel. Avec la naturopathie seule, j'obtiens 70 à 80 % de bons résultats, mais cela reste frustrant, car souvent la seule solution est l'éviction définitive des allergènes. Grâce à la méthode NAET, je vais plus loin avec des personnes réactives à toutes sortes d'allergènes : pollens, acariens, aliments, poils de chat, piqûre de guêpe, latex...

En pratique, lorsque l'on s'engage dans cette démarche, plusieurs séances sont nécessaires, au moins six à dix, parfois quinze à vingt, voire plus, le temps de passer en revue tous les allergènes. Mais cela en vaut la peine. Dernièrement, j'ai reçu un homme envoyé par sa femme qui ne supportait plus de l'entendre éternuer tous les matins durant cinq minutes. Il était en fait allergique ou

LES MÉTHODES

L'approche NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques) a été inventée il y a trente-cinq ans par Devi Nambudripad, médecin d'origine indienne, atteinte de multiples allergies. Acupunctrice et chiropractrice, elle a réuni certaines approches orientales et occidentales pour se désensibiliser aux aliments allergisants de façon naturelle.

La Total Reset Method (TRM), élaborée par Andréa Küper, praticienne et formatrice en NAET durant vingt ans, intègre une dimension émotionnelle.

sensible à beaucoup de choses. Après vingt séances, sa vie a changé, car cela le fatiguait beaucoup sans qu'il s'en rende compte ! J'ai également accompagné une petite fille de 7 ans pendant deux ans : elle était allergique aux noix, aux pollens, aux poils de chat, à l'humidité, aux moisissures et souffrait d'asthme. Maintenant, elle va très bien et n'est plus du tout allergique ! Bien sûr, chez les enfants, les réintroductions alimentaires se font à l'hôpital et la diminution des corticoïdes est suivie par le médecin.

La première séance

Elle dure une heure et débute par un entretien pour comprendre les besoins de la personne. Je prends le temps de bien lui expliquer l'engagement que demande cette approche. Parfois, je recommande de revoir d'abord son hygiène de vie, en suivant des conseils naturopathiques, avant de s'engager dans des séances NAET, mais, généralement, ceux qui viennent me voir sont bien informés en amont et déterminés à s'investir pour sortir de leur état. Après l'entretien, la personne s'allonge sur le dos et je dépose dans sa main une petite fiole qui a un rôle de rééquilibrant général, puis j'effectue une stimulation digitale sur des points d'acupuncture. Cette mobilisation permet de relancer une circulation harmonieuse des circuits énergétiques du corps.

Lors des séances suivantes, je remets une nouvelle fiole imprégnée d'allergènes différents à chaque fois : œufs, laitages, fruits, légumes, poissons, levures, fruits à coque, etc. Pour évaluer la tolérance aux différentes substances, j'effectue systématiquement un test kinésiologique : la personne a le bras levé et j'applique une légère pression à laquelle elle doit résister ; selon le produit avec lequel elle est en contact, elle aura plus ou moins de tonicité musculaire. Je prévois toujours plusieurs couvertures bien chaudes car, en réaction au soin, elle peut avoir froid. Les séances se terminent par une période de repos de quinze minutes, toujours en contact avec la fiole. Après chaque séance, je remets un carnet de suivi avec les allergènes travaillés et les recommandations d'éviction associées. La personne doit en effet éviter d'utiliser ou de toucher l'allergène pendant au moins vingt-cinq heures (le temps que l'énergie circule dans les douze méridiens). Par la suite, elle commence à tester progressivement la remise en contact. Au final, sur vingt séances, trois cents allergènes sont passés en revue et environ 60 % des allergies disparaissent, ce qui apporte déjà une grande libération pour le corps, qui va beaucoup mieux ! Lorsque certains allergènes persistent, il faut enquêter, croiser les informations et trouver les blocages émotionnels qui peuvent être associés (les allergies ont pu débuter à un moment bien particulier de l'histoire de chacun).

La méthode Total Reset complète alors la méthode NAET, en aidant le patient à se libérer des émotions et des croyances qui lui pèsent, et en lui permettant de devenir plus optimiste, plus empathique et moins stressé. Aujourd'hui, les gens cherchent cette double approche corps-esprit et m'appellent pour savoir si j'agis également sur les émotions. »