

COMMENT TROUVER LA BONNE THÉRAPIE, LE BON THÉRAPEUTE... LE BON SOIN POUR SOI

Pour commencer, et pragmatiquement parlant, qui dit thérapie dit processus de soin et d'accompagnement visant à soulager une souffrance physique ou psychique ou à traiter un trouble. Elle nécessite **une relation de confiance** entre un professionnel (médecin généraliste et/ou spécialisé, chirurgien ou encore thérapeute) et un patient via des échanges de courtes ou plus longues durées (discussions, exercices, soins...) pour favoriser un changement.

La bonne thérapie doit parfois passer par la médecine allopathique, par une prise d'antibiotiques par ex. quand l'infection est importante et la douleur intense, ceci sachant que vous pourrez toujours faire un drainage en homéopathie des effets indésirables pour votre corps suite à cette prise en mentionnant à votre pharmacien quel sorte d'antibiotique a été prise. Parfois vous devrez passer par une opération et selon **vos choix et/ou l'urgence de la problématique** par des prises de médicaments, des vaccins... mêmes principes de drainage et d'accompagnement, de soutien, par la biorésonance, le reiki ou autre thérapie...

Pour ce qui est de la **santé mentale**, on parlera de psychologue, de psychiatre en médecine traditionnelle.

D'un point de vue un peu moins pragmatique ou moins traditionnel, on peut mentionner les thérapeutes ou les thérapies naturelles, corporelles, énergétiques qui, comme je l'ai mentionné plus haut, peuvent être complémentaires mais qui, pour ma part, font partie de mes soins de base, à part les rares fois où j'ai dû être opérée ou prendre des antibiotiques, voire un vaccin obligatoire pour un voyage en Afrique ; ma mère m'a toujours soignée avec des remèdes naturels ou dits de grand-mère. Et au fil de mon évolution, j'ai découvert la médecine quantique, la puissance de la pensée, l'intelligence de l'énergie corporelle (l'énergie de la force de vie), **la faculté qu'a notre âme** de passer par le corps et la souffrance physique et/ou mentale, la maladie... pour nous obliger à effectuer les modifications nécessaires à une vie meilleure ; tout ceci me fait dire aujourd'hui que nous avons la chance d'avoir tous ces merveilleux outils thérapeutiques à disposition, une conscience bien plus éveillée pour aller véritablement vers les bonnes thérapies, le bon thérapeute pour soi et son meilleur !

Quelques règles de base personnelles pour un bon choix de thérapie, de thérapeute :

1. Choisir en priorité, selon le degré d'urgence... le médecin de garde, les urgences, un check up ... traitement allopathique, homéopathique selon..., tout en s'accompagnant de soutien en biorésonance, avec des élixirs floraux ou... et **une fois l'urgence passée**, drainer les remèdes allopathiques et **choisir la**

thérapie permettant d'aller à la cause, à la racine de la problématique si celle-ci est récurrente, chronique et/ou très importante ! Il y a **2 manières** d'aborder les thérapies, celle qui passe d'abord par le corps pour libérer les émotions, rassurer le mental ou celle qui passe d'abord par les émotions, le mental pour rassurer le corps... La thérapie fonctionne dans les 2 sens, à vous de choisir ce qui vous convient le mieux au départ et si c'est le corps, alors choisissez une thérapie de toucher ou corporelle comme les massages, le drainage lymphatique, un sport comme le yoga, le tai chi, la danse... et si vous êtes plutôt cérébral(e) eh bien vous choisirez de préférence pour commencer des techniques comme la psychologie, la psychiatrie, l'EFT, la kinésiologie, les techniques de respiration, les fleurs de Bach, un tirage de cartes... et si vous êtes attiré(e) par la médecine quantique, toutes les techniques dites vibratoires, énergétiques vous conviendront à merveille comme la biorésonance, la thérapie par les sons, la voix, le reiki, le magnétisme, la kundalini... **N.B.** : expérience faite, vous pouvez avoir une grande énergie, un état vibratoire élevé tout en ayant un état physiologique, métabolique catastrophique... et **attention aux cures de jeûne** ou de grosse détox si vous avez eu des traitements chimiques lourds, le corps déjà épuisé ne pourra pas faire face à une libération massive de toxines dans le sang...

Dans tous les cas de souffrance ou problème chronique quel qu'il soit, la bonne thérapie serait de **faire un travail dans la globalité** c'est pour cela que j'ai créé un protocole de formation qui s'appelle Kinésiologie 7D et qui permet d'harmoniser tous les plans du physique en passant par l'émotionnel, le nutritionnel, l'affectif, le mental et les systèmes de croyances, les loyautés, les mémoires et l'énergétique.

2. Se sentir en confiance, être rassuré , donc faire le choix d'un thérapeute dont on vous a déjà parlé ou que vous choisirez au feeling (ou au pendule ou au test musculaire) et donnez-vous le droit d'un premier rdv et d'abandonner ce thérapeute ou cette thérapie car vous aurez expérimenté que vous n'étiez pas à l'aise ou pas rassuré par le thérapeute ou par la thérapie...

3. compréhension, oser demander des explications si nécessaire et osez dire que vous n'aimez pas ceci ou cela... par ex. lors d'un massage, osez demander une pression moins forte ou l'inverse, osez demander une couverture si vous avez froid, osez affirmer que vous n'êtes pas d'accord avec ce que le thérapeute vous dit sur un certain sujet et discutez-en, etc...

4. lisez les modes d'emploi et surtout les effets secondaires pour prendre votre décision et si un remède ne vous convient pas, osez le dire, osez demander à en changer ou à mieux régler le dosage... S'il n'y a pas d'urgence vitale, cherchez d'autres solutions comme l'homéopathie, les thérapies quantiques et voir plus

loin avec le fait de prendre soin de vous et de vos proches personnellement en suivant des formations en soins naturels, quantiques...

5. écoutez-vous, écoutez votre petite voix, votre intuition... car il faut savoir que votre âme utilise votre corps quand vous n'avez pas écouté les premiers signaux... ex. un cancer de la gorge pour une de mes clientes qui n'arrivait pas à quitter son travail alors qu'elle subissait un grave mobbing de la part de son employeur depuis de nombreux mois et au niveau psy, un enfant peut très bien se mettre en crise importante pour « obliger » un ou ses 2 parents à se remettre en question... (là on se trouve souvent dans ce qu'on appelle des contrats d'âme).

6. attention aux thérapeutes à l'égo démesuré... qui vous promettent la guérison, qui vous parlent de 15 séances minimum obligatoires, qui demandent des prix exorbitants pour une séance... personnellement je les fuis !

5. financièrement si vous avez une complémentaire, checkez bien que votre thérapeute et sa thérapie soient reconnues par votre assurance et faite le par mail, les écrits restent une preuve !

8. et mon dernier conseil... devenez plus autonome... et si vous deveniez votre propre thérapeute ? Suivez des formations, celles qui vous parlent comme pour le choix d'une thérapie ou d'un thérapeute et mêmes recommandations que ci-dessus... sans oublier que parfois, même en étant très autonome, vous aurez encore besoin d'un thérapeute ou d'un médecin !

Dernière remarque : le chemin de la « guérison » est un chemin de transformation, de transmutation pour ne révéler que la meilleure version de vous-même, parfois ensevelie sous de gros « décombres » (karma, mémoires douloureuses de cette vie ou de la généalogie ayant entraîné des systèmes de loyautés et de croyances pénalisant votre énergie vitale et la fluidité de votre chemin de vie ! Et j'aime beaucoup travailler les objectifs à la manière de Grigori Grabovoï qui parle de « **retour à la norme parfaite de....** (ex. ma tension, mon poids de forme, mon succès ou...) ».

Prenez bien soin de vous !

Ariane Derivaz-Burnat

Auteure livre-jeu « Et si tu osais enfin... » – conférencière – ateliers et vacances-ateliers développement personnel – biorésonance –

www.letsfeelgood.ch