



Dans le topo profane, je n'ai que survolé les techniques douces. Grande familière des cas de burn-out, je crains fort qu'à trop détailler la stratégie les malades n'en fassent trop, comme à leur habitude. Les praticiens à qui s'adresse ce chapitre se feront une joie de canaliser leur patient en UNE seule de ces techniques, même si elles sont douces. Pour assurer le repos organique, les techniques seraient à double effet : équilibrer le système nerveux autonome et drainer l'organisme en douceur. J'en détaille quelques unes dans les pages suivantes.

LE DRAINAGE EN DOUCEUR

ÉQUILIBRER LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME. Il faut basculer l'équilibre des forces en présence, si je peux simplifier ce qui fait l'objet de longs livres en naturopathie : tamponner le feu du système orthosympathique, ce système dont l'action est globalement de préparer l'individu à une activité, à un stress – système largement surstimulé chez les victimes de SFC – tout en laissant la première place au système parasymphatique, ce système qui commande des fonctions de récupération, de digestion, de restauration, de réparation cellulaire profonde. C'est dans cette optique, par exemple que j'ai suggéré dans le topo de base de faire du vélo d'appartement en état méditatif, pour se brancher en mode limbique.

DRAINER L'ORGANISME. L'humain est un réservoir mobile d'eau de mer, qui dans le contexte des SFC, ressemble parfois plus à des marécages intérieurs : les résidus métaboliques stagnent et gênent le bon fonctionnement des organes et des échanges cellulaires. La lymphe est le véhicule des résidus du catabolisme cellulaire. Objectif : je fais bouger la lymphe !

Si l'on assainit ces mers intérieures, l'eau transmettra plus ou moins bien selon sa plus ou moins grande fluidité les informations énergétiques positives à nos cellules qui en sont les récepteurs. Le corps en sera d'autant plus réceptif aux techniques douces (phytothérapie, homéopathie, acupuncture). Le hic : le cœur est notre pompe automatique pour le sang, mais nous ne disposons pas de pompe à lymphe naturelle. Une