



LA DIETE NATUROPATHIQUE

« Une reconexion à sa vraie nature »

La diète naturopathique est un processus thérapeutique issu des pratiques traditionnelles de santé (aussi appelée « quête de vision » dans certaines traditions), notamment dans la Médecine Traditionnelle Amazonienne. Elle consiste à effectuer une retraite en isolement en pleine nature.

La diète est un espace de rencontre en profondeur avec soi-même. Elle crée un contexte thérapeutique « idéal » pour faire émerger les blocages et impasses sur le plan physique, émotionnel, énergétique ou encore spirituel. Le processus de diète permet de comprendre ce qui est à l'origine des difficultés afin de pouvoir s'en défaire et créer du neuf.

Quel est ce contexte ?

La diète consiste à s'isoler dans la nature, hors de notre quotidien, de laisser tout ce qui nous relie au monde extérieur pour une période de 7 jours. L'accompagnement est adapté à chaque diéteur : diététique, prise de plantes (de chez nous), soins individualisés viennent soutenir le processus. Pour certaines personnes, il sera nécessaire de jeûner plusieurs jours, pour d'autres il sera nécessaire de se reminéraliser et pour d'autres encore de mettre l'accent sur la détoxination. L'expérience nous montre que nous ne pouvons appliquer le même programme pour tout le monde et qu'il doit être adapté à la situation et à l'état de vitalité de chacun.

L'équipe prendra les décisions en fonction de chaque situation particulière.

Outre le processus thérapeutique, la diète naturopathique possède également une dimension pédagogique permettant de se réapproprier les bons gestes, les bons rythmes et donc une bonne hygiène de vie au quotidien.

L'objectif de la Diète ?

Il s'agit d'un processus thérapeutique consistant en une retraite en isolement dans la nature. C'est un espace de rencontre avec soi-même qui permet non seulement de passer en revue les blocages présents dans nos vies afin de s'en défaire. Ces difficultés se manifestent sur un plan physique, énergétique, émotionnel, ou sur le sens de sa vie, un questionnement sur sa mission, sur sa vocation. Il peut s'agir de mémoires traumatiques, émotionnelles, d'états anxieux, de peurs, de problèmes relationnels...

Le diéteur est confronté à ses impasses sans possibilité de fuir ni de se distraire. Cela lui permet d'effectuer un travail de remise en question et de changement profond de ses fonctionnements habituels devenus inopérants pour développer d'autres comportements plus ajustés au service de la vie.

La préparation à la diète

Que se passe-t-il à partir du moment où je prends la décision de faire la diète ?

La diète est une expérience de rencontre avec soi qui est intense. La rencontre commence à se manifester bien en amont. Des peurs peuvent remonter à la surface, des angoisses, des doutes. Peurs d'être seul en forêt, peur de s'ennuyer, d'avoir faim, d'être embêté par un animal, découragement de ne pas y arriver, ...

Ce processus est naturel. Cela fait véritablement partie de l'expérience. Il ne faut pas hésiter à en parler à l'équipe qui est là dès le départ pour vous écouter et vous soutenir.

Ces états sont la marque de nos conditionnements, de nos histoires de vie conscientes ou inconscientes. Ils reflètent ce que nous avons enfoui au plus profond de nous. Nous vivons coupés de la nature, pour la plupart d'entre nous, et nous sommes coupés de notre nature profonde.

C'est tout un ensemble de croyances qui va remonter à la surface durant la diète, et c'est le signe que le travail se fait. Il est intéressant d'observer et de traverser ces états sans s'identifier à eux. D'autres pensées peuvent émerger. Il s'agit de les observer, en ayant conscience qu'elles ne font que nous traverser, qu'elles ne sont pas des vérités en soi.

Durant la semaine qui précède le début de la diète, il est traditionnellement recommandé de suivre ce qu'on appelle une **pré-diète**.

Cette pré-diète consiste à réduire progressivement, voire éliminer si possible, éliminer certains aliments tels que le sel, le sucre (blanc/roux industriel), le café, la viande rouge, les plats industriels... En gros manger bio, des légumes et céréales (riz, quinoa...), légumineuses principalement (œufs, poisson, fromages au lait de chèvre ou brebis peuvent être consommés modérément).

Cette pré-diète est intéressante sur bien des plans :

Elle permet au corps physique de commencer à se nettoyer, ce qui permettra de rentrer plus vite dans le travail et que ce dernier se fasse plus profondément.

Au niveau sensoriel et énergétique, les perceptions deviennent de plus en plus sensibles une fois que l'on supprime de son alimentation tout ce qui est transformé.

La pré-diète est aussi une invitation à ralentir et à commencer à réfléchir sur ce qui n'est pas ajusté dans nos vies.

Nous vous encourageons à faire au mieux et à nous contacter si besoin.

Tout traitement médical doit nous être signalé à l'inscription et ne peut être interrompu sans avis médical.

Un chemin de cohérence et de reliance...

La diète naturopathique permet de recevoir un enseignement de la nature, de réintégrer les lois du corps et d'expérimenter les lois du vivant. On redonne donc du sens à sa vie et à la Vie. Les trois questions fondamentales de l'homme étant sans doute : d'où je viens, qui je suis, où je vais ?

Le travail des plantes dans la Diète est très important, il permet de recréer le lien entre l'homme et la nature et de prendre conscience que nous « sommes la nature ». Les plantes vont avoir un rôle de révélateur et de catalyseur permettant de lever les blocages. Elles s'imprègnent profondément dans nos corps, établissant un lien entre elles et nous qui perdure dans le temps bien au-delà de la diète.

Le fruit de la diète est une sensation de profonde cohérence et de paisible reliance avec soi-même, les autres et le monde qui nous entoure...

Frédéric Bourgogne
Naturopathe

Elisabeth Claeys Bouuaert
Psychothérapeute

Véronique Debard
Encadrante

www.naturocoeur.fr

www.fredericbourgogne-naturopathe.fr

<https://elisabethclaeysbouuaert.com/>