



Qu'est ce la naturo-thérapie

La naturo-thérapie est une science qui regroupe **des connaissances** et des **techniques** qui **permettent** au thérapeute de **choisir le traitement le plus efficace** pour son client, **issues de la pratique « des médecines douces »** et ainsi proposer à la personne en souffrance les **meilleures solutions possibles pour retrouver son bien-être**

Le naturo-thérapeute n'est pas un médecin. Il n'est pas là pour poser un diagnostic, ni pour étiqueter et attribuer un nom aux symptômes que vous présentez.

Son rôle est de tout mettre en œuvre pour faire en sorte que votre corps puisse ré-accéder à un équilibre, une harmonie énergétique et psychique et ainsi lui permettre, de retrouver le chemin de la santé.

Ce qui différencie un naturo-thérapeute d'un naturopathe

Étymologiquement ...

- ✚ **"naturo"** vient du latin «*natura*» signifiant «*la nature, l'essence*»...
- ✚ **"thérapie"** vient du grec «*therapeúô*» signifiant «*soigner*», «*prendre soin*» et «*Therapeia*», remède, guérison.
- ✚ **"pathie"** vient du grec "*pathos*" signifiant "la maladie, le mal".

La naturopathie correspond aussi à l'art de soulager d'une manière naturelle.

Le **naturopathe**, tout comme le naturothérapeute, cherche à stimuler le plus naturellement possible l'organisme pour retrouver l'état de santé. Il va stimuler les défenses naturelles de l'organisme en proposant des purges, des drainages, un changement d'alimentation et en prescrivant lorsque cela est nécessaire des traitements d'appoint à base de plantes, oligo-éléments, compléments vitaminés. Certains naturopathes pratiquent également l'homéopathie. Plus **axée sur la prévention**

La naturothérapie va plus loin, puisqu'elle englobe également **des techniques de soins naturels, lorsque « les maux » sont installés, comme... massages énergétiques, acupuncture, acupressure, sophrologie, Rei-Ki, magnétisme, Lahochi, méthodes de relaxation, hypnose, Access Bars® et.... bien d'autres thérapies... intervenant plus dans le curatif**

Mieux se connaître pour **être acteur et responsable de sa propre santé** devient de nos jours essentiel et vital. **Le patient devient co-responsable de sa santé.**

Les deux thérapies s'appuient une **vision holistique** et sur un **concept fondé sur une synthèse de méthodes naturelles de santé, des plus anciennes aux plus récentes, afin de favoriser la restauration des facultés d'autoguérison...** c'est-à-dire les moyens que possède l'organisme pour rétablir son état d'équilibre tout au long de sa vie.

Les problèmes abordés dans le cadre de la naturo-thérapie.

Le naturo-thérapeute peut vous aider à soulager ces problèmes quotidiens qui vous empoisonnent la vie.

- **migraines,**
- **troubles du sommeil,**
- **des sautes d'humeur**
- **une fatigue chronique, somnolence après les repas**
- **douleurs rhumatismales,**
- **troubles digestifs et troubles des intestins, douleurs abdominales**
- **problèmes circulatoires,**
- **problèmes de la sphère gynécologique, et gêne urinaire**
- **problèmes de poids,**
- **les troubles d'ordre psychique comme les états d'anxiété, de déprime passagère, sans oublier les cas de véritable dépression**
- **mieux aborder les périodes charnières de la vie : puberté, grossesse, ménopause,...**
- **remédier au stress professionnel (burn-out, départ à la retraite, passages d'examens), ou émotionnel (deuil, divorce, soucis familiaux,...),**



Enfin, il est possible de faire appel aux conseils d'un naturothérapeute en soutien à un traitement allopathique lourd ou en post-opératoire afin d'aider l'homéostasie générale et une meilleure acceptation des traitements traditionnels.

Les principes clés qui caractérisent l'esprit & la démarche du naturo-thérapeute

- **Une volonté d'action sur les causes de la maladie** qui guide le praticien, et non la répression des symptômes.
- **Le patient** étant le meilleur connaisseur de son état, se place au cœur de la démarche **thérapeutique**, et pas seulement sa maladie (domaine du thérapeute).
- **Le choix d'une thérapie** est **décidé conjointement** par la personne en souffrance et le naturothérapeute. Ce dernier présente les options envisageables, leurs avantages et leurs inconvénients.
- **La relation de confiance** qui s'établit au fil des séances, est un élément qui participe à la guérison

Avertissement: les informations et recommandations contenues sous cette rubrique ne sont fournies qu'à titre informatif et ne constituent pas un avis médical. ***Elles ne remplacent en aucun cas une consultation chez votre médecin.***

Sources : personnelles - <https://www.actmd.org/glossaireapproches/naturotherapie.htm>