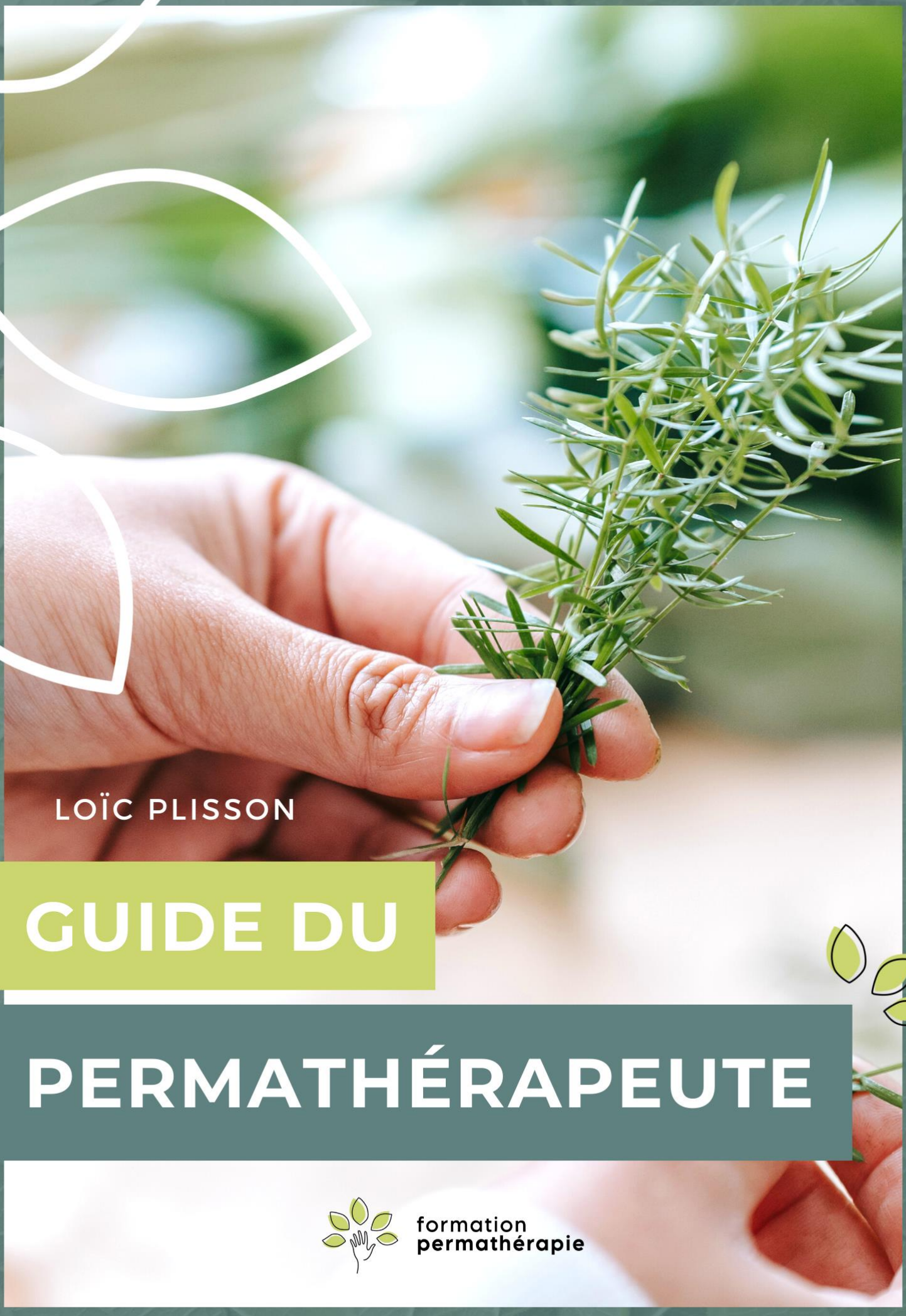


LOÏC PLISSON

GUIDE DU PERMATHÉRAPEUTE

formation permathérapie

Ce guide gratuit a été réalisé par **Loïc Plisson** pour vous accompagner à la découverte de la **Permathérapie**.

La permathérapie puisse sa philosophie dans la permaculture. Ce concept, avant d'être une méthode agro-écologique qui permet d'avoir un meilleur rendement, tout en régénérant notre environnement, est une démarche de pensée, une philosophie pratique.

La permathérapie est élaborée à partir des mêmes fondements, en les appliquant au soin et à la santé.

Ainsi elle se définit comme une méthode et globale de santé, proposant une vision intégrative du corps et de la santé et visant à concevoir un système de soin, le Design Personnel.

Cette première définition peut sembler un peu abstraite et complexe. Pourtant c'est assez simple !

Dit autrement c'est une thérapeutique qui va chercher, dans un cadre cohérent, les **solutions pratiques** un peu partout pour le bien de chacun, et permettre à tous de devenir **autonome en santé**.

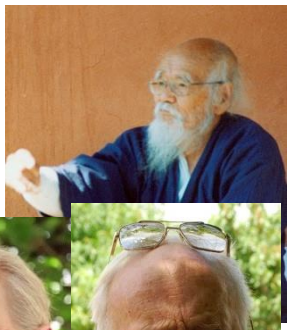
Je vous souhaite une bonne lecture.



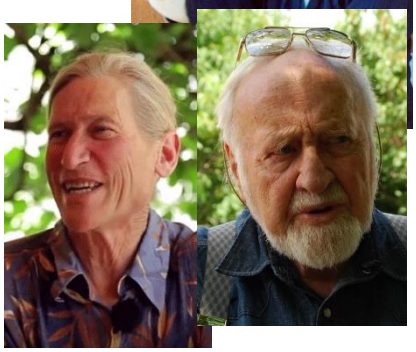
QUELQUES MOTS SUR LA PERMACULTURE

Permaculture Design nous propose une définition qui me semble tout à fait claire.

« La permaculture est une philosophie de vie où animaux, insectes, êtres humains, plantes et micro-organismes vivent en harmonie dans un environnement sain et auto-suffisant. »



Cette discipline a été inspirée par un agriculteur japonais, Masanobu Fukuoka, puis reprise et théorisée par 2 australiens : Bill Mollison et David Holmgren.



C'est en observant les origines de la dégradation et l'appauvrissement des biodiversités et en cherchant à inverser cette tendance que la permaculture est née.

Ces précurseurs ont développé expérimentalement leurs recherches puis les ont formalisées autour des années 70.

Leur modèle est finalement beaucoup plus large qu'une application à l'agriculture.

L'intérêt de la permaculture est son caractère **dynamique** et **inclusif**. Elle s'inspire autant de savoir-faire anciens que de découvertes récentes.

Et c'est dans cet état d'esprit que **la permathérapie est née…**

La Permathérapie

QUE SIGNIFIE LE MOT PERMATHÉRAPIE ?

Le mot « Permathérapie » peut se comprendre aussi bien comme une thérapie de la permanence ou , pour paraphraser Martin Seligman, à l'origine de la théorie de l'impuissance apprise, une thérapie P.E.R.M.A. ...

UNE THÉRAPIE DE LA PERMANENCE

Ici, le soin est avant tout centré sur la personne. La maladie est secondaire. Il s'agit de **prendre soin**, de **soulager** puis de **soigner**.

De fait, il n'existe pas de séparation entre ce qui est préventif (avant), curatif (pendant) ou palliatif (quand aucune rémission n'est envisageable).

En permathérapie, on considère que la maladie n'est pas un combat. Les virus, bactéries et autres microbes ne sont plus les ennemis à abattre. Il en va de même pour les maladies fonctionnelles contre lesquelles on ne va pas chercher à lutter. Chaque situation de vie devient une opportunité de

croissance. On cherche alors à accorder la personne avec son identité, son contexte de vie et ses propres aspirations.

Soigner ou prendre soin ne peut s'envisager que dans une **globalité** avec **l'environnement**.

La Vie est une alternance de destruction et de construction. Nous restons conscients de cette alternance et pouvons même en profiter pour mettre en place des soins qui prennent en compte ces cycles de régénérations.

La Vie est en perpétuelle reconstruction, notre corps aussi, encore faut-il que celle-ci se fasse en accord avec le reste de l'organisme, le contexte extérieur et notre identité.



UNE THÉRAPIE P.E.R.M.A.

Acronyme développé par M. SELIGMAN, il sert de modèle théorique au bonheur. Ici nous le revoyons pour en faire un modèle de soin et de prendre soin.

P pour Perspective – Celle d'envisager le soin au-delà de notre personne dans ces impacts environnementaux et sociétaux.

E pour Engagement – Pour devenir Créateur de ma santé, cela implique que je m'engage dans le soin.

R pour Relation – Parce que nous sommes des êtres de relation (et qu'une consultation est avant tout une relation).

M pour Médecines – Chaque médecine répond aux attentes et besoins de la société qui l'a vu naître. Aller chercher dans les médecines traditionnelles et les approches contemporaines pour répondre au mieux aux besoins de la personne.

A pour Accomplissement – Quand le soin nous mène vers d'autres chemins qui nous permettent d'évoluer et de nous accomplir en apportant de la cohérence et du sens.

LA PERMATHÉRAPIE ET VOUS

De par sa philosophie, la permathérapie possède une dimension globale :

- travailler **avec la nature** de la personne et non contre elle,
- ***observer*** avant d'agir,
- voir un système dans ***son entier*** plutôt qu'élément par élément,
- être positif et **proactif**, sont autant d'idées qui manquent cruellement au modèle de médical conventionnel.

Le concept de permathérapie peut s'illustrer de cette manière pour en comprendre l'organisation :

⁕ Les Éthiques : le cadre philosophique et les valeurs au cœur du concept.

⁕ Les Principes : les lois universelles applicables à tous, inspirés de la physiologie et du fonctionnement de la nature.

✻ Les Contextes : Ils permettent de définir le Terrain tout en le liant à vos objectifs personnels.

✻ Les Outils : ils sont choisis en fonctions des Contextes et des conditions du moment et du lieu. Ils seront plus ou moins puissants mais toujours respectueux de notre intégrité et notre environnement.

Sans se positionner comme un dogme, la permathérapie fédère donc de multiples concepts et pratiques.

Bien que pouvant se suffire à elle-même, elle ne se place pas comme un substitut, mais plutôt comme un complément des autres approches existantes, telles que la médecine conventionnelle, la médecine chinoise, la médecine ayurvédique, la naturopathie, les réflexologies…

Les éthiques sont fondamentales.

Les principes sont universels.

Les outils sont contextuels.

Les éthiques en permathérapie

LES ÉTHIQUES EN PERMATHÉRAPIE

L'INTÉRÊT DES ÉTHIQUES

Les éthiques sont issues d'une réflexion sur les finalités, sur les valeurs et sur les conditions d'une thérapie qui :

* prend en compte la globalité de l'être et de son environnement

* prend en compte la motivation de nos choix thérapeutiques au-delà du simple soin

* permet que notre santé soit durable

Les éthiques de la permathérapie, empruntée à celles de la permaculture, sont inspirées de philosophies de vie de nombreuses traditions. Elles se retrouvent chez les populations vivant encore en harmonie avec leur environnement par un ajustement de leurs méthodes de soins ainsi que de leurs comportements individuels et collectifs.

Afin de donner corps à ces éthiques et de nous engager sur un chemin plus respectueux de notre nature et de la nature,

nous devons intégrer des valeurs qui peuvent être différentes des normes actuelles comme le sentiment de supériorité de notre espèce, la recherche de nouveauté exotique à tout prix, le sentiment de toute puissance, etc.

Ces 3 éthiques sont :

- Être attentif au vivant
- Être attentif à l'humain
- Distribuer l'excédent

Ces éthiques sont d'une grande simplicité et pourtant elles s'avèrent délicates à mettre en place à de nombreux niveaux.

Nous employons ici le terme « être attentif à » volontairement. En effet, nous nous positionnons comme faisant partie d'un tout dans lequel nous interagissons. Nous évoluons grâce à nos interactions avec cet environnement et non par notre posture face à lui.

ÊTRE ATTENTIF AU VIVANT

Cette éthique, à la base de la permathérapie, concerne tout ce qui vient de l'extérieur et qui exerce une influence sur nous. Cela peut sembler contre-intuitif pour une forme de thérapie. Quand on pense à une thérapie, on pense d'abord à la personne, à l'humain. En Permathérapie, on positionne l'attention à la Terre comme première éthique.

La Terre est vivante. Elle se comporte comme un super-organisme à l'image de celui que nous sommes (nous et nos microbiotes). Elle est l'écosystème le plus étendu que nous connaissions.

En tant qu'humain, nous sommes avant tout des animaux vivant au sein de cet écosystème.

En tant qu'animal sur cette Terre, nous sommes dépendants d'elle pour nous nourrir, nous soigner mais aussi pour définir nombre de nos rythmes de vie. Ainsi notre organisme suit les rythmes jour-nuit mais également le rythme des saisons.

Que nous soyons sous l'équateur, dans une région tempérée ou au-delà des cercles polaires, nos rythmes internes

(physiques, psychologiques, etc.) sont influencés par les rythmes externes (journaliers, saisonniers, etc.)

Être attentif à la Terre, c'est également être attentif à notre environnement qui nous permet de manger et de nous soigner.

Plus nos comportements sont compatibles avec le développement et le maintien d'écosystèmes durables, plus nous pourrons tendre vers une santé durable.

Il est fondamental de s'intéresser à la relation qui unit l'Humain et la nature.

Vous êtes-vous déjà demandé quelle était votre place sur Terre ? Un simple animal parmi d'autres ? Un maître absolu des éléments ?

Revoir la place de l'Humain dans la nature est le premier pas, la première éthique à comprendre pour accéder à la santé durable.

ETRE ATTENTIF À L'HUMAIN

Être attentif à l'humain doit se comprendre à 2 niveaux. Un premier qui est individuel et un second global.

L'attention à l'humain concerne aussi bien la personne qui demande le soin que la personne qui donne le soin. Elle s'étend ensuite au-delà, aux personnes qui peuvent interagir. Il y a là à la fois une notion de respect. Respect de la posture, des croyances, des projets. Et également une notion d'accueil. Accueil des ressentis, des comportements.

La permathérapie est un mouvement humaniste qui vise à améliorer la qualité de vie des hommes et des femmes. Pour prendre soin des autres, il est nécessaire de prendre soin de soi dans toutes nos dimensions : physique, émotionnelle, relationnelle, historique et de Sens.

Le souci des personnes commence par soi-même, pour ensuite s'élargir à notre famille, nos amis, notre village, notre territoire. Le défi à relever est celui de la responsabilité individuelle.

En acceptant de porter notre part de responsabilité personnelle dans notre situation plutôt que de chercher à incriminer l'Autre (que ce soit une personne, une situation ou même un microbe), nous pouvons mieux nous prendre en main et retrouver notre place.

L'approche de la permathérapie propose de se pencher d'abord sur les opportunités qui s'offrent à nous plutôt que sur les difficultés et les obstacles, quand la situation est des plus décourageantes.

Elle nous invite simplement à prendre la responsabilité de notre propre vie. A l'échelle collective, prendre soin des humains implique d'être attentif aux conditions indirectes de nos choix. Nous ne pouvons envisager de nous soigner si cela vient à l'encontre de la santé d'une autre personne.

Quand les besoins des personnes sont satisfaits avec réciprocité et simplicité, l'environnement qui les entoure peut prospérer.

Être attentif c'est également porter notre attention sur nos besoins et nos caractéristiques physiologiques en tant qu'espèce humaine.

APPORTER DE L'AUTONOMIE

La permathérapie nous invite à partager les fruits de la santé. Donner de l'autonomie ce n'est pas seulement permettre à la personne de faire les choses elles-mêmes. C'est aussi lui permettre de comprendre ce qu'elle est pour savoir où elle va.

Être malade nous renferme, c'est une réaction naturelle et c'est plutôt une bonne chose. La santé doit nous amener à nous diriger vers les autres, à créer des liens, des relations.

Le fantasme de l'immortalité est très présent dans nos cultures guerrières et expansionnistes et mêmes dans de nombreuses sociétés traditionnelles. Nous cherchons à nous débarrasser de la négativité, à nous nettoyer des scories, à atteindre un état de « pureté ». Nous en oublions de porter un regard simple et curieux sur la vie et ses bienfaits.

Dans la nature, les populations sont régulées « par le haut », les prédateurs, les maladies et parasites, et « par le bas », par la quantité de nourriture disponible. L'humanité s'est dégagée des régulations naturelles en détruisant tous ses prédateurs, elle qui n'est à l'origine qu'une espèce de

charognard. Entre autres grâce aux progrès de la médecine qui limite fortement l'impact des maladies.

De ce point de vue, nous avons fait de réels progrès. Mais libérés de ces contraintes, nous n'avons pas su encore créer nos propres limitations.

Parmi les bases de la permathérapie, celle-ci invite à la réflexion sur l'étendue de nos besoins. Et à bien différencier les besoins et les envies. Les besoins ont une limite et peuvent être satisfaits. Nos désirs, eux, sont potentiellement infinis, chaque désir assouvi en appelant un autre.

Nous pouvons trouver le juste équilibre dans notre vie et permettre aux autres de s'en inspirer pour trouver leur propre équilibre. Il s'agit ici d'avoir conscience de l'impact de nos mots, de notre attitude et de nos comportements sans imposer notre propre façon de prendre soin de nous.

Les périodes d'abondance doivent nous encourager à partager avec les autres.

Les principes en permathérapie

LES PRINCIPES DE LA PERMATHÉRAPIE

DES PRINCIPES À APPLIQUER PARTOUT ET TOUT LE TEMPS

Les principes de permathérapie sont universels. En effet, les principes ne sont pas liés à notre état de santé, notre maladie, notre contexte.

Ils s'appliquent en toutes situations, qu'elles relèvent de l'accompagnement ou du traitement (même hospitalier !) Mais d'où viennent ces principes ?

Les principes ont, en partie, été théorisés pas les 2 fondateurs Bill Mollison et David Holmgren. D'autres sont issus des points de convergence des pratiques médicales et de l'expérience.

Nous avons classé les principes en 3 catégories :

* fondamentaux

* philosophiques

* de conception

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

✻ OBSERVER ET INTERAGIR

L'observation est à la basse de toutes les décisions. Observer la situation particulière et ne pas avoir d'*a priori* sur le contexte pour pouvoir réellement interagir avec la personne.

✻ APPORTER DES SOLUTIONS UTILES

Pour une même situation, il existe de nombreuses solutions possibles. Notre attention doit se porter sur ce qui est pertinent dans la situation et selon les objectifs de la personne.

✻ UTILISER ET VALORISER LES RESSOURCES

Nos ressources sont bien plus nombreuses qu'on ne l'imagine. Le rôle du permathérapeute est de les mettre en lumière.

✻ NE PAS PRODUIRE DE DÉCHETS

Nous produisons tous des déchets. Il s'agit ici de déchets qui ne pourront être ni décomposés ni assimilés par l'environnement. Voyons au-delà de nous l'impact de nos choix thérapeutiques.

⁎ PRIVILÉGIER LES PETITS SYSTÈMES INTENSIFS ET LES SOLUTIONS LENTES

Les actions rapides doivent se limiter aux situations aiguës ou d'urgence. Mettre en place des solutions lentes permet à la personne d'intégrer en profondeur les changements.

⁎ UTILISER ET VALORISER LA DIVERSITÉ

La diversité sous toutes ses formes où le champ des possibles et des potentialités.

⁎ DONNER DE L'AUTONOMIE

L'intervention du permathérapeute existe pour disparaître, pour laisser place à la personne qui par elle-même trouve ses voies de santé.

LES PRINCIPES PHILOSOPHIQUES

✻ INTÉGRER LES MÉDECINES PLUTÔT QUE SÉPARER

Chaque médecine propose un regard sur la vie original est utile. Profitons de cette richesse.

✻ LE PROBLÈME EST LA SOLUTION

Aborder le problème comme une solution revient à envisager la maladie comme un message et non comme une erreur.

✻ ACCEPTER NOS FEEDBACKS, NOS LIMITES

En tant que soignant ou en tant que patient, nous avons nos limites et celles-ci s'expriment dans nos retours qu'ils soient d'ordre physiques o perceptifs. Une sensation de gêne doit nous alerter.

✻ TOUT SE SOIGNE

Toutes les pathologies, tous les troubles peuvent se soigner. L'important est de définir un objectif par rapport à ces soins qui soient réalistes.

✻ TRAVAILLER AVEC NOTRE NATURE PLUTÔT QUE CONTRE ELLE

Nous avons tous un mode de réaction particulier aux évènements, aux situations, l'identifier et le prendre en compte permet de soigner dans le sens des forces de la personne.

⁎ FAIRE DE PETITES ACTIONS POUR DE GRANDS CHANGEMENTS

Changer toute sa vie d'un coup n'est pas ce qu'il y a des plus simples et des plus durables. Agir progressivement nous permet de nous adapter et adapter ce changement.

⁎ L'HUMAIN APPARTIENT À LA VIE, LA VIE NE LUI APPARTIENT PAS

Nous faisons partie d'un tout et sommes donc soumis aux fonctionnements de cet ensemble. Le respect de la vie passe par ce principe.

LES PRINCIPES DE CONCEPTION

✻ PARTIR DE L'ENSEMBLE POUR ALLER VERS LES DÉTAILS

Avoir une vision globale sans oublier une vision du détail… et inversement.

✻ ENTRETENIR L'INTÉRIEUR PUIS L'EXTÉRIEUR

Notre intérieur nous permet d'agir sur l'extérieur. Il doit être juste pour que notre action le soit également.

✻ UN TRAITEMENT REMPLIT PLUSIEURS FONCTIONS

Donner à un traitement plusieurs fonctions permet d'avoir une action par nature plus cohérente et pérenne.

✻ INTERVENIR AU BON MOMENT

Agir sur tout au même moment c'est courir le risque de disperser la vitalité disponible.

✻ UTILISER LES DIFFÉRENTES INTERFACES

Nous pouvons agir à partir de notre dimension physique mais également psychique, relationnelle etc. Autant d'interface qui vie un même objectif.

✻ COMMENCER AVEC CE QUE VOUS SAVEZ

Notre savoir sera toujours limité, alors commençons par ce que l'on sait et avançons un pas après l'autre.

✻ COMMENCER SIMPLE

Un traitement complexe aura des répercutions complexes à analyser, sans être forcément meilleur. Simple n'est pas synonyme de faible !

✻ RESPECTER LES SENSIBILITÉS CULTURELLES

Notre situation culturelle rend certaines pratiques difficiles, la pérennité du soin et de la santé de la personne passe par ce respect.

Le contexte en permathérapie

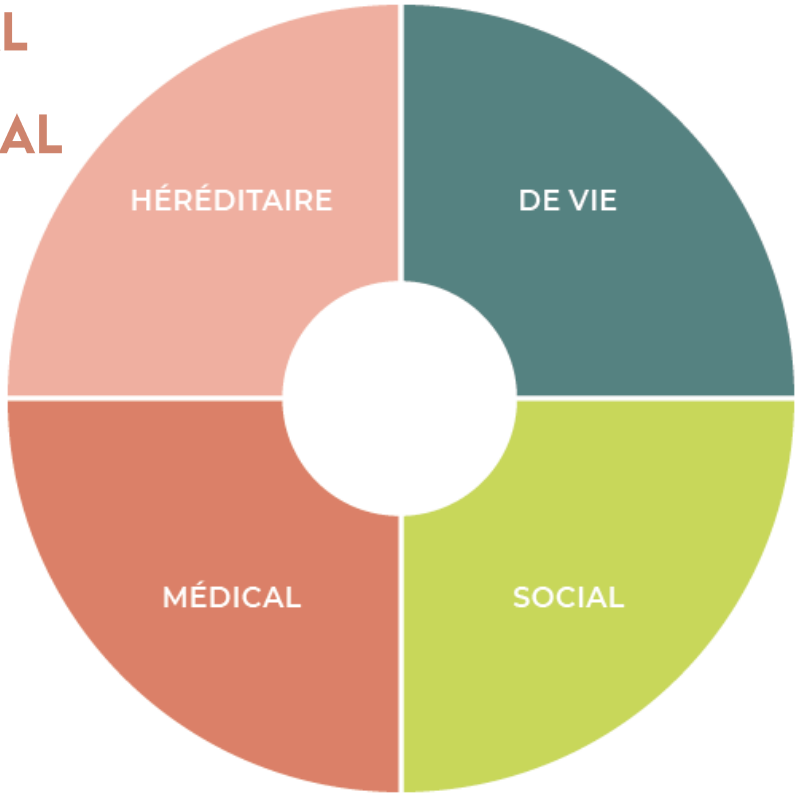
ETUDIER LE CONTEXTE

Un soin en permathérapie est forcément unique. En effet, chaque contexte est unique.

Que vous soyez praticien ou patient, vous êtes unique, votre situation est unique et donc votre analyse et vos choix seront uniques !

Votre contexte est, en fait, constitué de 4 contextes :

1. CONTEXTE HÉRÉDITAIRE
2. CONTEXTE DE VIE
3. CONTEXTE SOCIAL
4. CONTEXTE MÉDICAL



CONTEXTE HÉRÉDITAIRE

Nous sommes tous humains et partageons la très grande majorité de notre génome. Cela ne fait pas de nous des clones ! Notre histoire génétique et notre histoire familiale influence grandement notre état de santé actuel.

Il n'est pas question situation juste, seulement d'un état de fait.

Certains contextes héréditaires semblent plus prometteurs que d'autres, plus avantagés. Cependant ils ne sont qu'un des éléments du contexte générale.

Chacun ayant ses propres forces. Nous ne pouvons que très, très peu les influencer. Autant bien les identifier pour en tirer le meilleur !

Nous analysons le contexte héréditaire à l'aides des **Constituants**.

Les 4 Constituants nous permettent de mieux cerner la réactivité de la personne à répondre à un traitement ou à un réaccordage.



Exemple :

Une personne de type Carré sera très réactif au traitement, il est donc impératif de limiter les doses et la durée du traitement.

Là où une personne de type Rond mettra du temps à réagir, le traitement sera adapté en quantité et en durée.

CONTEXTE DE VIE

Vivre en pleine campagne ou au milieu d'une mégalopole, aux portes d'un désert ou en pleine montagne… toutes ces situations exercent une influence sur notre santé.

Cela va également influencer les choix qui peuvent être fait pour l'accorder ou pour la rétablir.

Le contexte de vie concerne aussi bien votre lieu de vie et votre accès à certains soins que votre contexte personnel. Les conditions dans lesquelles vous vivez ne sont pas fondamentalement meilleures ou moins bonnes. Il convient à nouveau d'en extraire les éléments utiles pour en faire une force.

Nous analysons le contexte de vie à l'aide des **Dimensions**.

Les 5 Dimensions nous aident à comprendre quels sont les besoins fondamentaux de la personne à un moment précis.



Exemple :

Les Dimensions correspondent aux besoins fondamentaux de la personne. Si le traitement ne prend pas en compte la Dimension qui anime la personne, le soin sera vécu comme incomplet et ne sera pas vraiment holistique.

CONTEXTE SOCIAL

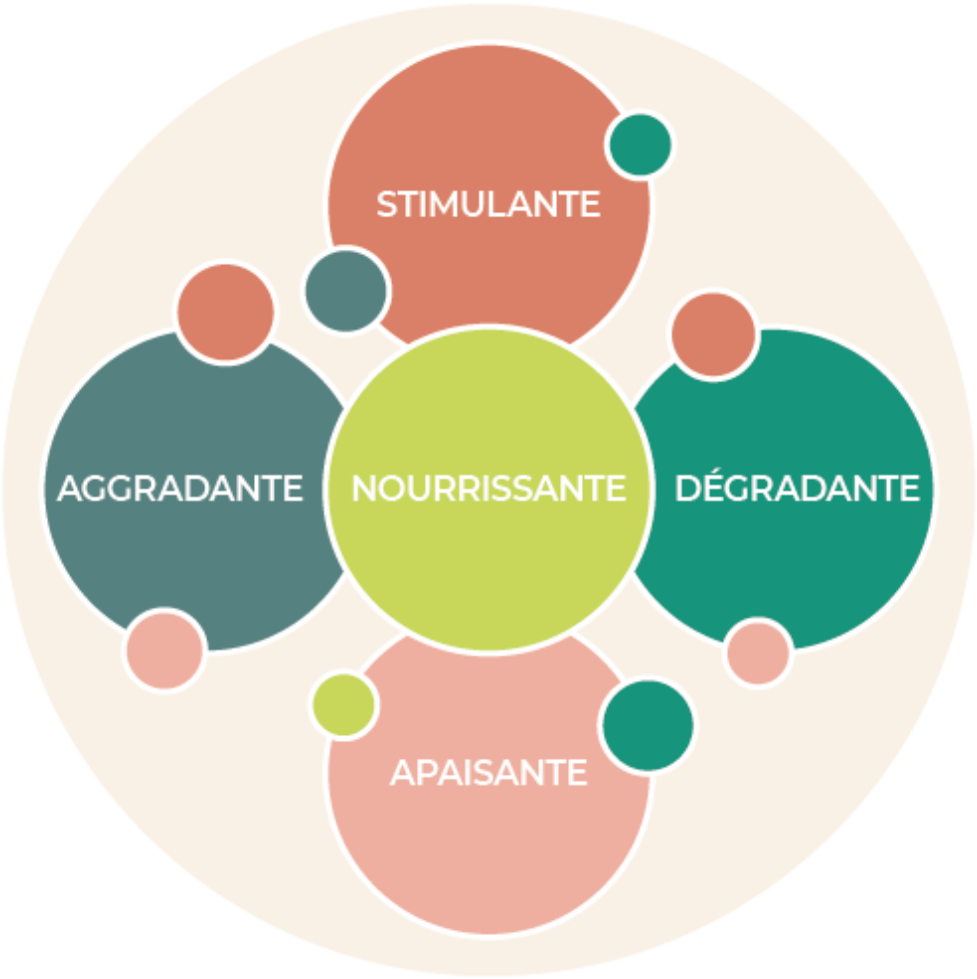
Votre environnement social influence fortement votre vie. En couple ou célibataire, vivant avec une personne fragile ou au contraire une personne toujours en activité. Ces influences sont à prendre en compte car elles vont modifier certains choix que vous pourriez faire.

Le contexte social est évidemment très en lien avec notre dimension relationnelle et émotionnelle mais pas seulement. En fonction de notre terrain, nous pourrions être influencé plus ou moins. A titre d'exemple, proposer un changement alimentaire important chez une personne qui doit gérer le diabète de son enfant, c'est le mettre dans une situation de difficulté.

Le contexte social, bien compris, peut également, devenir une ressource puissante pour mettre ne place un soin.

Nous analysons le contexte social à l'aide des **Dynamiques**.

Les 5 Dynamiques nous permettent de déterminer quelles sont les orientations des outils que nous devrons mettre en place.



Exemple :

Les Dynamiques nous aident à préciser le type de traitement qui convient.

Les Huiles Essentielles sont, globalement, de Dynamique Apaisante, là où les Elixirs de Bourgeon seront de Dynamique Dégradante

CONTEXTE MÉDICAL

Ce contexte est évidement primordial. Pas seulement le diagnostic qui a été posé, mais surtout pour prendre en compte les interactions possibles entre certaines techniques et les traitements en cours.

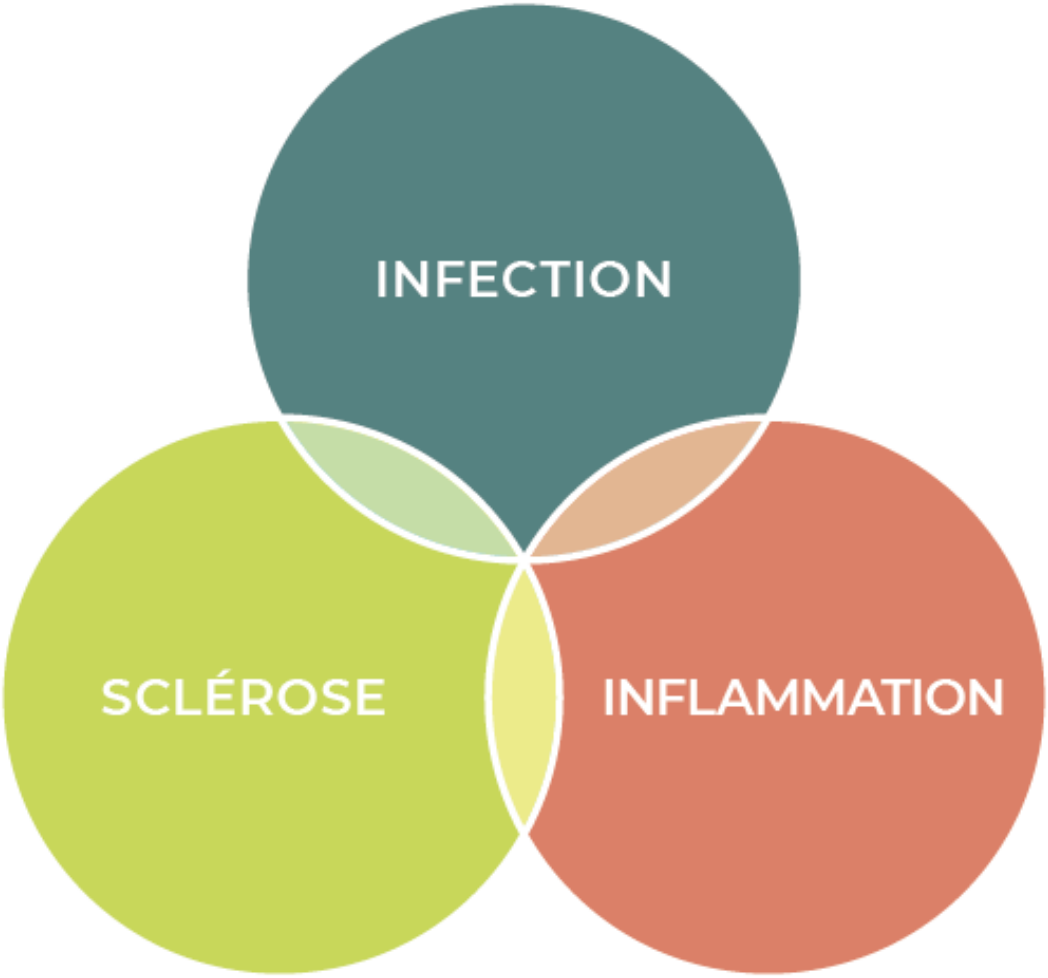
Les traitements aux long court sont rapidement perçus comme devenu « naturel » et ne sont plus perçu comme des médicaments.

Si un traitement naturel ou de synthèse existe, qu'il est parfaitement toléré et accepté par la personne comme indispensable, il doit être respecté et pris en compte dans le Design Personnel.

Enfin la permathérapie n'a pas pour objet de se substituer à une médecine (quel qu'elle soit), elle va chercher à apporter une dimension plus vaste, à l'intégrer dans un schéma qui prend en compte la durabilité de nos actes et de notre santé.

Nous analysons le contexte médical à l'aide des **Tendances**.

Les 3 Tendances nous permettent de préciser comment la personne exprime une pathologie particulière.



Exemple :

Une même pathologie s'exprimera avec une Tendance différente suivant la personne et la situation. Le traitement doit être adapté à la Tendance pour éviter les aggravations.

Une douleur avec une Tendance Inflammation ne sera pas soulagée par un soin de Tendance Sclérose.

COMPRÉHENSION DU TERRAIN

Le Terrain reprend les analyses des Contextes de la personne auquel s'ajoutent les réactions spécifiques de la personne, ses particularités.

Nous devons ici faire appel à notre sens de l'observation. Observer une situation et comment les personnes réagissent face à celle-ci est un moyen puissant d'en apprendre plus sur nos fonctionnements.

Certains pourront ici ajouter leur analyse selon une médecine qu'ils pratiquent déjà. Nous pourrions affiner notre analyse avec le polychreste homéopathie ou même le dosha ayurvédique.

Le Design en permathérapie

Pour réaliser une Design Personnel, il suffit de suivre, pas à pas, la méthodologie qui met en place de puissants outils et oriente vos choix étape par étape.

Une fois le Design Personnel réalisé, vous êtes en mesure de réaliser un soin et/ou de conseiller le soin le mieux adapté à la personne.

LES OBJECTIFS

Vos objectifs ont une influence importante sur vos choix.

* *Quels changements êtes-vous prêt à mettre en place ?*

* *A quels outils avez-vous accès ?*

* *Quels impacts ces changements auront sur votre environnement personnel ? Et plus largement ?*

* ...

Quels que soient vos objectifs, ils devront être définis et affinés pour mener les actions adaptées.

Il existe une influence directe entre le projet et les outils utilisés. Des objectifs mal posés sont la source principale d'échec !

C'est là que vous mettez toutes les chances de votre côté pour réaliser un plan de soin, un Design Personnel qui pourra s'inscrire dans le temps, simplement et efficacement.

VOTRE DESIGN PERSONNEL

Le « design » de permathérapie est un processus de mise en place des soins prenant en compte les Contextes de la personne (Héréditaire, de Vie, Social et Médical), son Terrain et ses Objectifs.

Il permet de penser les soins comme un ensemble cohérent et organisé dans le temps qui prend en compte toutes les dimensions de la personne ainsi que sa situation environnementale.

Par exemple, choisir une plante qui vient de l'autre bout du monde alors qu'une locale serait tout aussi efficace est évidement aberrant. Et pourtant combien de fois sommes-nous confrontés à cette situation avec les traitements à la mode qui apparaissent sur le devant de la scène (pour disparaitre aussitôt).

Aller chercher une plante « exotique" et favoriser une monoculture va à l'encontre de la première éthique de la Permathérapie.

Le Design Personnel s'inspire de l'organisation du vivant et de la physiologie.

DÉROULEMENT DE LA MÉTHODOLOGIE

OBSERVATION

L'observation ne se limite pas à regarder. Elle implique l'ensemble de nos sens. Ouïe, toucher, odorat, viennent compléter ce que notre vue nous donne comme informations. Cependant, nous n'allons pas nous arrêter à ces sens tourner vers l'extérieur. Nos sens internes ont aussi leur importance.

Souvent nommée intuition, il s'agit là des sensations que l'on a en soi, sans trop savoir d'où elles viennent. Ces sensations se développent et peuvent trouver sens dans le soin.

ANALYSE

Fort de nos observations, nous pouvons les analyser grâce aux différentes méthodes d'analyses des Contextes.

Elaborer le Design Personnel prend en compte en plus des Contextes, la situation environnementale et culturelle de la personne.

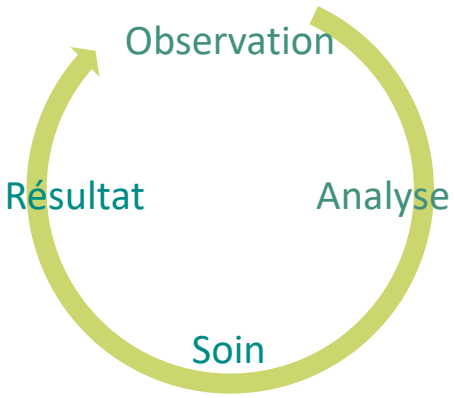
SOIN

Il est enfin temps de mettre en place le ou les soins adaptés à la personne à ce moment particulier.

RÉSULTAT

La vie est faite pour être vécue, une lapalissade qui est parfois oubliée. A ériger la prévention comme la solution à tous les problèmes de santé on peut en oublier de vivre. Ce temps est là pour nous rappeler qu'il faut profiter de notre existence.

Un soin a pour objectif de soulager une situation que l'organisme n'arrive pas à gérer seul. S'il doit se maintenir dans le temps, il devient une prothèse. Cette solution ne doit être envisagée que dans un cadre médical où il n'y a pas d'autre solution.



LES STRATÉGIES, TECHNIQUE ET OUTILS

LES STRATÉGIES

L'élaboration d'une stratégie de soin est fondamentale pour adapter le traitement à une personne. En fonction de l'analyses des contextes, on peut alors spécifier les outils à utiliser mais également l'ordre et le mode d'application.

Une stratégie est par nature spécifique au contexte de la personne à un moment donné. La répéter pour une autre personne ou à un autre moment revient à utiliser un protocole. Un protocole est un ensemble de soins qui correspond pour la plupart des personnes, il n'est donc pas adapté à chacun.

LES TECHNIQUES ET OUTILS

Les techniques et outils sont réparties en 4 catégories : Alimentation, Plantes, Techniques manuelles ou gestuelles et Techniques instrumentales.

ALIMENTATION

L'Alimentation est à comprendre de manière très large. Cette catégorie regroupe tout ce qui concerne nos ***activités***

quotidiennes habituelles. Ainsi il s'agira de diététique bien-sûr mais également de nos gestes d'hygiène physique ou psychique et de notre activité physique.

En Permathérapie, il n'est pas question de compléments alimentaires. Nous préférerons toujours profiter d'aliments entiers plutôt que de gélules.

PLANTE

Utiliser les plantes lorsque l'on souhaite se soigner naturellement est une évidence. Nous utiliserons en permathérapie les plantes aussi bien sous forme de plante entière fraîche ou sèche que sous forme d'extrait (alcoolature, huile essentielle, hydrolat, bourgeon, etc.).

L'origine des plantes et des extraits que nous utilisons aura toute son importance !

Le monde des plantes médicinales est incroyablement vaste et il est aisé d'être fasciné par des plantes exotiques. Sans dénigrer l'importance et la nécessité de plantes exotiques dans certaines situations bien spécifiques, nous veillerons à privilégier les plantes qui poussent au plus près de chez nous.

Ce sont d'ailleurs en général celles qui sont le plus adaptées à notre situation.

TECHNIQUES MANUELLES ET GESTUELLES

Massage ou gymnastiques, nous retrouvons dans cette catégorie tous les outils qui ***mettent en jeu notre corps***. De l'automassage au thérapies manuelles élaborées, c'est également ici que nous retrouverons les différentes méditations ou même l'hypnose.

TECHNIQUES INSTRUMENTALES

Dans les techniques instrumentales nous chercherons toujours à ***respecter l'intégrité*** de la personne. A titre d'exemple, l'acupuncture, qui présente au demeurant un intérêt plus que pertinent dans de nombreuses situations ne fait pas parti des outils que nous utiliserons en permathérapie.

Nous retrouvons des techniques comme les ventouses, la moxibustion (réchauffer des points ou des zones corporelles) ou encore le massage avec certains outils.

VOTRE PERMATHÉRAPIE

Où que vous soyez dans le monde, quel que soit votre contexte, votre culture, votre religion, si vous partagez les éthiques et principes de permathérapie, vous êtes un permathérapeute !

Là où va apparaitre une différence entre les permathérapeutes, c'est sur le choix des outils ou des techniques.

Ces choix se feront en fonction de ***votre contexte***

et de ***votre sensibilité***.

VOS VALEURS, VOTRE SENSIBILITÉ

La permathérapie que vous allez mettre en œuvre chez vous sera forcément unique. En effet :

* chaque ***contexte*** est unique

* votre ***situation*** est unique

* votre ***analyse*** sera unique

Vos choix seront donc uniques !

Vos valeurs et vos habitudes seront elles aussi une ***source d'influence*** sur votre permathérapie. De même, votre sensibilité sur certains sujets sera capitale.

ET MAINTENANT ??

Vous l'aurez compris la Permathérapie peut aussi bien se suffire à elle-même qu'être intégrée à d'autres pratiques. Parce qu'il est temps de changer de regard sur la santé...

FORMEZ-VOUS



