

Mireille et Philippe Peyronnet

|Guide
pour **l'homéopathie**
uniciste

(extraits)

Fiches pratiques

Du même auteur

Mireille Peyronnet

Le sommeil retrouvé, éditions Alpen, 2004

Prévenir Alzheimer, éditions Alpen, 2008

© Photos de couverture et intérieur :
Clothilde Peyronnet, forêt de Fontainebleau, 2014

Conception graphique et composition :
Irène Adamopoulos, duprintauweb.fr

Pour tout contact, consultez notre site internet



www.homeopathie-nutritherapie.com

© Éditions quadrifolium, 2014

ISBN : 979-10-93910-01-7

REPÈRES PRATIQUES



6

APRÈS LA CONSULTATION

1

PRENDRE LE REMÈDE s'inscrit dans la continuité de la consultation. C'est un moment privilégié qu'il est profitable d'aménager comme tel.

- Choisissez un **lieu** à vous et un **moment** calme, en dehors des zones de repas, dans la sérénité.
- Certaines substances et certaines ondes interfèrent avec le remède et **antidotent** son action. C'est pourquoi il faut éviter de :
 - placer le remède à proximité de votre téléphone portable ou d'un téléphone sans fil ;
 - de consommer du café ;
 - d'utiliser, sous toutes ses formes, du camphre, du menthol, de la menthe, de l'eucalyptus, de la camomille et toutes les substances en contenant.
- Le remède se place sous la langue pour une absorption **perlinguale**.
 - ne mangez pas, ne buvez pas **15 minutes AVANT** la prise et **15 minutes APRÈS** la prise du remède.
- Dès l'absorption, il est possible d'observer, les premiers effets du remède. Considérez ces signes avec attention et notez-les dans votre cahier.
- Pour les plus **jeunes** (bébé, enfant, adolescent) la prise du remède est aussi un moment particulier. L'enfant choisit un endroit qu'il apprécie et il décide d'être seul ou accompagné. Le parent qui donne le remède propose de faire le calme en soi. Il peut observer ce qui se passe, l'enfant peut lui en faire part. Ces observations constituent les premiers éléments du suivi à recueillir par écrit.
- Résistez à la tentation de lire des chapitres de livres ou des pages sur **Internet** consacrées au remède prescrit. **Restez dans le réel !** Les effets du remède que vous observerez seront ses effets **réels** et non pas ceux auxquels vous vous attendiez suite à sa description dans les articles.

2

ÉVALUER LES EFFETS DU REMÈDE requiert une attitude positive. Elle relève du même esprit que la recherche des signes avant la consultation.

- Notez dans votre cahier ces signes très significatifs :
 - qu’est devenu tel **signe** ? en **comparaison** avec l’état initial d’avant le remède, en cherchant à évaluer les variations (d’intensité, de fréquence, de durée) ;
 - observez, poste par poste, de la sphère physique à la sphère mentale, sans en oublier aucun ;
 - existe-t-il une **aggravation** ? La décrire renseigne hautement sur le terrain ;
 - est-elle suivie d’une **amélioration**, comment s’installe-t-elle, progressivement ?

3

NOTEZ LES RÊVES D’APRÈS LE REMÈDE. Ils sont porteurs d’informations très originales et pertinentes et souvent révèlent la performance du remède bien avant que cela puisse s’apprécier dans la vie courante.

Cf. fiche pratique dédiée aux rêves, page 150.

4

ORGANISER LE SUIVI va de soi. Seul un travail régulier, même s’il comporte des délais, des pauses ou des mises à distance dues à l’éloignement, à la disponibilité, au budget, permettra d’approcher au plus juste le remède de terrain, d’ancrer dans la vie les qualités préventives de l’homéopathie.

- Évitez d’espacer les rendez-vous, surtout au début du travail homéopathique. L’idéal est un intervalle de trois semaines en début de recherche, puis il est envisageable d’espacer davantage.
- Prenez garde au renouvellement automatique du remède par vous-même et à l’automédication, pratiques dangereuses et pourvoyeuses de véritables intoxications.
- Le suivi va plus loin encore, en **accompagnant** votre accomplissement.

Noter ses rêves...

1 SE RAPPELER DE SES RÊVES EST POSSIBLE. Particulièrement, lorsqu'on rêve à proximité du lever. Mais aussi à partir du moment où on est averti que c'est important, qu'un signe pertinent y est peut-être contenu. Votre vigilance est alors renforcée. Notez donc les rêves réalisés avant la consultation ainsi que ceux juste après la prise du remède.

- Si le rêve réveille, il ne faut pas hésiter à le noter aussitôt, dans votre cahier.
- Pour les enfants, les laisser parler de leur rêve, leur offrir la possibilité de les exprimer, sans censurer, même si c'est inattendu ou dérangent. Et les noter dans leur cahier.
- Notez les rêves que vous faisiez **dans l'enfance** et qui vous ont marqués, à tel point que vous vous en rappelez encore aujourd'hui.
- Observez si le rêve est **récurrent**, à quelle fréquence il est réalisé : toutes les nuits, plusieurs fois par mois, deux ou trois fois dans l'année, dans la vie ?
- Soyez attentif à la **transformation** éventuelle du rêve : le rêve est refait mais les personnages, l'environnement, l'action, l'issue diffèrent.
- Soyez vigilant à certains médicaments allopathiques qui suppriment les rêves ou au contraire possèdent des propriétés génératrices de rêve. Vous rêvez, parfois beaucoup. Mais ces rêves ne vous appartiennent pas vraiment.

2 DÉCRIRE LE RÊVE de façon la plus détaillée possible :

- Quel cadre, lieu, époque, durée ?
- Quels personnages, ressemblent-ils à des personnages connus ? Quels âges ? Êtes-vous un personnage du rêve, en action, en spectateur ?
- Quelles sensation et perceptions, par la vision, l'audition, éventuellement le goût, le toucher, les odeurs ?
 - décrire l'action, les enjeux, l'issue ?
 - y a-t-il des transformations de personnages, d'animal, de plantes ?
 - existe-t-il de mots écrits, de paroles dites ; sont-ils compréhensibles ou non ?

- Quel était votre ressenti émotionnel (joie, douleur, souffrance...) ou physique (rire, pleurs...) pendant le rêve, et après ?
- Quelle analyse de votre rêve faites-vous, quelle signification donneriez-vous de chacune de ses images, quelles réflexions a-t-il engendré ?

3

CAPTEZ D'AUTRES EXPÉRIENCES INTÉRIEURES, proches du rêve, qui ont lieu en état d'éveil. Il s'agit :

- Des **sensations**.
- Des **impressions**.
- Des **images mentales** rapides, fugaces, imperceptibles et pourtant présentes ou bien fréquentes mais difficilement identifiables. Faites l'effort de les identifier. Exprimez-les le mieux possible.

Dépôt légal : juillet 2014
Achevé d'imprimer par



Éditions quadrifolium
13, rue de l'École-Polytechnique
75005 Paris