Mireille et Philippe Peyronnet

Guide pour l'homéopathie uniciste

(extraits)

Fiches pratiques

éditions quadrifolium

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

AVANT LA CONSULTATION

1 **TENIR UN CAHIER** est indispensable. Il est l'outil d'une quête fructueuse. Il est personnel et respecté comme tel par tous, et surtout facilement transportable.

• Dès qu'une idée vient, partout où vous vous trouvez (chez vous, dans les transports, en déplacement, au travail) notez-la dans votre cahier toujours à portée de main.

• Pour un **enfant**, les parents tiennent un cahier à sa place. Ils y notent leurs observations et aussi les réflexions, confidences de l'enfant. À chaque enfant, son cahier !

• Pour les enfants plus grands, encouragez-les à l'**analyse personnelle**, à noter eux-mêmes les signes dans un cahier individuel. Cela n'a rien à voir avec un carnet intime. Il s'agit de recueillir les signes pertinents pour guérir et/ou progresser. Parallèlement, vous continuez à collecter les signes dans le cahier que vous aviez ouvert pour lui.

• Faites-vous **aider** :
- par la méditation personnelle ;
- par le regard des autres : compagne, compagnon, parents, grands-parents, frères et sœurs, nounou, autres proches.
- par le rêve des autres à votre sujet.

• Juste avant le rendez-vous de la consultation, **relisez** l'ensemble des notes, **soulignez** les mots importants. Au mieux, trouvez un **mot-clé**, qui synthétise le terrain.

2 **DÉCRIRE EN PROFONDEUR** le signe physique ou le signe psychique en donnant le plus de détails possible.

• Décrivez le signe en lui-même :
- situez dans l'espace et le temps : où, à quel moment de la journée, de l'année, quel a été le point de départ ?
- procédez par analogie : c'est comme… ça ressemble à…
- précisez qu'est-ce qui améliore, qu'est-ce qui aggrave ?

• Décrivez les circonstances de survenue du signe :
  – comment est-il apparu ?
  – dans quel état d'esprit étiez-vous quand il est apparu ?
  – quel était le **tableau physique** au moment de l'émergence du signe psychique ?

• Décrivez **l'évolution du signe** physique ou psychique.

• **Remontez le temps**, en enquêtant sur les événements qui ont jalonné la vie :
  – dans l'enfance : quel environnement matériel, affectif ; quels événements physiques, psychiques vous ont marqués, vous a-t-on rapportés ?
  – au moment de l'accouchement : comment s'est-il déroulé ; circonstances affectives ; état d'esprit de la mère, du père ; suite d'accouchement ; allaitement ?
  – in utero : description grossesse ; événements pendant la grossesse ; état d'esprit de la mère, du père ?
  – au moment de la conception : état d'esprit de la mère ; du père ; quelle place dans la fratrie ; circonstances ; environnement matériel, affectif ?

• **Autre question :** collectionnez-vous, ou votre enfant collectionne-t-il, certains objets ?

3 **NOTER LES RÊVES** revêt une importance capitale.

• Parce qu'il représente une véritable porte d'entrée vers votre monde intérieur, le rêve constitue une production personnelle, singulière que l'homéopathe considère comme une caractéristique à part entière de votre terrain.
• D'autres expériences intérieures, perçues alors que l'on est éveillé, sont très informatives et méritent d'être notées.
  – les sensations, les impressions.
  – des images mentales rapides peuvent venir à l'esprit.

Cf. ***fiche pratique dédiée aux rêves****, page 150.*

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 dérangeant. 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