

TOTAL RESET

En finir avec les allergies

Une méthode qui permet de rééquilibrer le système immunitaire



Dans notre petit coin de Seine-et-Marne, à la campagne, il est de plus en plus difficile de trouver un médecin référent... En revanche, et c'est une chance, nous sommes entourés de thérapeutes qui pratiquent toutes sortes de méthodes plus intéressantes les unes que les autres : kinésiologie, ostéopathie, magnétisme... L'une d'entre eux, Fabienne Merle, naturopathe, vient de se former à la méthode Total Reset et a accepté de m'expliquer en quoi elle consiste.

Qui n'a jamais rêvé d'en finir une fois pour toutes avec son rhume des foins annuel, son impossibilité de croquer dans la moindre fraise au risque de développer illico une urticaire géante ou son obligation de bien lire toutes les étiquettes pour ne pas croiser la moindre molécule de fruits à coque ? Eh bien, aussi étonnant que cela puisse paraître, ce rêve peut devenir réalité car il est possible de voir disparaître une allergie. Comment ? Avec la méthode *Total Reset*...

TRAVAILLER SUR LE SYSTÈME

En agissant sur le système immunitaire, cette méthode holistique, simple et naturelle, agit aussi sur les sphères endocrinienne et nerveuse, et son impact est global : physique, mais aussi émotionnel. Avant *Total Reset*, il y avait la méthode *NAET* (toujours pratiquée), très proche, et toutes deux ont de nombreuses similitudes. Elles associent des techniques empruntées à la kinésiologie et la stimulation de points situés sur les méridiens d'acupuncture. Les fondements théorique et énergétique de ces méthodes sont basés sur la philosophie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elles permettent d'évaluer les blocages provoqués par les allergènes dans le corps et de participer à les « dénouer ».

En cas d'allergie, le système immunitaire devient hypersensible à un élément et réagit à son contact comme s'il s'agissait d'un « ennemi ». Il met alors en route une cascade de réactions inflammatoires. Fabienne Merle explique que la méthode *Total Reset* permet de « faire une remise à zéro » du système immunitaire. Pour simplifier : il s'agit de lui faire comprendre que, non, les fraises ou le gluten, ou encore le pollen de bouleau, ou bien les œufs ne sont pas ses ennemis, et qu'il peut accepter leur présence sans déclencher un cataclysme.



UN PEU DE PATIENCE

Il ne s'agit pas d'une baguette magique, même si l'idée de se débarrasser une fois pour toutes de ses allergies peut paraître miraculeuse. En pratique, quand on se lance dans cette aventure, on sait qu'il faudra plusieurs séances, au moins 6 et parfois une vingtaine ou même plus, mais le jeu en vaut la chandelle. Après une première consultation pour faire le point sur vos antécédents, vos allergies connues, vos intolérances alimentaires (Fabienne fournit, pour sa part, un questionnaire préparatoire), démarre le protocole en tant que tel.

DE PETITES FIOLES

Au cours d'une séance, le thérapeute vous met de petites fioles (ou une substance réelle, par exemple une pomme) dans une main tandis qu'il « interroge » votre corps par le biais de vos muscles, c'est la méthode employée par les kinésio-logues. Puis, le « rééquilibrage » se fait sur des points majoritairement situés aux abords de la colonne vertébrale, les bras et les pieds. Vous êtes donc couché(e) sur le ventre tandis que le thérapeute sollicite ces différents points en vous demandant de pratiquer une respiration particulière. Le protocole est très défini et les fioles se succèdent, contenant de l'œuf, du lait,





des sucres... puis c'est toujours par le biais de la kinésiologie que le thérapeute va choisir les fioles suivantes, l'ordre de « passage » et qu'il saura aussi à quel moment le système immunitaire aura retrouvé son équilibre. Après chaque séance, le praticien demande une éviction temporaire de l'allergène, au moins 25 heures, parfois plus selon les cas.

Tout cela peut paraître un peu « magique » de prime abord, mais il semblerait que ce soit une sérieuse piste pour se débarrasser des allergies. À tester donc !

LE PARCOURS DE FABIENNE

Fabienne Merle a une formation initiale de kinésithérapeute. Elle s'est rapidement aperçu, en travaillant, que les maux de ses patient(es) revenaient de manière chronique quand ils étaient seulement pris en charge de façon « mécanique », même avec les massages les plus efficaces. Elle s'est alors assez vite sentie limitée dans l'aide qu'elle pouvait leur apporter. C'est sans doute pour cela qu'elle a repéré d'un simple coup d'œil le petit stand de kinésiologie au salon annuel des kinés, alors que cette méthode en était à ses balbutiements en France. Et c'est ainsi qu'elle a commencé à s'ouvrir aux thérapies alternatives. Puis, quand son deuxième enfant, qu'elle allaitait, a cessé d'être enrhumé du jour où elle a arrêté de consommer des produits laitiers, elle a pris conscience de l'importance de l'alimentation... De découverte en expérience, par curiosité et pour ouvrir toujours plus le champ des possibles, elle s'est alors formée à l'herboristerie, l'aromathérapie, l'utilisation des fleurs de Bach... et aujourd'hui à la méthode *Total Reset*.

Sophie Lacoste

PLUS D'INFORMATIONS

Vous trouverez toutes les infos complémentaires, ainsi que les adresses des thérapeutes formés à la méthode *Total Reset* sur www.total-reset.fr

Allergy Free présente la méthode *Total RESET* sur le site web www.allergyfree.fr

Pour contacter Fabienne : fabienne@merle.fr

Elle consulte à Donnemarie-Dontilly et à Nangis.