

La naturopathie comme outil pour le bien-être

Souhaitant donner un autre sens à sa vie professionnelle, Cécilia Guillien a quitté le tourisme et l'environnement pour devenir praticienne naturopathe et réflexologue plantaire.

Le jeu de mots sera évidemment très facile et un peu simple pour dire que la naturopathie, Cécilia Guillien l'a chevillée au corps qui plus est sachant qu'elle est également devenue réflexologue plantaire. C'est pourtant ce qui l'a poussée à quitter son ancien métier dans le développement touristique territorial dans l'Yssingelais pour devenir ce qu'elle est aujourd'hui après une sérieuse formation dans une école stéphanoise agréée l'Omnes (Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire).

Pour « retrouver un équilibre »

Ainsi, il y a deux ans, à 41 ans, celle qui a aussi fondé, en son temps, « le bon et bien manger », avec André Perrier, s'est lancée avec bonheur pour écrire une nouvelle page de sa vie professionnelle qui n'est pas sans lien avec la précédente. « J'accompagne les gens à se connaître, à retrouver un équilibre de santé car ils ne s'écoutent pas assez pour un retour à soi. »



Cécilia Guillien s'est lancée avec bonheur dans la naturopathie.

Photo Le Progrès/Hervé GUILLAUMONT

La naturopathie se définit en trois axes, essentiels pour elle : une alimentation équilibrée d'où le bon et bien manger, le mouvement avec une activité physique adaptée à chacun et la gestion de ses émotions, soit ainsi retrouver un équilibre physique énergétique et émotionnel. Mais pas question de remettre en cause la

médecine dite conventionnelle. « La naturopathie ne pose pas de diagnostics et ne propose aucun traitement. C'est complémentaire à l'allopathie. » Ses missions sont l'écoute, le lâcher prise, le bien-être, les conseils, l'équité et l'accompagnement, lors de ses consultations à l'espace Améthyste à Yssingaux où elle exer-

Comment se déroule une séance

Durant le premier rendez-vous, Cécilia Guillien réunit un grand nombre d'informations « avec une grande attention et sans jugement » sur l'alimentation et l'hygiène de vie, l'état psychique et émotionnel du moment, les antécédents médicaux et familiaux qui sont générateurs de chocs physiques et émotionnels. « Chaque détail est pris en considération pour pouvoir dresser un bilan de santé. Ce bilan en naturopathie me sert à créer une boîte à outils qui est un document unique regroupant tous les conseils personnalisés qui permettent de mettre en place des objectifs de bonne santé. Le but est de rendre autonome, souligne la praticienne, un naturopathe est pour ainsi dire un éducateur de santé. »

Les consultations suivantes permettent d'accompagner la personne et d'ajuster les conseils. La durée d'une consultation n'est pas fixe et peut aller entre deux heures et deux heures et demie. « On ne peut pas savoir à l'avance », confie Cécilia Guillien qui préfère laisser aller l'écoute jusqu'au bout.

Cécilia Guillien, praticienne en naturopathie et réflexologue plantaire certifiée. Sur rendez-vous à l'Espace Améthyste à Yssingaux au 06.84.96.85.78 ou par e-mail : cecilia@naturopathe43.fr ou www.natopathe43.fr.

ce. Elle s'est aussi spécialisée dans la réflexologie plantaire et possède de nombreux outils comme la phytothérapie, l'aromathérapie ou moins connue, la gemmothérapie, qui utilise des jeunes pousses, bourgeons et racines, préparés par macération dans un mélange d'eau, de glycérine et d'alcool pour obtenir un extrait.

Et en cette période de pandémie, la naturopathie, qui s'adres-

se à tout le monde, se veut préventive pour améliorer son bien-être général. « C'est un accompagnement utile au cours de périodes ou de situations particulières comme la croissance, la grossesse, dans un contexte sportif, un examen et bien sûr pour répondre à une problématique particulière : fatigue, stress, régimes alimentaires, carences, allergies... »

Hervé GUILLAUMONT