

Dr François Choffat

Dessins de Jean Augagneur d'après ceux de Denis Pilloud

Homéopathie familiale

Guide pratique et ses 40 cartes détachables



jouez
la bonne
carte !



jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Qui aime bien, vaccine peu ! (collectif)

La grippe ? Pas de panique !

Vaccinations : le droit de choisir

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement, Julien Levy

Se libérer du regard des autres, Édith Rosset

La Table des intolérants, Virginie Martin & Dr Grégoire Cozon

Partez à la conquête de votre voix, Jocelyne Z'Graggen
en collaboration avec François Tessier

La Spiritualité de la pleine conscience, Christian Miquel

Chéri(e), il faut qu'on se parle franchement, Jacques Lalanne

Happy veggie, Juliette Pochat

Ma première année avec bébé : l'album tendresse de la jeune maman,
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

Mes 50 super aliments + 1, Caroline Balma-Chaminadour

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Acroyoga : postures et principes de base, Julien Levy

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-098-4

Illustrations de couverture et intérieures : Jean Augagneur

Couverture, maquette des intérieurs et mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Partie 1 - Le jeu	7
Chapitre 1 - Introduction	9
Chapitre 2 - Les règles du jeu	12
Les participants	12
Les granules	13
Comment prendre les granules ?	13
Les doses-globules	14
Certains produits peuvent contrarier l'effet des granules	14
Comment conserver les remèdes ?	15
L'examen du malade	16
Aspect d'ensemble du malade	16
Aspect local du malade	17
Comment trouver la bonne carte	18
Choisir les bons indices	18
1) Les Causes Déclenchantes de la maladie	19
2) Les symptômes psychiques	20
3) Les indices paradoxaux, inattendus, bizarres	20
4) Les modalités	20
L'art de jouer la bonne carte	21
Choisir la bonne dilution-dynamisation	21
Peut-on jouer deux cartes ensemble ?	22
Quand faut-il modifier le traitement ?	23
Chapitre 3 - Liste des indices.....	25
Chapitre 4 - Les 35 fiches-remèdes	34
Comment déchiffrer les fiches-remèdes ?	34
Regardez la première fiche, celle d' <i>Aconitum napellus</i>	35
ACONITUM NAPELLUS	36
ALLIUM CEPA	38
APIS MELLIFICA	40
ARNICA MONTANA	42
ARSENICUM ALBUM	46
BELLADONNA	48
BRYONIA	50
CANTHARIS	52
CHAMOMILLA	54
COCCULUS	56
COLOCYNTHIS	58
CUPRUM METALLICUM	60

Homéopathie familiale

DROSERA	62
DULCAMARA	64
EUPATORIUM PERfoliatum	66
EUPHRASIA	68
FERRUM PHOSPHORICUM	70
GELSEMIUM	72
HEPAR SULFUR	74
HYPERICUM PERFORATUM	76
IGNATIA	78
IPECA	80
KALIUM BICHROMICUM	82
LEDUM	84
MERCURIUS SOLUBILIS	86
NUX VOMICA	88
PHYTOLACCA	90
PODOPHYLLUM	92
PULSATILLA	94
RHUS TOXICODENDRON	96
SEPIA	98
SPONGIA TOSTA	100
TABACUM	102
URTICA URENS	104
VERATRUM ALBUM	106

Chapitre 5 - Conseils, les gestes à faire 108

Allergies	108
Brûlures	109
Digestion	110
Allaitement	112
Coliques du mourrisson	114
Crises d'acétone	115
Diarrhées, vomissements, turista et gastro	116
Fièvre	118
Infections	121
Maladies d'enfance et vaccinations	123
Sphère féminine	125
Accouchement	126
L'ostéopathie	127
L'allaitement	128
Grossesse	128
Nausées et vomissements	129
La grossesse n'est pas une maladie	129
L'haptonomie	130
Vaccination et grossesse	131
Ménopause	131
Toux	132
Faux croup	133

Traumatismes	133
Troubles psychiques.....	135
Enfants hyperactifs, (THADA = troubles de l'hyperactivité et du déficit de l'attention)	136
Partie 2 - La théorie	139
Chapitre 6 - L'exemple de la fièvre	141
Deux approches opposées	141
Et si la fièvre était utile ?	144
Chapitre 7 - Les cinq principes de l'homéopathie	149
1) Le principe de globalité	150
2) Le principe d'individualisation du traitement	151
3) Le principe de similitude	152
4) Le principe de dilution-dynamisation	154
5) Le principe d'unicisme	156
Les cinq principes en résumé	157
Chapitre 8 - Le mystère des pyramides	158
Pyramide systémique de l'arbre	158
La pyramide systémique selon la médecine	159
La pyramide systémique selon l'homéopathie	161
La santé, c'est quoi ? Grimper ou descendre de la pyramide ?	162
Chapitre 9 - Le remède homéopathique	165
Le difficile dialogue entre médecine et homéopathie	165
Les souches des remèdes	167
La matière médicale	168
Comment agissent les remèdes homéopathiques ?	169
Les hérésies du remède homéopathique	170
Biochimie ou biophysique ?	171
Les lois de la guérison	175
Le placebo, un héros mal-aimé	176
Conclusion :	
Homéopathie et médecine sont-elles inconciliaires ? ...	178
Remerciements.....	180
Bibliographie	181
Le jeu de cartes à détacher	183





Partie 1

Le jeu





CHAPITRE 1

Introduction

Ce guide d'homéopathie familiale va peut-être surprendre, car je l'ai conçu différent des nombreux livres qui existent déjà sur le sujet. J'ai cherché à réaliser un ouvrage pratique qui propose des solutions aux multiples petits bobos de la vie courante, mais cela en limitant volontairement le nombre de propositions aux plus fréquentes. Il ne s'agit donc pas d'une encyclopédie qui ferait le tour de tous les remèdes homéopathiques ni d'un mode d'emploi exhaustif qui traiterait toutes les maladies. Misant sur la curiosité du lecteur à découvrir un outil à sa portée, je voudrais lui insuffler assez de confiance pour qu'il ose se lancer et soigner à son tour les simples maux de son entourage. Je lui propose une méthode basée sur l'expérimentation, à partir de cas de la vie quotidienne qui peuvent être merveilleusement résolus par l'homéopathie. En ayant goûté une fois la satisfaction d'une réussite, les pas suivants se feront tout seuls. Du moins c'est mon souhait !

J'ai exploré les médecines complémentaires non par simple curiosité, mais dans l'espoir de trouver des solutions pour les malades que la médecine ne pouvait aider durablement. Aussi bien dans des cas graves comme une anorexie mentale chez une mère de famille, que dans la situation banale d'un enfant qui doit prendre des antibiotiques plusieurs fois chaque hiver.

Je suis maintenant retraité, après quarante-cinq ans de pratique comme généraliste, dont trente-cinq comme spécialiste en homéopathie. Je n'ai pas pour autant tourné le dos à la médecine, mais j'ai considéré ces deux arts de guérir comme complémentaires l'un de l'autre, en choisissant dans chaque situation la méthode qui me paraissait la plus appropriée.

Dans les cas d'une certaine gravité, l'homéopathie nécessite une connaissance approfondie du patient, acquise au cours de consultations prolongées exigeant patience et obstination. Ces investigations suscitent un dialogue passionnant à la recherche de la clef de la guérison. C'est aussi un chemin d'empathie vers l'autre, dont nous apprenons à reconnaître et à accepter les différences profondes. La démarche de l'homéopathie invite à la tolérance.

Pour les maladies courantes, aiguës, sans mystère, l'homéopathie est bien plus simple à prescrire, elle peut accélérer une guérison et diminuer l'intensité des symptômes sans aucun effet secondaire. La pratique de cette homéopathie élémentaire est accessible à chacun, moyennant une certaine ouverture d'esprit et un minimum de persévérance.

Je me suis pris de passion pour cet art de soigner, et j'ai senti la nécessité de le faire connaître à mes confrères à travers un enseignement professionnel. Mais j'ai aussi voulu en faire bénéficier mes patients pour les rendre autonomes quant aux incidents de santé mineurs. À leur intention, j'ai organisé chaque année une formation en plusieurs journées réparties sur deux mois, et j'ai rédigé des fiches qui résument l'essentiel des remèdes enseignés. Ce livre, destiné au grand public, reprend et développe l'ensemble de ces fiches et rapporte l'essentiel des exposés qui les accompagnait.

Il s'agit ici de se soigner soi-même ou de soigner ses proches. Les enfants en seront les premiers bénéficiaires et, avec leurs parents, ils prendront confiance dans leurs propres ressources de guérison, ils accepteront mieux la maladie, et comprendront qu'il n'est pas nécessaire de dépendre d'un médecin pour le moindre incident de santé. Le recours constant à des médications lourdes et contre nature leur sera épargné.

Abordez ce cours comme un jeu, mais un jeu utile. Grâce à lui, vous pourrez soigner l'entorse que Jules a rapportée du foot, la piqûre de guêpe de Caroline, la diarrhée de votre sœur, l'indigestion de grand-mère, la pandémie de grippe familiale et bien d'autres bobos de tous les jours.

Vous aurez besoin d'un peu de concentration et d'un rien d'obstination, mais tout sera mis en œuvre pour vous faciliter le travail tout en vous donnant du plaisir à le faire.

L'homéopathie uniciste (qui n'utilise qu'un seul remède à la fois) est incompréhensible pour le grand public, et la description des remèdes dans les ouvrages classiques est difficile à assimiler et à mémoriser. Nous verrons plus loin la signification de l'unicisme en homéopathie.



Il s'agit ici de se soigner soi-même ou de soigner ses proches.

Le chapitre 3, qui a pour titre « La liste des indices » (ou des symptômes) comporte une énumération des affections les plus courantes présentées par ordre alphabétique : « abcès, allaitement, aphtes, anxiété, brûlures, chagrin, céphalées, etc. ». Pour chaque situation, un certain nombre de remèdes est proposé. Par exemple, l'article « conjonctivite » renvoie à cinq remèdes : « *Aconitum, Apis, Belladonna, Euphrasia, Mercurius sol.* ».

Le chapitre 4, intitulé « Les fiches -remèdes », constitue le cœur de cet ouvrage. Il décrit de façon simplifiée et imagée 35 remèdes homéopathiques utilisés fréquemment pour les bobos de tous les jours. Il permet de choisir le meilleur remède parmi ceux que propose la liste des indices pour un cas donné.

Par exemple, pour « conjonctivite », on consultera la carte de chacun des cinq remèdes proposés et on retiendra celui qui correspond le mieux à la personne à soigner. On voit donc qu'il n'y a pas un remède par maladie, et qu'il faut choisir le bon en fonction des conditions extérieures et des réactions du malade. Le meilleur exemple ici est celui de la fièvre, pour laquelle une douzaine de remèdes sont cités. Il est évidemment plus simple de prescrire le paracétamol qu'on a l'habitude d'utiliser dans pratiquement tous les cas de fièvre.

Le chapitre 5 réunit des conseils énumérant les bons gestes à faire pour accompagner le traitement homéopathique, par exemple en cas de fièvre, de brûlure, de gastro-entérite, d'insolation.

Le chapitre 6 est consacré à la théorie des fondements de l'homéopathie. Il n'est pas nécessaire ni même souhaitable d'en prendre connaissance avant d'avoir pu se convaincre de l'efficacité de l'homéopathie.

En fin d'ouvrage, **vous trouverez les 35 cartes-remèdes pour fabriquer votre jeu.**

Mais avant de commencer à jouer, il faut prendre connaissance du **chapitre 2, consacré aux règles du jeu.**

CHAPITRE 2

Les règles du jeu

Les règles de ce jeu ont de quoi surprendre, car elles ne ressemblent en rien à celles de la médecine que vous connaissez déjà.

Ce chapitre vous expliquera comment jouer.

- 1) Qui peut participer ?
- 2) Comment manipuler les granules homéopathiques ?
- 3) Comment examiner le malade ?
- 4) Comment choisir les bons symptômes ?
- 5) Comment trouver la bonne carte ?
- 6) Et pour finir, comment jouer la bonne carte ?

Puis il vous suffira d'attendre un peu pour savoir si vous avez fait le bon choix. Sinon, vous pourrez rejouer une autre carte. Mais quand vous aurez un mauvais jeu et que vos remèdes resteront sans effet, il faudra accepter de passer la main à un joueur professionnel ; médecin ou homéopathe.

Les participants

Il faut au minimum deux participants, un malade et un soignant. Il peut y avoir plusieurs soignants, mais dans ce cas, comme il n'y a qu'une seule solution, les soignants doivent coopérer, et tout le monde gagne ou perd ensemble.

Comme il est dit plus haut, le malade est souvent **un enfant**, car la croissance est un chemin parsemé d'embûches qui font partie des épreuves à surmonter pour bien grandir : maladies fébriles, maux de dents, otites, rhumes, toux, diarrhées, contusions, éraflures, coupures, piqûres d'insecte... Mais le jeu permet aussi de soigner **les adultes**, tant qu'il ne s'agit pas de maladies graves ou au long cours.

Pour les **grands-parents** c'est plus difficile, ils ont souvent des maladies d'usure contre lesquelles l'homéopathie n'est pas toujours efficace. Mais vous avez votre chance s'il s'agit d'une plaie, d'une contusion, d'une piqûre, d'une brûlure et tout ce genre de choses. Il n'y a pas d'âge limite pour soigner efficacement un traumatisme.

Comme au jeu du Cluedo®, il s'agit d'une enquête, mais au lieu de débusquer un assassin, on doit ici trouver un remède pour soigner le malade en réunissant le maximum d'indices sur son état.

Les granules

Les remèdes homéopathiques décrits par les fiches-remèdes et les cartes-remèdes, sont le plus souvent prescrits sous forme de granules. Ce sont des petites boulettes de sucre, de deux ou trois millimètres de diamètre, imprégnées de l'élément actif, et contenues dans un tube qui en compte environ 80.

Ces produits ont un aspect bien misérable à côté des médicaments habituels : ils sont tous semblables, minuscules, anonymes, sans couleurs, sans décos sur l'emballage, et affublés d'un nom latin, c'est plutôt ringard. Sans oublier qu'ils sont méprisés par beaucoup de personnes qui les traitent de placebo. Ça les rend terriblement susceptibles, ils ne supportent pas d'être en contact avec d'autres substances comme la transpiration des mains, certains métaux et, ainsi que nous le verrons, ils se sentent mal à l'approche de substances aromatiques comme le menthol ou le camphre.

Vous avez compris qu'il ne faut surtout pas les prendre, même avec des pincettes. Il est donc nécessaire de leur témoigner un grand respect et de ne pas les toucher avec les doigts. Selon les circonstances, on en prend entre deux et cinq à la fois, en les comptant à l'aide du bouchon creux du tube ou avec une petite cuillère en plastique.

Il est recommandé d'avoir à domicile les remèdes les plus souvent utilisés, et de connaître une pharmacie bien équipée en homéopathie qui soit proche de chez vous.

Comment prendre les granules ?

Il faut les sucer, de préférence à jeun, quand on a le choix, mais dans les situations aiguës, comme c'est souvent le cas pour les maux qui nous occupent ici, il faut prendre le remède sans attendre. Laisser fondre les granules sous la langue sans les croquer ni les avaler.

Pour les nourrissons, on peut faire fondre les granules dans un peu d'eau au fond d'un biberon, ou encore introduire quelques petits globules d'une dose-globules dans la bouche du bébé. Si la mère allaité, elle peut prendre elle-même le remède prescrit à son enfant une demi-heure avant la tétée.

Dans les cas aigus où les prises doivent être répétées souvent, il peut être utile de faire fondre environ cinq granules dans un verre d'eau non chlorée (minérale non gazeuse, ou du robinet bouillie et refroidie), et de boire par petites gorgées répétées, selon les cas, toutes les 15, 30, 60 minutes ou davantage. Ne pas laisser le remède s'endormir entre deux prises, remuer énergiquement le mélange avant chaque gorgée, soit en agitant le verre (ou le biberon), soit avec une cuillère en plastique.

La médication doit être interrompue dès que la guérison s'annonce. Si le remède n'agit pas, il faut aussi l'arrêter, rebattre les cartes et trouver une autre fiche remède plus adéquate. Si la maladie change de visage, c'est-à-dire si les symptômes sont remplacés par d'autres, il faut chercher un autre remède plus adapté à ce nouvel état.



*La médication
doit être
interrompue dès
que la guérison
s'annonce.*

Les doses-globules

Les doses, ou doses-globules, sont formées de grains encore plus fins (1 mm environ), contenus dans un petit tube ou dans un sachet de papier. Cette forme n'est ni moins ni plus efficace que les gros granules, mais elle permet au médecin de prescrire une prise isolée, particulièrement dans les affections chroniques, quand le nombre de prises se limite à quelques doses sur une longue période. Laisser fondre la dose sous la langue en une fois, à jeun. Les globules peuvent aussi être dilués dans de l'eau, comme il a été décrit plus haut.

Certains produits peuvent contrarier l'effet des granules

Le jour de la prise d'un remède, il importe d'**éviter de consommer du menthol**. Celui-ci se trouve dans de nombreux bonbons, pastilles, gommes

à mâcher, infusions pectorales ou digestives, dans tous les dentifrices courants, et dans des produits pour l'usage externe comme le talc ou certains baumes. Employer un dentifrice spécial sans menthol.

Encore une fois, la susceptibilité des granules est telle qu'il faut éviter d'utiliser en leur présence des **traitements locaux qui leur déplaisent, comme le camphre**, contenu dans de nombreux onguents : Fortalis®, Vicks®, Pulmex®, baume du Tigre®. Il existe de nombreuses préparations dépourvues de camphre. Faire attention aussi aux huiles essentielles. Faites appel à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage. Il vaut mieux diminuer le café et l'alcool pendant le traitement, et ne pas prendre d'autres médicaments s'ils ne sont pas nécessaires.

*Finalement, et c'est très important,
il faut éviter de prendre simultanément deux remèdes homéopathiques, car ils peuvent se neutraliser mutuellement.*

Comment conserver les remèdes ?

La durée de conservation des médicaments homéopathiques dynamisés est pratiquement illimitée, mais ils sont fragiles et discrets, les petits chéris. Ils veulent vivre au sec, à l'obscurité, à l'abri des odeurs de produits pharmaceutiques et des parfums. En pratique, éviter de les loger dans la cuisine et la salle de bain, préférer une armoire avec des livres ou du linge. Leur éviter la chaleur et la lumière. Enfin, respecter au moins une distance de trois mètres avec les sources de pollution électrique, comme poste TV, chaîne hi-fi, ordinateur, réveil branché sur le secteur, transformateur de chargeur ou de lampe halogène, variateur électrique. Même si l'électronique est placée

dans une autre pièce, il faut respecter cette distance de trois mètres à vol de mouche. De même, il ne faut pas conserver des granules dans une poche ou un sac à main en compagnie d'un téléphone portable.

Question conservation, les teintures-mères se montrent très instables, ***Arnica*, *Calendula*, *Urtica*** par exemple, se dégradent rapidement, si bien qu'il faut les remplacer après un ou deux ans. Il faut donc les acheter en très petite quantité, 10 ou 20 ml.

L'examen du malade

Ce document vous guidera dans la manière de réunir les informations utiles pour choisir la bonne carte.

Le dialogue : en homéopathie, les principales informations proviennent du dialogue avec le malade ou avec ses parents, quand il s'agit d'un petit enfant. De quoi se plaint-il ? Depuis quand ? Comment est-ce arrivé ? Où se trouve le mal ? Change-t-il en fonction du moment de la journée ? Qu'est-ce qui le soulage ou l'aggrave : le chaud, le froid, la position, le fait de manger, de boire, de bouger ou non, d'être seul ou en compagnie, etc. ?



*En homéopathie,
les principales
informations
proviennent
du dialogue avec le
malade.*

L'observation : il ne faut pas négliger pour autant l'observation des signes visibles, surtout chez les tout-petits dont les plaintes se résument à des cris et des larmes.

Aspect d'ensemble du malade

Prendre toujours en compte la globalité de ses symptômes.

- 1. Quel est son comportement ?** Est-il calme, agité, effrayé, en colère, craintif, affectueux, etc. ?
- 2. Quel est l'état de sa peau ?** Sa couleur est-elle habituelle ? Quelle est sa température ? Le malade transpire-t-il ?

3. **Comment s'alimente-t-il ?** Quel est son appétit ? A-t-il soif ? Que veut-il manger ou boire, du sucré, du salé, du chaud, du froid ? A-t-il des désirs ou des refus inattendus, par exemple un refus de boire dans la fièvre ?
4. **Comment élimine-t-il ?** Y a-t-il des diarrhées, des vomissements, les urines sont-elles présentes ?
5. **Quelles positions adopte-t-il ?** Souvent le malade prend une position qui diminue ses douleurs, si oui, laquelle ? Les mouvements influencent-ils la douleur ?
6. **Comment respire-t-il ?** Sa respiration est-elle calme ou rapide ? Est-elle sifflante ? Y a-t-il essoufflement, toux sèche, toux grasse, en quintes ? Le cas échéant, quel est l'aspect des expectorations ?

Aspect local du malade

Abdomen : Si c'est un petit qui hurle, il n'est pas nécessaire de tout examiner en détail, mais quelques points seront l'objet de votre attention. *Palpez le ventre : est-il douloureux ? Gonflé ? Tendu ?* Le cas échéant, on s'oriente vers un problème digestif, voir dans les Conseils « Diarrhées, vomissements, turista et gastro » et « Coliques du nourrisson »... Écoutez les bruits, examinez les selles.

Yeux : *L'enfant cligne des yeux ou refuse de les ouvrir ? Du pus en sort ?* Paupières rouges, blanc de l'œil rouge : pensez « conjonctivite ».

Nez : *Du liquide transparent ou du pus s'écoule, éventuellement avec du sang, des croûtes ? Les narines sont irritées ? Ou bien il est bouché ?*

Oreilles : En cas de douleur, examinez le conduit auditif avec une lampe. Parfois, on peut voir un bouchon ou un écoulement. Mais il est impossible de poser le diagnostic d'otite en l'absence d'une lampe médicale. On peut avoir un soupçon d'otite si la pression en avant du conduit est visiblement douloureuse.

Bouche et gorge : Voici un schéma qui permet d'utiliser les termes adéquats et de localiser les problèmes.

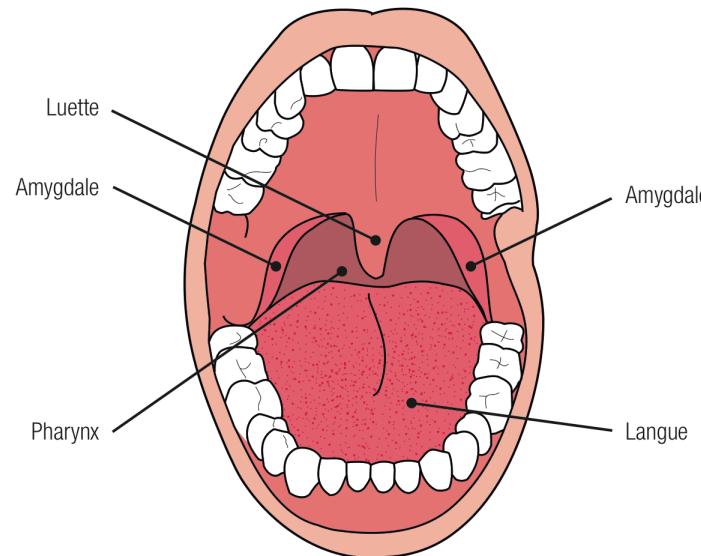


Schéma de la bouche et de la gorge

Comment trouver la bonne carte

Deux documents originaux vous guideront dans ce choix, ils constituent les deux chapitres suivants :

- **Chapitre 3 : La liste des indices (ou symptômes).**
- **Chapitre 4 : Les fiches-remèdes.**

Choisir la bonne carte, c'est choisir le bon remède parmi les **35 fiches**, toutes différentes, chacune représentant un remède avec son effigie et ses caractéristiques.

La bonne carte-remède est celle qui réunit le plus grand nombre d'indices observés chez le malade et qui devrait idéalement le soulager ou le guérir.

Choisir les bons indices

Pour trouver la carte à jouer, **on part de la plainte principale de la personne à soigner**, comme « abcès, fièvre, lumbago, nervosité, plaie, vomissements, etc. » On cherche le terme le plus proche dans **la liste des indices**. Pour chaque indice, un choix de cartes est proposé. Pour choisir

la bonne carte, il faut réunir d'autres renseignements concernant le malade à soigner et voir, parmi les cartes proposées, laquelle correspond le mieux à la situation, en donnant la **priorité dans l'ordre aux quatre catégories d'indices suivantes** :

Attention, on ne soigne pas les indices mais le malade !

**1) Les Causes Déclenchantes de la maladie
Abrégées CD sur les cartes-remèdes.**

Il y a cause déclenchante quand une maladie apparaît clairement à la suite d'un événement précis, comme une exposition à l'humidité, une violente colère, une frayeur, une maladie infectieuse mal remise, un traumatisme, un chagrin, une vaccination, etc. Malheureusement, les maladies n'ont pas toujours de cause déclenchante identifiée.

Exemple 1 : Un malade souffre de maux de tête périodiques, surtout de la région frontale, aggravés à la lecture, à la lumière et au bruit depuis un mois, à la suite d'une commotion cérébrale. Peu importe ici la description de la douleur, il y a priorité absolue de la cause déclenchante pour le choix du remède. Donc, en passant par les rubriques « Tête, maux de tête, commotion cérébrale » de la liste des indices, on trouve deux remèdes : **Hypericum** et **Arnica**, deux remèdes incontournables dans les traumatismes crano-cérébraux. Il faut prendre un des deux remèdes et passer à l'autre en cas d'échec. Si, par exception, il subsiste des symptômes, il faut voir le troisième remède entre parenthèses (**Natrum sulfur**).

Exemple 2 : Pour une fièvre élevée apparue brusquement après une exposition à un vent froid sec, on penchera vers **Aconitum**, car c'est la seule carte, parmi la douzaine proposée, qui a cette cause déclenchante, indiquée sous le signe « CD » de la carte.

2) Les symptômes psychiques

Par exemple, angoisse, jalousie, dépression, délire, excitation, loquacité ou introversion, empathie, méfiance, obstination, autorité ou docilité, etc. Tels qu'ils se manifestent au moment de l'affection à soigner.

Exemple : Si un mal de tête survient chez une jeune fille renfermée, qui se fâche si on la console, on s'orientera vers **Sepia**. S'il survient chez une fille avide de compagnie et d'affection, on se tournera plutôt vers **Pulsatilla**.

3) Les indices paradoxaux, inattendus, bizarres

Par exemple un pouls lent avec une fièvre élevée, des vomissements avec un appétit augmenté, des fous rires dans un chagrin, etc.

Exemple : Une fièvre élevée s'est installée en 24 heures. Le malade est prostré, tout à fait immobile, dans son lit. Il ne veut pas être dérangé et refuse de boire.

Dans ce cas, on ne connaît pas de cause déclenchante, mais on sait que l'installation de la maladie a été lente, on peut donc déjà éliminer les cartes **d'Aconitum**, dont le mal s'installe brusquement, et de **Belladonna**, qui a la même particularité. On n'a pas non plus d'indice psychique évident. En examinant les autres remèdes proposés par le lexique, il reste **Bryonia**, immobile car tout mouvement est douloureux, et **Gelsemium**, qui se sent trop pesant pour bouger. Le manque de soif est un signe inattendu, parodoxal, puisque d'habitude la fièvre augmente la soif. **Gelsemium** a cette particularité, donc c'est la carte à jouer ici.

4) Les modalités

Annoncées sur les cartes par des abréviations, **AMÉL**. pour « amélioration » et **AGG**. pour « aggravation ».

Ce sont les conditions qui modifient l'intensité des symptômes. Il peut y avoir des modalités pour un seul symptôme, par exemple « toux améliorée en buvant chaud », pour la toux de **Spongia**, et des modalités qui concernent l'individu entier, par exemple une aggravation par le mouvement, pour **Bryonia**. Un malade relevant de **Bryonia** verra tous ses symptômes s'aggraver en bougeant : céphalée, toux, diarrhée. Il aura donc besoin de rester immobile.

Quand elles existent, les modalités sont des indices importants. Sur la carte **Aconitum**, on a deux aggravations générales : 1) **AGG.** vers le milieu de la nuit. 2) **AGG.** dans une chambre chaude.

- Si le remède est tout à fait semblable aux symptômes, l'effet thérapeutique sera spectaculaire.
- Si le remède est presque semblable aux symptômes, l'effet sera moins certain et moins rapide.
- Si le remède correspond peu aux symptômes, il n'aura pas d'effet, mais pas non plus d'inconvénients.

L'art de jouer la bonne carte

Une fois la bonne carte trouvée, il reste à savoir comment la jouer.

Choisir la bonne dilution-dynamisation

Dans les cas aigus, il faut donner la préférence à des dilutions basses, selon la méthode des centésimales selon Hahnemann (exemple **Arnica** 5CH, 7CH ou 9CH). Voir dans la partie Théorie, le principe de dilution-dynamisation (page 154). Votre pharmacie de ménage devrait contenir des remèdes avec une de ces trois dilutions. J'ai une préférence pour la 7CH, cela relève sans doute d'une impression plus que de la rigueur. Mais la dilution est secondaire si on a trouvé le bon remède. Donc, à défaut de la dilution désirée, donnez en cas d'urgence n'importe quelle dilution que vous avez sous la main. En dernière partie consacrée à la théorie, on verra

comment les remèdes homéopathiques sont fabriqués et ce que représentent ces fameuses dilutions-dynamisations, mais pour faire simple, on peut dire indifféremment dilution ou dynamisation.

Peut-on jouer deux cartes ensemble ?

Non, il ne faut donner qu'un remède à la fois, car deux remèdes peuvent contrarier leurs effets respectifs, surtout s'ils se ressemblent. S'il existe des doutes entre deux remèdes, essayez d'abord un médicament, et, seulement en cas d'échec après un délai suffisant, donnez l'autre médicament. C'est la pratique que recommandait Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie. On l'appelle la **méthode uniciste**, et c'est l'école à laquelle j'adhère et que j'enseigne, car c'est elle qui donne les meilleurs résultats. Les autres écoles, la **pluraliste** et la **complexiste**, seront présentées plus loin (voir dans la partie Théorie, Le principe d'unicisme, page 156).

Si vous hésitez entre des remèdes appartenant à des catégories différentes, minérale, animale ou végétale, essayez successivement, dans l'ordre, le végétal, l'animal, puis le minéral.

Exemple : Si dans un cas (fictif), vous ne savez pas comment choisir entre **Arsenicum album**, **Allium cepa** et **Apis**, essayez dans l'ordre **Allium cepa** (végétal), en cas d'échec, **Apis** (animal), puis en dernier **Arsenicum album** (minéral), à moins qu'entre-temps de nouveaux symptômes se soient manifestés en faveur de l'un des trois remèdes ou d'un quatrième.

Quand faut-il modifier le traitement ?

Il faut d'abord se souvenir qu'il s'agit ici de recettes issues d'une description simplifiée des remèdes. **Plus l'affection est récente et/ou aiguë, plus l'effet de la médication doit être rapide, et plus on a de chances d'obtenir une guérison complète.**

Par exemple pour un rhume, une toux ou une gastro, une franche amélioration devrait survenir en moins de deux jours. Au delà c'est un échec, il faut changer de remède.

Pour une contusion, une entorse, une brûlure ou un abcès, la douleur devrait être nettement diminuée en un jour.

Si le mal revient périodiquement et que le remède soulage à chaque fois, tant mieux. Par exemple dans un rhume des foins. Mais pour l'homéopathie, il ne s'agit pas d'une guérison, et il faudrait idéalement trouver un remède plus profond qui entraîne une disparition définitive de la maladie. Le secours d'un professionnel serait alors indiqué.

Bien que totalement dépourvus de toxicité, les remèdes homéopathiques peuvent manifester leur mauvais caractère en provoquant une aggravation passagère. Celle-ci est de bon pronostic et annonce le plus souvent une amélioration.



Quatre règles fondamentales

Règle n°1 : On ne joue qu'une seule carte à la fois.

Règle n°2 : Quand un traitement améliore le malade, il faut en espacer les prises. S'il a guéri le malade, inutile d'en poursuivre la prise pour consolider la guérison ou prévenir une récidive. Persister à soigner un malade guéri risque de le rendre malade.

Règle n°3 : Si, dans une affection aiguë, un traitement n'entraîne pas une amélioration rapide, il faut interrompre le médicament et jouer une autre carte, ou consulter un professionnel.

Règle n°4 : Si le remède entraîne une aggravation, interrompre le traitement et attendre, elle annonce souvent une amélioration.

