

## Qu'est-ce que la méthode Total Reset® ?

**Johanna DERMI**  
Naturopathe - Praticienne NAET® et  
Total Reset® - Thérapeute spécialisée  
dans l'hypersensibilité  
[www.johanna-dermi.com](http://www.johanna-dermi.com)



### Une méthode essentielle pour accompagner les intolérances

Au regard de notre environnement, de la pollution, ou du stress, nous sommes soumis en permanence à de multiples polluants et autres allergènes, ce qui a pour effet de provoquer de plus en plus d'allergies. Qui ne sait pas aujourd'hui ce qu'est un acarien, alors qu'au début du siècle, on n'en parlait pas ! Cependant le Dr P. Molkhou, Pédiatre allergologue, relate qu'en « 2650 av. J.-C., le premier allergique connu est Ménes de Memphis, Pharaon de la 1ère Dynastie, mort dans des circonstances confuses. Il a été tué par une piqûre de "Kheb", mot qui signifie aussi bien l'hippopotame que la guêpe. Il est en fait soupçonné d'avoir été allergique au venin d'hyménoptère. »

Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreux à en souffrir. Quelle est l'origine des allergies ? Et surtout, comment en finir efficacement et durablement avec ces réactions qui nous

gâchent le quotidien ? La méthode Total Reset®, en prenant en charge l'individu à travers ses différents aspects, que ce soit au niveau physique, physiologique, psychique ou émotionnel, est la solution idéale pour le traitement des intolérances. Nous allons découvrir comment et pourquoi.

### Les allergies, un fléau en constante augmentation

À l'heure actuelle, **30 % de la population souffre d'une ou de plusieurs allergies ou intolérances avérées**. Chaque année, ce nombre, en constante augmentation, évolue de l'ordre de 5 %.

Selon les études menées sur le sujet, il semblerait que 50 % de la population risque d'être atteinte d'allergies dans un avenir proche. En l'occurrence, l'Organisation Mondiale de la Santé place les allergies au quatrième rang mondial des maladies chroniques, juste après les cardiopathies, l'accident vasculaire cérébral et le cancer.

C'est donc un véritable fléau pour nos contemporains, et ce d'autant plus qu'un terrain allergène déséquilibre le système immunitaire, ce qui peut engendrer d'autres intolérances ou de nouvelles allergies.

### L'origine des allergies

Le point de départ de l'allergie, de l'intolérance, c'est un système immunitaire hyperactif, notamment à cause de la pollution, du stress, de l'environnement, de l'alimentation ou des **perturbateurs endocriniens**. Cela crée un déséquilibre de l'ensemble du corps, et donne, à terme, des symptômes visibles, tels que la rhinite, l'asthme ou bien encore l'eczéma, pour ne citer que ceux-là (bien qu'il en existe de nombreux autres !).

À la base, l'allergie et l'intolérance constituent une protection physiologique de l'organisme, dont les émotions inconscientes peuvent en être à l'origine et ne posséder aucun rapport avec l'allergène en question. Cela peut être la raison

pour laquelle les médicaments, s'ils ont pour effet de réduire les symptômes de l'allergie, ne peuvent pas offrir de guérison miracle. Quant à la désensibilisation, si elle est fort utile, elle ne s'applique qu'aux conséquences, sans pour autant soigner les origines.

## La méthode Total Reset®, une solution sur le long terme

La méthode Total Reset® se situe à mi-chemin entre la médecine orientale et occidentale. Pour l'expliquer brièvement, il s'agit d'une approche énergétique qui utilise des points d'acupuncture, mais sans aiguilles, afin de faire circuler les informations.

En effet, il est important de préciser que les hypersensibilités et autres types d'intolérances sont connues pour perturber, voire pour bloquer les voies énergétiques des méridiens. Afin de donner une image, la méthode Total Reset® s'apparenterait à un grand nettoyage de printemps qui agirait à la fois sur le corps et sur l'esprit. En résumé, la méthode Total Reset® reprogramme totalement la réaction du corps face à ses agresseurs.

Évidemment, cette méthode n'a pas pour but de se substituer à la médecine traditionnelle. Seul un médecin peut proposer un traitement médical après une évaluation et un diagnostic. Néanmoins, cette thérapie douce qu'est Total Reset® offre à chaque personne souffrant d'intolérances ou d'hypersensibilités, une stimulation pérenne du rééquilibrage des dérèglements de la santé.

De plus, le fait qu'elle soit naturelle, indolore, et sans effets secondaires permet à tout un chacun d'en bénéficier, quels que soient l'âge, la situation physique, les antécédents. Pour preuve : même les animaux peuvent en bénéficier. En outre, la méthode fonctionne sur tous les types d'allergies, de réactions allergiques et d'intolérances, qu'il s'agisse des pollens ou **pollution verte**, des acariens, des poils de chiens ou de chats, d'une allergie au latex... Elle permet ainsi d'éviter des années de démangeaisons, de douleurs, d'inconfort, ou encore de sommeil perturbé.

## D'où vient la méthode Total Reset®?

La méthode Total Reset® constitue un complément et une évolution de la méthode NAET® (l'acronyme de Nambudripad's Allergy Elimination Techniques) qui a été créée par le Docteur Devi Nambudripad en 1983, et qui considère «les intolérances, les hypersensibilités de type II, III, et IV, et les vraies allergies de type I y compris chocs anaphylactiques) comme des perturbateurs, car les procédures d'évaluation et d'équilibrage énergétique permettant d'évaluer et d'équilibrer ces troubles sont similaires».

**La méthode Total Reset® a été créée par les instructeurs de la méthode NAET® en 2017.** Elle utilise à la fois les éléments de la médecine orientale et occidentale, ce qui lui permet de relier très naturellement les connaissances de ces deux savoirs associés aux nombreuses découvertes scientifiques.

## Comment se passent les séances de Total Reset®?

Tout d'abord, au minimum six à dix séances sont nécessaires afin d'obtenir des résultats satisfaisants sur le long terme, et surtout, pour passer en revue tous les types de réactions ou d'intolérances. La méthode allie le test musculaire, emprunté à la kinésiologie, qui identifie les substances en cause; puis l'acupression manuelle aide à rétablir la circulation énergétique; ainsi qu'une correction alimentaire soutenant l'élimination naturelle des toxines. De plus, certains compléments alimentaires pourront être utiles, notamment **ceux qui accompagnent les intestins, le drainage des métaux lourds, ainsi des omégas 3.**

La première séance consiste en un entretien destiné à comprendre les besoins, l'anamnèse pratiquée par les naturopathes se révèle fort utile. Des tests préliminaires sont également réalisés notamment sur les fausses croyances, les intolérances à soi-même... Le consultant peut également acheter son manuel de suivi de traitement afin de suivre en collaboration avec le praticien les différentes séances, qui se révèlent être un véritable soutien à l'auto prise en



charge de son projet de santé. De plus, à chaque fin de séance, il est recommandé au consultant de pratiquer sur lui-même une série de points d'acupression (indiqués dans le manuel) pour continuer d'activer les méridiens.

Chaque séance suivante permet de tester de nouvelles substances et de recommander les différentes évictions à suivre, au niveau alimentaire notamment, pendant au moins 25 heures, le temps que l'information puisse circuler dans les douze méridiens. La remise en contact avec des éléments se fait par la suite de façon progressive.

Sur une base de plusieurs séances, ce sont 300 allergènes qui sont passés en revue, et environ 60 % de l'hypersensibilité est améliorée.

Dans le cas où certains désagréments persistent, il est alors nécessaire de chercher les blocages émotionnels et/ou d'autres facteurs (auto-anticorps, histamine) qui peuvent être associés. Les intolérances débutent généralement à un moment particulier de l'histoire de chacun, en fonction de son héritage physiologique, génétique et émotionnel.

En cherchant à comprendre et à améliorer sa santé, le (la) consultant(e) va suivre ce précepte, comme le propose Jacques Salomé : «Ose ta vie, toi seul la vivras !» ■

Le site [www.allergyfree.fr](http://www.allergyfree.fr) géré par Andréa KÜPER, co-fondatrice de Total Reset®, offre un annuaire de praticiennes et praticiens francophones répartis en Europe.