

# 9 REMEDES NATURELS

POUR SOULAGER

**L'ANGOISSE  
L'ANXIETE  
ET LA DEPRESSION**

Sebastien Mulliez.



*Vers une vie sereine*

Ensemble, jour après jour, soyons sereins.

Comme vous l'avez peut-être lu avant de télécharger ce guide sur [Vers une vie Sereine](#), **j'ai subi quelques grosses dépressions** au cours de ces dernières années. **J'ai donc cherché tous les moyens de guérir sans médicaments**, car ceux-ci me faisaient peur. Je ne voulais pas être accro à un antidépresseur à vie. J'avais décidé que je me soignerais par moi-même, même si je devais en baver un peu.

J'ai testé toutes sortes de remèdes, certains inutiles, d'autres très efficaces, que **je souhaite partager ici avec vous**.

Je ne parlerais pas des recherches scientifiques, je vous citerai seulement les méthodes que j'ai essayé et qui ont contribué à amener dans ma vie mieux-être et confiance en l'avenir. **Vous pourrez ainsi piocher dans tous ces remèdes à votre gré**.

Naturellement, je ne dis pas non plus que vous ne devez pas aller voir de médecins ni envisager l'éventualité d'entamer un traitement sous antidépresseurs. J'insiste simplement sur le fait que **les traitements naturels peuvent soigner à eux-seuls les petites déprimés, les états dépressifs débutants et même les angoisses un peu plus avancées**.

**Pour ma part**, ce n'était ni une petite déprime, ni une petite dépression passagère mais une dépression qui couvait depuis longtemps, devenue **angoisse chronique** puis **couplée à des crises d'angoisses** fréquentes.

**Et les remèdes naturels ont quand même fonctionné!**



Sachez aussi **qu'il n'y a pas un remède miracle**, mais que **c'est l'accumulation de tous ces petits remèdes** qui vont agir en synergie les uns par rapport aux autres et **qui vont vous aider à retrouver la sérénité**. Il faut donc en appliquer un maximum.

Après plusieurs années de recherche et plusieurs milliers d'euros dépensés en livres, méthodes, pseudos remèdes miracles, et autres, je pense aujourd'hui savoir ce qui ne marche pas, et au contraire ce qui est efficace.

**J'aurais rêvé tomber sur un tel guide quand je n'allais pas bien.** Il vous évitera sûrement plusieurs centaines d'euros de dépenses inutiles ainsi que certaines erreurs à ne surtout pas commettre.

J'espère que vous lui accorderez toute l'attention qu'il mérite, et je suis sûr que vous saurez en faire bon usage !

Très bonne lecture,

**Sébastien**

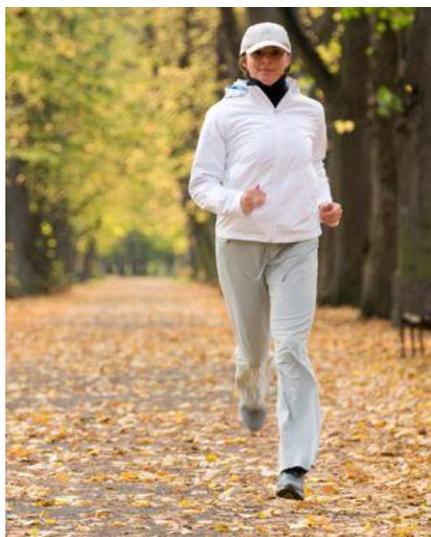


## Les 9 remèdes naturels pour soulager l'anxiété, l'angoisse et la dépression:

- Faire travailler son corps
- Changer son alimentation
- Consommer les bons nutriments
- Apprendre à avoir une attitude plus positive
- Manger plus d'oméga-3
- Essayer l'acupuncture
- L'aromathérapie : se soigner par les huiles essentielles
- La luminothérapie : se soigner par la lumière
- La phytothérapie : se soigner par les plantes
- 10<sup>ème</sup> remède Bonus : La respiration abdominale
- 11<sup>ème</sup> remède en Bonus du Bonus : Lire !



## Faites bouger votre Corps



Pratiquer une activité physique a prouvé ses nombreux bienfaits en ce qui concerne le traitement de la dépression. Tout d'abord, cela **permet de se vider l'esprit** et d'arrêter de penser à ses problèmes. **Cela permet aussi de décharger le stress, les angoisses et les toxines.** Pratiquer une activité physique (marche rapide, courir, nager...) provoque **un meilleur sommeil**, plus profond et plus régénérateur.

En ce qui me concerne, je vais courir 10 à 15 minutes trois fois par semaine. **Cela m'apporte aussi un bienfait fondamental, qui est celui d'envoyer un message à mon esprit et à mon corps: "La dépression, c'est fini. Je choisis de ne plus me laisser abattre et de maintenir un bon niveau d'énergie".** Croyez-moi, cela fait une nette différence!

Dès que vous sentez le moral qui diminue, les idées noires qui arrivent: n'attendez pas, **faites de l'exercice! C'est la meilleure façon d'empêcher la dépression de s'installer, et aussi de la faire fuir.**

*Pour en savoir plus, lire l'article sur le site "Destination Santé": [Le sport, un traitement naturel contre la dépression](#)*



## Changez votre alimentation



**Une bonne alimentation est essentielle pour faire face à la dépression.** Vous pouvez faire tout ce que vous voulez pour tenter de remédier à une dépression ou à un mal être, mais si vous continuez à mal vous nourrir, vos efforts seront presque vains. Une bonne alimentation est ESSENTIELLE. Comme je l'explique dans l'article [7 conseils pour dormir comme un bébé](#), bien manger a aussi un impact sur la qualité de votre sommeil.



Pour hausser votre niveau d'énergie et absorber les nutriments, vitamines et oligoéléments essentiels, je vous conseille de **privilégier une consommation de nourriture de type méditerranéenne riche en fruits, en légumes et en crudités**. Consommez du poisson gras (de haute mer) comme le saumon, la sardine, le thon qui sont très riches en oméga 3. Pour avoir une bonne énergie, privilégiez les fruits à tout le reste, et plutôt en début de repas ...

**Evitez** les produits contenant **aspartame (E951)** et **exhausteur de gout (aussi appelé glutamate, e621)** : ce sont de véritables poisons : ils créent nausées, maux de têtes, attaquent vos neurones, et j'en passe ! Je vous le recommande d'autant plus si vous avez peur de vos propres symptômes physiques, comme c'est le cas quand on est angoissé.

Pour en savoir plus, je vous conseille [le petit guide sur les dangers des additifs alimentaires](#) de Corinne Gouget. Attention, vous risquez de totalement modifier votre régime alimentaire après l'avoir lu, surtout si vous consommez beaucoup de produits industriels.

Et naturellement, il est important de limiter la consommation de sucre qui favorise le stress et la fatigue, de même que l'alcool et le café. Je vous conseille d'ailleurs d'avoir un régime le moins acide possible (en limitant fortement alcool, boissons gazeuses, café, viandes, laitages, céréales) et donc [le plus alcalin possible](#) (en privilégiant fruits, légumes, noix et graines.)



## Consommez les bons nutriments



Les nutriments indispensables pour en finir avec la dépression sont le magnésium, les vitamines C, B et l'oméga 3.

Le magnésium est essentiel pour combattre le stress et pour hausser le niveau d'énergie.

Les vitamines B (surtout B6, B9, B12) aident notamment à la production d'hormones antidépressives comme la dopamine et la norépinephrine.

Enfin, et surtout, les omégas 3 ont des actions antidépressives selon de nombreuses études.

*Pour en savoir plus, lire l'article sur le site "Le guide du bien-être":*

[Les nutriments anti-stress](#)



# Apprenez à avoir une attitude plus positive



Oui, j'ai bien dit « apprendre ». Car **avoir une attitude positive, cela s'apprend**. La positivité c'est comme un muscle : il faut pratiquer pour qu'il devienne fort.

Je ne dis pas que tout doit être tout rose tout le temps. Je ne dis pas que « tout est positif, partout, tout le temps ». J'ai moi-même vécu des événements assez difficiles. Par

contre, **on peut apprendre à « voir du positif partout », même dans les situations les plus négatives.**

J'étais moi aussi très négatif et j'ai appris à avoir une nouvelle attitude, beaucoup plus positive. Pas parce qu'on m'a dit de le faire, mais parce que je me suis rendu compte qu'être négatif ne m'avait jamais aidé, et que, pire, cela m'enfonçait encore plus. Adopter une attitude positive est essentiel pour vivre plus serein !

*Pour en savoir plus lisez les 2 articles sur "Vers une vie sereine":*

[1 - Comment devenir positif et le rester ?](#)

[2 – Des pensées positives ? Ok, mais il se cache où le positif ?](#)



## Consommez des oméga-3



J'en ai déjà parlé dans les nutriments essentiels, mais les oméga-3 méritent que l'on y accorde plus d'importance.

**Les oméga-3 sont réputés pour aider à lutter contre la dépression.** Alors si vous souffrez de dépression,

commencez par booster vos apports en oméga-3.

Vous pouvez augmenter votre consommation de poisson gras comme les sardines, le thon, le saumon ou compléter vos apports en réalisant une cure d'oméga-3 en gélules (demandez naturellement l'avis de votre médecin).

*Pour en savoir plus lire l'article sur le site "E-santé":*

[Dépression : antidépresseurs ou omega-3](#)



# Essayez l'acupuncture



Naturellement, l'acupuncture ne va pas à elle seule remplacer un traitement antidépresseur. Elle reste néanmoins **un plus non négligeable** pour tous ceux qui veulent se soigner autrement qu'avec un traitement antidépresseur.

Avant d'essayer moi même, je ne pensais vraiment pas que l'acupuncture pouvait avoir cet effet. Déjà lors des premières séances, j'ai ressenti du bien-être et de l'équilibre. Je sentais que mon énergie se dirigeait exactement là où il le fallait. **C'est une pratique que je vous recommande aussi.**

*Pour en savoir plus lire l'article sur le site du docteur Luc Bodin:*

[Traitement de la dépression pas l'acupuncture](#)



# Découvrez l'aromathérapie et les huiles essentielles



On peut se demander en quoi sentir des odeurs de fleurs ou de fruits guérit une dépression ! Et pourtant, **ce qui est surprenant avec l'aromathérapie, c'est qu'elle procure un bien**

**être immédiat.** L'effet est certes passager, mais il permet de trouver un petit réconfort, pour se lancer dans une activité constructive.

En quoi cela consiste ?

Cela s'achète en petit flacon (en pharmacie par exemple) et se diffuse ensuite chez soi grâce à un diffuseur. Certaines peuvent aussi être ingérées, mélangées à de l'huile végétale, ou à du miel. Vous pouvez enfin en mettre quelques gouttes dans un bain, ou encore en mélanger à de l'huile de massage.

Je vous recommande de vous y intéresser de plus près car les huiles essentielles apportent de nombreux bienfaits.

Et en plus ça sent bon :)



En ce qui concerne ce guide, **je vous recommande les huiles essentielles de lavande (*lavendula angustifolia*) et d'oranger (*citrus aurantium*)** qui ont des effets antidépresseurs et anxiolytiques.

**Attention tout de même** : les huiles essentielles sont des produits très puissants, alors ne les utilisez pas n'importe comment... surtout si vous ne savez pas ce que vous faites. Pour tout ce qui concerne les mélanges et les applications cutanées par exemple, demandez l'avis d'un professionnel.

*Pour en savoir plus lisez l'article sur le blog "Vers une vie sereine":*  
[Le top 5 des huiles essentielles pour lutter contre le stress, l'angoisse et l'anxiété](#)



# Testez la luminothérapie: se soigner par la lumière



La luminothérapie consiste à diffuser artificiellement chez soi de la lumière d'intensité et de spectre lumineux proche de celle-du soleil, soit par le biais d'un simulateur d'aube, soit grâce à une lampe de

luminothérapie (un peu plus cher).

En empêchant la sécrétion de mélatonine, la lumière d'un simulateur d'aube permet de se réveiller en douceur. Cela régule l'horloge interne et améliore la synchronisation des rythmes biologiques. Ceci a pour effet une meilleure forme et une plus grande énergie.

Une lampe de luminothérapie stimule également les régions de la base du cerveau et augmente donc le niveau de sérotonine (neurotransmetteur) qui a un effet antidépresseur et régulateur de l'appétit. Naturellement, s'il fait grand soleil, vous pouvez aussi aller vous exposer à cette lumière en allant faire un tour dehors!

*Pour en savoir plus, lisez les articles sur le site de Solvital :*

[Dépression non-saisonnière et luminothérapie](#)



# Pensez phytothérapie : découvrez les vertus des plantes



Pour soulager la dépression, on entend beaucoup parler du **Millepertuis**. Cette plante a en effet déjà démontré des actions tout aussi efficace que

beaucoup d'antidépresseurs. Cependant, elle peut rendre moins efficace certains médicaments. Demandez bien sûr conseil à votre médecin avant de l'utiliser.

Contre l'angoisse et l'insomnie, vous pouvez aussi utiliser des plantes telles que la valériane, la passiflore, l'aubépine... **La valériane par exemple est vraiment très efficace contre l'insomnie.**

Dans le cas d'anxiété généralisée, il existe une plante : le **Gingko Biloba**, qui permet d'agir sur votre système nerveux et de le réguler (elle est presque aussi efficace qu'un anxiolytique, et ne cause aucune dépendance).

Il existe aussi des plantes dites « adaptogènes » qui vont faire en sorte de régénérer vos glandes surrénales, très certainement affaiblies : **l'Astragale et l'Eleutherocoque** fonctionnent par exemple très bien.



*Pour en savoir plus, lisez l'article sur "Vers une vie sereine" :*  
[Soulager la dépression par les plantes](#)



## 10<sup>e</sup> remède en Bonus: Pratiquez la respiration abdominale



Vous m'entendrez souvent en parler, mais c'est pour une bonne raison : **la pratique de la respiration abdominale est très certainement la chose qui m'aide le plus !**

Vous pouvez avoir du mal à croire qu'un simple exercice de respiration puisse surpasser médicaments, plantes, remèdes naturels divers... et bien je vous invite à faire l'expérience par vous-même.

[Apprenez d'abord comment faire](#), puis pratiquez plusieurs fois par jour. Pratiquez même quand tout va bien, car c'est le fait de le faire souvent qui installera de la sérénité sur le long terme ( pour les esprits scientifiques, c'est dû à une histoire d'oxygénation de détoxination et de sécrétion d'hormones...). Mais le mieux est encore d'en faire l'expérience, **vous serez très vite convaincu des énormes bienfaits de cette respiration.**

*Pour en savoir plus, lisez l'article sur "Vers une vie sereine" :*  
[Réduire l'anxiété de 50% grâce à la respiration abdominale](#)



Et aller, un 11<sup>e</sup> remède parce que je suis trop sympa :) Lisez ces livres :



Voici une **sélection de quelques livres** qui m'ont **énormément aidé** et que je recommande à tous ceux qui m'écrivent pour me demander des conseils.

1 - [La sérénité de l'instant](#) de Thich Naht Hanh (ainsi que tous les livres du même auteur [La plénitude de l'instant : vivre en pleine conscience](#), [Le miracle de la pleine conscience](#), [Toucher la vie](#))

2 - [En finir avec les crises d'angoisse](#) de Shirley Trickett



3 - [Guérir sans enfant intérieur](#) de Moussa Nabati (ainsi que ses autres livres [Le bonheur d'être soi](#) et [La dépression, une épreuve pour grandir ?](#) )

4 - [La prophétie des Andes](#) de James Redfield

5 - [Les mots sont des fenêtres \(ou bien ce sont des murs\)](#) : [Introduction à la Communication Non Violente](#) de Marshall Rosenberg

6 - [L'art de la méditation](#) de Matthieu Ricard

7 - [Le pouvoir du moment présent](#) d'Eckhart Tolle

8 - [La loi de l'attraction](#) d'Esther et Jerry Hicks

9 - [La méthode Sedona : L'art du Lâcher-prise](#) de Hale Dwoskin

10 - [L'homme qui voulait être heureux](#) de Laurent Gounelle

Et si vous voulez d'autres recommandations, [contactez-moi](#). J'en ai des dizaines et des dizaines d'autres !

J'ai d'ailleurs déjà écrit plusieurs résumés de livre sur le Blog :  
[Cliquez ici pour lire les résumés de livres sur Vers une vie sereine](#)



## Conclusion

**L'angoisse et la dépression n'arrivent pas par hasard.** Elles sont le signe qu'il vous faut certainement changer quelque chose dans votre vie.

**Vous devez prendre le temps pour vous reconnecter avec vous-même**, vous écouter, et opérer un changement dans le sens d'un épanouissement personnel. **Vous pouvez le faire seul** par un travail d'introspection, grâce aux livres, par la méditation **ou accompagné** à l'aide d'une psychothérapie.

*Qu'est-ce que vous vous obstinez à ne pas voir ? Ou que vous voyez mais que vous vous obstinez à ne pas changer ?*

*Qui êtes-vous au plus profond de vous même ?*

*Qui voulez-vous vraiment être ?*

*Comment voulez-vous vraiment vivre votre vie ?*

*Qu'est-ce qui est réellement important pour vous ?*

Telles sont les questions auxquelles vous devez répondre pour guérir la dépression en profondeur.

En définitif, **toutes ces méthodes utilisées ensemble ont d'énormes bienfaits.** J'en cite 11 dans ce guide mais il y en a **beaucoup d'autres**: l'homéopathie, les fleurs de Bach, l'EFT, L'EMDR, la sophrologie, les médecines énergétiques, le rire, le plaisir...



**Parfois un traitement sera nécessaire, mais je vous en prie, ne sous-estimez pas la puissance de ces remèdes du fait qu'ils soient naturels.**

**Utilisés ensemble, l'application de ces remèdes au quotidien produit un véritable cocktail antidépresseur, pour une forte dose de sérénité et de mieux-être.**

**Ce guide étant gratuit, vous pouvez naturellement le transmettre à qui vous voulez.** Alors n'hésitez pas, **partagez-le!** Pensez aux personnes autour de vous (famille, amis, collègue), et si vous pensez que ce guide peut les aider, envoyez-leur un petit mail avec le guide en pièce jointe.

N'hésitez pas à [me contacter](#) si vous avez des questions ou si vous en avez l'envie. Je ne peux pas répondre à tous les messages car j'en reçois trop mais je les lis tous sans exceptions.

Je vous souhaite beaucoup de sérénité,  
A très bientôt sur [Vers une vie sereine](#)

**Sébastien**

