

Comment **soigner sa dépression**? Comment **en guérir** ?...

Souffrir de la dépression !...Non, cela n'arrive pas qu'aux autres !...

La dépression fait très peur et soulève beaucoup d'incompréhension de la part de l'entourage :
"Il a tout pour être heureux!... Il n'a qu'à se secouer un peu!..."

La personne dépressive souffre aussi d'isolement face à ces réactions!

L'entourage qu'en à lui se trouve impuissant, frustré à aider le dépressif à guérir !

Comment guérir d'une dépression?...

Antidépresseur, anxiolitique, somnifère, parfois dans les cas de dépressions sévères une hospitalisation ...Ces traitements de la dépression effraient, nous n'aimons

pas cela, nous avons peur de devenir dépendant, de passer pour fou,...Nous avons honte!... Et pourtant, quand une personne se casse une jambe elle

ne se demande pas si s'est confortable ou esthétique d' avoir un plâtre et des béquilles, ... Tout cela est parfois un passage obligé permettant de soigner sa

dépression plus efficacement. De sortir la tête de l'eau, le temps de trouver d'autres méthodes alternatives, plus douces pour **guérir sa dépression** comme la relaxation

énergétique !...

Lors des séances d'harmonisation énergétique, je propose toujours un temps d'échange afin que la personne puisse exprimer son vécu ainsi qu'un temps de soin énergétique

afin de nettoyer son treillis énergétique et donc de libérer des énergies bloquées qui pourront lui être utiles pour mieux **soigner sa dépression**!...