

SANTÉ & BIEN-ÊTRE VALÉRIE PROST

Valérie Prost, naturopathe
Le Klube - 4 rue des Fromentaux à Ahuy
06 29 37 46 24
www.vpnaturopathe-dijon.fr
vpnaturopathe@gmail.com

NATUROPATHE ET BIEN PLUS ENCORE

Naturopathe diplômée, praticienne E.F.T. certifiée, experte en massages, éducatrice de santé, conférencière en entreprise... les qualificatifs ne manquent pas pour décrire Valérie Prost. Leurs points communs : la santé et le bien-être. Deux mots-clés qui caractérisent son parcours et ses projets.

« Par Anne Molin
Photos : Christophe Remondière

« **J'**ai réussi à faire de ma passion un métier. » C'est avec un grand sourire que Valérie Prost résume son parcours. Cette dynamique naturopathe de quarante-quatre ans a d'abord été attirée par les sciences humaines. Originaire d'Auxerre, elle rejoint Dijon en 1991 pour suivre des études de psychologie clinique et pathologique à l'université de Bourgogne. Après une quinzaine d'années dans l'accompagnement social et professionnel, elle décide de redonner du sens à son parcours. Pour cetteoureuse de la nature, du bien-manger, sensibilisée aux médecines douces et aux techniques de développement personnel, la santé doit avant tout être intégrée dans une approche globale et individualisée.

C'est une conversation avec un ami proche qui sera à l'origine de sa vocation. « Derrière le mot « naturopathie » se retrouvait tout ce à quoi j'aspirais : la nature, la santé, le bien-être, le relationnel, l'écoute », confesse la thérapeute. Illico, elle saute le pas. Direction l'Académie de vitalopathie, la Faculté libre de naturopathie de Dijon, pour une formation de deux ans dont elle sort diplômée avec mention très bien. Qu'elle double dans la foulée avec une certification de la Fédération française des écoles de naturopathie (la FENAHMAN, aujourd'hui devenue la FÉNA).

UNE PRATIQUE HOLISTIQUE ET CAUSALISTE

L'objectif d'une première consultation en naturopathie repose sur un travail d'enquête sur les causes (facteurs prédisposants, favorisants et déclenchant) du déséquilibre ou de la pathologie.

Causes pouvant être parfois très éloignées des symptômes visibles. C'est seulement après cette analyse personnalisée que la naturopathe, tenue au secret professionnel, propose des conseils adaptés selon les causes identifiées et les objectifs propres à chacun. « C'est une approche très différente de celle dont nous avons héritée dans notre culture occidentale », mentionne la thérapeute. « En tant que praticienne de médecine fonctionnelle, je considère le corps dans sa globalité. Ainsi, j'appréhende la pathologie comme la manifestation d'un déséquilibre chronique de l'organisme qu'il n'arrive plus à corriger seul et qui s'exprime à travers le symptôme. Mon objectif sera donc déjà d'identifier les facteurs à l'origine de la pathologie, et de chercher à rééquilibrer l'origine du dysfonctionnement ». Afin de pouvoir apporter des solutions spécifiques aux problèmes émotionnels, Valérie Prost s'est aussi formée à l'E.F.T. (lire encadré), une méthode complémentaire, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle pratique également différentes techniques manuelles, dont les massages naturopathiques, indiqués pour favoriser une détente musculaire profonde. L'ensemble des soins qu'elle propose permet ainsi un accompagnement global, pour une optimisation de la santé et du bien-être de chacun.

DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ

Pour Valérie Prost, le naturopathe est avant tout un « éducateur de santé, qui va aider ses consultants à mieux se connaître, à comprendre le fonctionnement de leur corps, de façon à pouvoir leur donner la possibilité d'être plus conscients et autonomes dans leurs choix, à (re)devenir acteurs de leur santé et de leur bien-être ». La transmission est une valeur



importante pour cette professionnelle polyvalente et très active. En plus des consultations à son cabinet, elle enseigne la psychologie à la Faculté Libre de Naturopathie de Dijon, anime des ateliers autour de la santé pour les personnes âgées en milieu rural et donne des conférences pour des organismes privés.

Elle souhaiterait aussi organiser des ateliers, en entreprise, pour aider les salariés à mieux gérer leur stress, et auprès du grand public, pour l'initier à la relaxation, l'aromathérapie, et au décodage des étiquettes alimentaires.

Depuis 2016, Valérie Prost exerce au sein du Klube à Ahuy, tout près de la Toison d'Or. Un avantage pour les personnes qui viennent la consulter, car elles peuvent prolonger les bienfaits de leur séance en bénéficiant d'un accès d'une heure à l'espace de balnéothérapie et à la tisanderie du Spa. L'occasion, encore, de faire rimer santé et bien-être.

* EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQS



C'est une méthode douce de libération de l'énergie émotionnelle. À l'aide de tapotements réalisés par le patient, elle stimule des points situés sur les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise afin de déprogrammer des blocages enfouis ou récents. « L'E.F.T. est une méthode efficace et rapide, car elle a l'avantage de s'adresser directement au système limbique, le cerveau émotionnel, et non au néocortex, siège de la verbalisation, du mental, du contrôle », précise Valérie Prost.

Sans douleur, elle est utilisée pour de multiples symptômes : syndromes de stress post-traumatique, anxiété, dépressions, sentiments de honte, colères, addictions, stress, troubles alimentaires, TOC, douleurs chroniques, énurésies, manque de confiance en soi, phobies... Elle ne présente aucune contre-indication et peut être pratiquée sur tous, y compris les jeunes enfants.