

Témoignage

Guérir d'Autisme, Anxiété et TDAH

Par Jennifer Giustra-Kozek,

M.Sc. in Counseling,
Board Certified Psychotherapist
LPC, NCC, and
Certified in Integrative Medicine for Mental Health

<https://www.healingwithouthurting.com>

Articles traduits de l'anglais en français par Luc De Bry, le 16 janvier 2022

CONTENU

Pages

Notre Histoire (© 2020).	2
10 leçons difficiles que j'ai apprises en essayant de guérir mes enfants de l'autisme, de l'anxiété et du TDAH (04 décembre 2017).	4
Traduction de la description de son livre, « <i>Guérir sans causer de mal, Traiter TDAH, Apraxie, Désordres du Spectre de l'Autisme, Naturellement et Efficacement, sans médicaments toxiques</i> », telle que présentée sur le site d'Amazon (2 ^e édition parue en 2014).	9
Critiques éditoriales de son livre, sur Amazon-US (2015)	11

Notre Histoire

Par Jennifer Giustra-Kozek, © 2020

Original sur son site Web : <https://www.healingwithouthurting.com/our-story>

Je m'appelle Jennifer Kozek, je suis l'auteur du livre [Healing Without Hurting](#) et je suis psychothérapeute agréée. De plus, je suis titulaire d'une maîtrise en sciences du conseil, je suis certifiée en médecine intégrative pour la santé mentale et j'ai une grande expérience de la pratique privée. Je suis spécialisée dans le traitement du TDAH, de la dépression, de l'anxiété, des troubles obsessionnels compulsifs et de l'autisme.

En tant que psychothérapeute accomplie avec des années d'expérience, je suis familière avec le traitement des clients ayant une gamme de problèmes de santé mentale. J'ai été formée par des psychiatres et j'ai travaillé avec des clients qui suivent un traitement pharmaceutique. Tout cela a été mis à l'épreuve lorsque mon fils Evan a été diagnostiqué comme souffrant d'un trouble envahissant du développement (TED), d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA), d'anxiété, d'apraxie motrice et de la parole, et d'un trouble du traitement sensoriel.

Il a commencé à se retirer dans son propre monde silencieux, où il est devenu anxieux et plein de rage. Il présentait des retards de développement globaux, avec des difficultés à parler, des obsessions et des compulsions, ainsi que des difficultés sociales, physiques et scolaires. Il a développé des cercles bleus sous les yeux, des oreilles rouges et chaudes, des maladies gastro-intestinales chroniques et il avait des difficultés à dormir.

Je ne savais pas quoi faire et j'étais prête à tout pour l'aider. Je l'ai emmené chez des médecins et l'ai inscrit à des thérapies intensives. Je savais que des médicaments seraient introduits, et je m'inquiétais de leurs effets secondaires négatifs. Dans mon cabinet privé, j'avais vu des enfants devenir presque méconnaissables sous l'effet des médicaments - colère accrue, dépression, brouillard, voire crises, tics, paranoïa et psychose - mais en tant que mère, j'avais peur de questionner les professionnels de la santé.

De nombreux médecins généralistes recommandaient des médicaments pour masquer ses symptômes plutôt que de s'attaquer aux causes sous-jacentes. Grâce à des recherches approfondies, j'ai découvert que de nombreux enfants sont déséquilibrés sur le plan biochimique et souffrent de carences nutritionnelles. À la suite de mutations génétiques et d'intolérances alimentaires, le système intestinal s'enflamme, ce qui provoque des inflammations et empêche le bon fonctionnement du métabolisme et du cerveau.

Lorsque nous avons commencé à traiter les problèmes intestinaux d'Evan, il a commencé à guérir à un niveau plus profond. Avec l'aide d'un naturopathe et d'autres médecins de soutien, sa paroi intestinale a commencé à guérir et il a pu absorber correctement les nutriments. Nous avons commencé à ajouter plus de médecine orientale et de traitements alternatifs et nous avons constaté une amélioration dans tous les domaines du développement.

Evan est maintenant un enfant en bonne santé et bien équilibré. Il réussit à l'école, sur le terrain de golf, dans l'équipe de basket et dans les cours de natation. Il est plus sociable et ses capacités

de communication se sont améliorées. Il a des amis et s'engage facilement avec sa famille. Il est imaginatif et indépendant et exprime ses besoins, ses opinions et ses goûts. Il a une forte personnalité, avec un sens de l'humour sec. Les améliorations sont profondes.

Je me suis consacrée à l'amélioration de la vie des familles et des enfants qui luttent contre ces diagnostics. J'ai écrit un livre, lancé le dialogue, travaillé avec des organisations communautaires, défendu les enfants et les familles et créé une vaste communauté en ligne afin de dialoguer sur la nécessité de traiter ces troubles de manière sûre et naturelle.

Je pratique ce que je prêche, à la maison, au bureau et en ligne. Je me suis éloignée du paradigme pharmaceutique et je me réfère à des médecins intégratifs, des naturopathes et d'autres praticiens de la santé naturelle. Je blogue et partage sur les médias sociaux, enseignant aux autres comment poursuivre ces solutions eux-mêmes. J'ai développé [une communauté de soutien](#) forte et engagée sur ma page Facebook, [Healing ADHD & Asperger's Without Hurting](#).

Aujourd'hui, je propose des [consultations privées et du coaching](#) pour soutenir les enfants et leurs familles dans le monde entier. Il s'agit d'une extension de ma mission qui consiste à offrir les conseils et le soutien que les familles recherchent désespérément. Pour en savoir plus sur ma façon de travailler, je vous encourage à lire mes services.

10 leçons difficiles que j'ai apprises en essayant de guérir mes enfants de l'autisme, de l'anxiété et du TDAH

Par Jennifer Giustra-Kozek, le 04 décembre 2017

Original :

<https://www.healingwithouthurting.com/post/2017/12/04/10-hard-lessons-i-learned-trying-to-heal-my-children-from-autism-anxiety-adhd>



En pratique, je suis une psychothérapeute qui travaille depuis plus de dix ans dans le monde de la médecine conventionnelle, une expérience qui m'a permis de développer une solide compréhension de ses forces et de ses faiblesses.

Mais au-delà de mon travail, je suis aussi une maman qui aime farouchement ses enfants, et pour eux, lorsqu'il s'agit de leur santé, j'ai toujours exploré toutes les options disponibles - une approche qui, je suis fière de le dire, m'a amenée à trouver de meilleures solutions que celles que tout spécialiste conventionnel n'avait jamais proposées.

Mon travail m'a permis de croiser le chemin d'un nombre apparemment infini de psychiatres et de médecins généralistes qui, pour la plupart, ont une chose en commun : ils considèrent tous les médicaments comme la forme optimale de traitement pour la grande majorité des cas qu'ils diagnostiquent. Cela inclut le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), l'anxiété, les problèmes de sommeil, la dépression et les troubles obsessionnels compulsifs.

Pendant longtemps, je me suis interrogée sur la prescription cavalière de médicaments, mais je me suis mordu la langue. Qui étais-je pour remettre en question des médecins bénéficiant de nombreuses années supplémentaires de formation médicale ? Mon point de vue a changé en 2006 après la naissance de mes enfants qui souffraient de problèmes similaires.

Je savais que les médecins recommanderaient des médicaments. Je savais aussi que je ne voulais pas que mes enfants suivent cette voie, de peur que cela ne nuise gravement à leur bel esprit vif.

Alors que mon mari, Steve, et moi essayions de nous contenter de thérapies physiques et comportementales, j'ai lu de nombreux articles de revues médicales sur le lien entre l'autisme, les problèmes de santé mentale et la malnutrition, la toxicité, les sensibilités alimentaires et la perméabilité intestinale, les problèmes immunitaires, métaboliques et digestifs. Ces découvertes nous ont amenés à réaliser que ces troubles pouvaient être une véritable maladie médicale traitable par des remèdes naturels qui n'impliquaient pas de médicaments intrusifs altérant la personnalité. Bien que nous ayons été sceptiques au début, les bénéfices potentiels étaient si élevés que ces méthodes hors des sentiers battus semblaient valoir la peine d'être essayées. Et je suis heureux que nous l'ayons fait !

Voici ce que j'ai appris :

1. Mes médecins ne lisaient pas les mêmes revues médicales que moi.

J'ai commencé à rassembler de nombreuses données, études et articles sur ces sujets dans des revues médicales réputées. Plus je lisais de recherches, plus je me rendais compte de la quantité d'informations disponibles. Je me suis vite rendu compte que les pédiatres et la communauté médicale traditionnelle n'étaient pas d'accord. Avec toutes mes études et tous mes articles entre les mains et de l'espoir dans mon cœur, j'ai demandé à un spécialiste en gastro-entérologie pédiatrique s'il était possible que les retards de développement, l'anxiété et les caractéristiques de l'autisme de mon fils Evan soient dus à un problème intestinal ou à une sensibilité alimentaire. Il a haussé les sourcils et m'a dit : "Vous devez trop lire". Il est devenu évident à ce moment-là que ce médecin ne lisait pas assez.

2. Big Pharma écrit les manuels de nos médecins

L'argent des compagnies pharmaceutiques entache l'enseignement médical. Les grandes entreprises pharmaceutiques rédigent les manuels des écoles de médecine et utilisent leur propre argent pour financer les études sur les médicaments. Le Dr Marcia Angell, ancienne rédactrice en chef du *New England Journal of Medicine*, a expliqué comment l'argent des entreprises corrompt la recherche et l'enseignement dans les centres médicaux universitaires, dont la *Harvard Medical School*. Les sociétés pharmaceutiques dépensent des millions de dollars pour mettre en œuvre des plans soigneusement conçus. Selon R. Webster Kehr, de

l'Independent Cancer Research Foundation, "la FDA, le NIH, le NCI, l'ACS et les écoles de médecine sont leurs marionnettes."

3. Notre communauté médicale ignore le pouvoir de la médecine végétale et la qualifie de pseudo-science

Les sociétés pharmaceutiques ont entrepris de discréditer les traitements holistiques - en particulier dans les domaines où les profits des médicaments sont les plus élevés, comme le cancer, les maladies cardiaques, les troubles psychiatriques et les allergies, même s'ils sont largement utilisés dans d'autres pays et imprégnés de tradition. Les compagnies pharmaceutiques utilisent le terme "preuve scientifique" comme une définition politique pour contrôler la FDA et les *National Institutes of Health*. Elles achètent des journalistes d'investigation avec leur publicité. Elles paient des médecins et des psychiatres pour qu'ils parlent en leur nom et leur offrent des voyages coûteux et des rémunérations élevées. Ils bloquent les contributions financières en utilisant des termes comme "traitements non prouvés", et de nombreuses "organisations caritatives" sont entièrement contrôlées avec le Congrès.

4. Les plus grands sponsors de l'Académie américaine de pédiatrie sont des sociétés pharmaceutiques.

L'Académie de Pédiatrie a été créée en 1930 en tant que forum "indépendant" pour la santé et le bien-être de nos enfants. Aujourd'hui, les entreprises membres du fonds *Friends of Children* sont Pfizer, Sanofi-Pasteur (le groupe de vaccins Sanofi-Aventis), Merck, GlaxoSmithKline (GSK), Johnson & Johnson (J&J), etc. Un conflit d'intérêts ? Nos médecins ont-ils été achetés par l'industrie pharmaceutique ? Je le crois.

5. Les médecins conventionnels ont tendance à ne traiter qu'un seul organe à la fois

L'un des défauts fondamentaux de notre paradigme médical actuel est la tendance à aborder la santé et la maladie uniquement sous l'angle de la maladie ou d'un seul organe. Nous traitons le corps comme une machine composée de pièces distinctes, nous lui attribuons une étiquette de diagnostic et nous lui attribuons un médicament correspondant. En réalité, notre corps est un réseau complexe et interconnecté de biochimie. Par conséquent, nous avons besoin de plus de médecins qui comprennent que nous devons commencer à traiter le "corps entier" comme le font les médecins holistiques, fonctionnels et intégratifs.

6. Notre génétique n'est pas la fin de notre histoire

Ce n'est pas parce que le TDAH, la dépression ou même les problèmes d'auto-immunité seraient héréditaires que c'est notre destin. Nous avons plus de contrôle sur ces problèmes que ce que l'industrie médicale veut nous faire croire. Nous pouvons commencer par une vulnérabilité génétique ; cependant, nous devons commencer à reconnaître que notre mode de vie et les facteurs environnementaux indiquent à nos gènes comment s'exprimer. Les aliments que nous mangeons ou ne mangeons pas, les nutriments que nous prenons ou ne prenons pas,

nos niveaux de stress, nos habitudes de sommeil et notre exposition aux toxines et aux pollutions déterminent de manière dynamique l'expression de nos gènes.

7. La plupart des médecins connaissent très peu la nutrition

La plupart des maladies peuvent être évitées et sont liées à la nutrition. Pourtant, les médecins d'aujourd'hui ne connaissent pas la science qui permet à une alimentation saine de guérir le corps. Ils ne voient pas non plus l'impact des "faux" aliments, des pesticides et des produits chimiques toxiques sur notre santé. Selon le *Journal of Clinician Nutrition*, la plupart des étudiants en médecine continuent de juger leur préparation à la nutrition insuffisante. Selon Michael Greger, M.D. FACLM, médecin et conférencier professionnel de renommée internationale sur d'importantes questions de santé publique, les étudiants en médecine reçoivent toujours moins de 20 heures de formation en nutrition sur quatre ans, et même la plupart de ces heures ont une pertinence clinique limitée. Il nous faut réapprendre à se servir des aliments naturels comme médicaments.

8. Les médecins allopathes ne guérissent pas les troubles auto-immunes

On ne peut pas obtenir la santé avec une pilule. Lorsqu'un patient est adressé à un spécialiste tel qu'un gastro-entérologue, un endocrinologue, un rhumatologue, etc. pour traiter un trouble d'auto-immunité, il est rare qu'il parle d'aliments curatifs, de désintoxication et d'autres modalités qui guérissent le corps. Au lieu de cela, ils prescrivent des médicaments, à savoir des immunosuppresseurs ou des stéroïdes, pour simplement masquer les symptômes, sans jamais s'attaquer à la cause profonde de la maladie ni la guérir. Et, causant bien des maladies iatrogènes, ces médicaments font souvent plus de mal que de bien.

9. Les compagnies d'assurance ne couvrent pas les traitements et thérapies importants

Les compagnies d'assurance maladie peuvent limiter la couverture qu'elles jugent expérimentale ou non médicalement nécessaire, et elles le font souvent. Beaucoup considèrent que les interventions "alternatives" ne sont médicalement nécessaires que si elles sont étayées par des preuves suffisantes de sécurité et d'efficacité dans la littérature médicale publiée et évaluée par les pairs. Je trouve cela amusant, sachant que plus de 100 000 personnes meurent chaque année de complications causées par des médicaments sur ordonnance. Et des milliers d'autres meurent d'overdoses après être devenus accros aux analgésiques sur ordonnance. Encore une fois, l'argent et la politique sont les raisons pour lesquelles les assurances ne couvrent pas les alternatives plus sûres. Plus elles excluent de services de la couverture tout en continuant à vendre des polices aux patients, mieux c'est pour leurs résultats financiers.

10. Les soins de santé actuels mettent des pansements sur les échardes au lieu de les retirer

Les méthodes pharmaceutiques et chirurgicales actuelles sont incroyablement utiles pour traiter les problèmes de santé aigus et potentiellement mortels. Cependant, pour des troubles plus nuancés, ces approches ne tiennent pas compte de la communication complexe qui existe entre les différents systèmes du corps et peuvent finalement conduire à une rupture de la communication suivie d'une perte de fonction. Souvent, les effets secondaires de ces

traitements peuvent être aussi nocifs, voire pires, que le symptôme d'origine lui-même. Les modalités de la médecine orientale sont d'anciens systèmes de soins de santé qui prennent en compte tous les systèmes biologiques du corps entier. Les praticiens de la médecine naturelle s'efforcent de stimuler la capacité naturelle du corps à s'auto-guérir, ce qui conduit à une guérison à un niveau beaucoup plus profond.

Appel à un changement de notre paradigme de santé mentale.

Bien que de nombreux parents affirment que les médicaments psychotropes ont amélioré la vie de leur enfant, nous ne devons pas oublier que le fait de donner des médicaments psychiatriques à un enfant de six ans n'améliore en rien les conditions qui entravent son développement. Au contraire, la toxicité des drogues psychiatriques contribue à entraver le développement des enfants.

Les décideurs sont tellement convaincus que ces enfants souffrent d'une maladie organique qu'ils ont pratiquement mis fin à la recherche d'une meilleure compréhension de ces conditions - même si ces médicaments provoquent souvent de nombreux effets secondaires à court et à long terme. C'est pourquoi j'encourage tous les parents du monde entier à se laisser guider par leur Amour inconditionnel pour explorer toutes les options disponibles, plutôt que de se contenter de ce que les spécialistes conventionnels suggèrent et prescrivent.

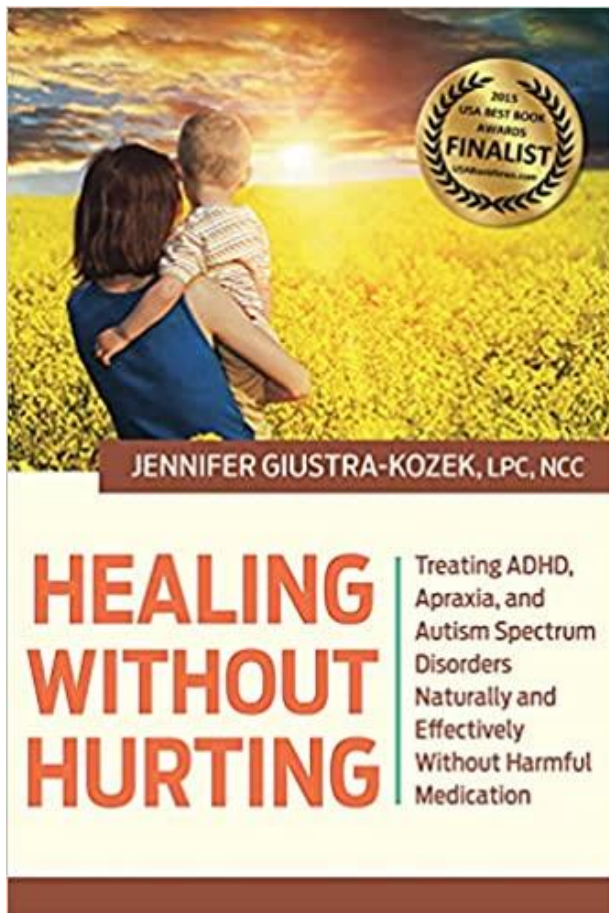
Il ne suffit pas d'être en vie. La qualité de vie est également essentielle.

Nous avons besoin de plus de diligence dans notre système de santé. Nous avons besoin d'une approche de "médecine intégrative", une médecine orientée vers la résilience, vers la guérison qui prend en compte l'ensemble de la personne (corps, âme et esprit) - y compris tous les aspects du mode de vie. Nous devons mettre l'accent sur la relation thérapeutique et recourir à toutes les thérapies appropriées, qu'elles soient conventionnelles ou non. Nous avons besoin d'un système médical qui ne rejette pas la médecine conventionnelle et qui n'accepte pas les thérapies alternatives sans critique.

Une bonne médecine doit se fonder sur des données scientifiques solides, être axée sur la recherche et être ouverte aux nouveaux paradigmes. Nous devons recourir à des interventions naturelles, efficaces et moins invasives chaque fois que cela est possible. Nous avons besoin d'un système qui favorise la prévention des maladies ainsi que leur traitement. Nous devons simplement nous réveiller et prendre position pour un véritable changement, un véritable saut de paradigme. Nous ne pouvons plus mettre un prix sur notre santé physique et mentale. La quantité de douleurs iatrogènes que nous créons pour nos familles et nos enfants est un prix à payer beaucoup trop élevé pour la façon dont nous menons nos affaires médicales.

Pour recevoir plus d'informations (en anglais) sur la façon dont vous et votre famille pouvez surmonter le TDAH, l'apraxie, l'anxiété et bien plus encore sans médicaments, inscrivez-vous [ICI](#) ou procurez-vous un exemplaire de mon livre « [Healing Without Hurting](#) ».

Traduction de la description du livre « Guérir sans causer de mal » présentée sur le site d'Amazon



Jennifer Kozek est une thérapeute qui exerce dans le Connecticut, et elle est également mère d'un fils atteint de troubles du spectre autistique. Après avoir traité Evan par des méthodes biomédicales, ainsi que par d'autres pratiques de guérison, Jennifer a constaté le genre d'améliorations dont rêvent tous les parents d'un enfant atteint d'un tel diagnostic : Evan ne grogne plus, ne crie plus, ne jette plus ses jouets, ne frappe plus les autres et n'a plus de sautes d'humeur. Il ne se lance plus dans des crises de rage incontrôlable, écoute ses professeurs et répond de manière appropriée. Il s'adapte mieux aux changements de routine et établit plus souvent un contact visuel. Il n'entre plus dans un état de transe et la liste est encore longue. Evan est maintenant un enfant de 7 ans heureux et équilibré. La mission de l'auteur est d'atteindre les millions de parents qui luttent pour trouver des moyens plus sains et plus naturels de traiter les troubles nuancés de leurs enfants. Healing without Hurting, comprend un menu complet d'options de traitement naturel, y compris :

- Une histoire de réussite dans le monde réel.
- Des points spécifiques mis en évidence dans des encadrés.
- Des conseils qui soulignent les idées principales de chaque chapitre.
- Des recettes simples et des alternatives saines.

Les lecteurs apprendront à :

- Identifier les étiquettes courantes des comportements.
- Reconnaître les signes précurseurs d'une maladie auto-immune.
- Identifier les différents médicaments, leurs avantages potentiels et leurs effets secondaires.
- Trouver les bons médecins et praticiens.
- Identifier les sensibilités alimentaires et autres agressions auto-immunes.

- Rechercher les carences nutritionnelles et les causes de la malabsorption.
- Guérir le système intestinal.
- Renforcer le système immunitaire.
- Rechercher et traiter les autres problèmes sous-jacents, par exemple les troubles du sommeil.
- Choisir les meilleurs suppléments vitaminiques du marché.
- Reconnaître les additifs alimentaires à éviter.
- Éviter les toxines dans leur environnement.
- Éliminer les toxines de son corps.
- Incorporer d'autres traitements et modalités de guérison efficaces.
- Avoir une grossesse la plus saine possible pour réduire le risque de TDAH et d'autisme.
- Inculquer une alimentation saine et d'autres pratiques à leur famille.
- L'auteur aimerait contribuer à modifier les pratiques médicales et sociales actuelles.

Biographie de l'auteur :

Jennifer Kozek est titulaire d'une maîtrise en conseil communautaire et d'une licence en anglais/justice pénale de la Western Connecticut State University. Elle est une psychothérapeute agréée accomplie dans un cabinet privé. Elle a plus de 15 ans d'expérience clinique dans le traitement de clients souffrant de divers troubles de la santé, dont le syndrome d'Asperger, la dépression, l'anxiété, les TOC et le TDAH.

Détails du produit :

Éditeur : Changing Lives Press ; édition révisée (13 novembre 2014).

Langue : Anglais

Couverture rigide : 403 pages

ISBN-10 : 0989452980

ISBN-13 : 978-0989452984

Poids de l'article : 581 g

Taille : 16 x 3,3 x 23,11 cm

Classement des meilleures ventes Amazon :

- 606 dans Système immunitaire
- 1 341 en Éducation spécialisée
- 1 900 en Pédiatrie

Critiques éditoriales (disponibles uniquement sur Amazon Dot com)

Par Nick Meyer, tiré d'une interview avec Jennifer Giustra-Kozek
et de la lecture de son livre ; © 2015

Critiques

" L'année dernière, j'ai eu l'honneur de faire la critique du livre de Marcia Hinds, « *I know You're in There* ». Depuis lors, Marcia et moi avons souvent discuté sur Facebook. Nous partageons un lien commun que la plupart d'entre nous, les mamans d'autistes, partageons. Il est facile de trouver ce soutien chez l'autre lorsque l'on vit des parcours similaires. Un jour, en discutant avec Marcia, elle m'a recommandé de lire un autre livre. Ironiquement, le livre qu'elle m'a recommandé, *Healing Without Hurting*, de Jennifer Giustra-Kozek, LPC, NNC, était déjà sur ma commande Amazon.

Le livre de Jennifer traite du traitement du TDAH, de l'autisme, de l'apraxie, etc. en utilisant une approche naturelle plutôt que des médicaments. Jennifer est une psychothérapeute qui a écrit son livre en se basant sur des années d'expérience dans le traitement de patients souffrant de TDA (Troubles de Déficit de l'Attention, sans hyperactivité), de TDAH (TDA avec Hyperactivité), d'autisme, de TOC (Troubles Obsessifs Compulsifs) et d'autres diagnostics, ainsi que sur le parcours de son propre fils Evan, né en 2006.

En tant que psychothérapeute, Jennifer a une connaissance directe qu'elle partage avec nous des effets négatifs que les médicaments peuvent avoir sur certains enfants. En raison de ces effets négatifs, elle a voulu explorer toutes les autres options disponibles, tant pour ses patients que pour son propre enfant. C'est ainsi qu'elle a commencé son voyage pour trouver la guérison sans la souffrance.

Les trois premiers chapitres du livre racontent la naissance d'Evan et les cinq semaines et demie qu'il a passées à l'USIN (Unité de Soins Intensifs Néonataux) en tant que prématuré. Jennifer décrit de façon poignante les nombreuses maladies dont Evan a souffert lorsqu'il était bébé. En lisant ces pages, j'ai pensé à notre série de blogs sur les signaux d'alarme de TMR (Traitement Médical R?). Evan présentait drapeau rouge après drapeau rouge, notamment des otites chroniques, des bronchites, des sinusites, des mycoses et des troubles du sommeil. En plus des signaux d'alerte médicaux, Jennifer écrit sur les signaux d'alerte comportementaux qui ont également commencé à apparaître. Comme beaucoup d'entre nous, elle s'est inquiétée pour son enfant et s'est demandé ce qui pouvait bien se passer avec son fils.

Les chapitres 4 et 5 détaillent le parcours de Jennifer et d'Evan jusqu'au diagnostic : apraxie modérée à sévère, trouble envahissant du développement, TDAH et trouble du traitement sensoriel. Ils abordent également les nombreuses comorbidités qui accompagnent souvent les diagnostics neurologiques.

Le chapitre 6 présente les médicaments couramment utilisés. En tant que psychothérapeute, Jennifer travaille avec des clients sous stimulants depuis environ 15 ans. Cependant, lorsqu'Evan a reçu son diagnostic, elle s'est retrouvée dans une situation professionnelle et

personnelle difficile. Tout ce qu'elle avait rencontré dans son monde professionnel lui disait que les enfants "non-médicamentés" couraient des risques supplémentaires si leurs besoins n'étaient pas pris en compte. La mère en elle s'est battue avec ce qu'on lui avait appris professionnellement. Elle ne voulait pas administrer de médicaments psychiatriques toxiques à Evan. Son instinct maternel s'est manifesté et elle était déterminée à l'écouter, à trouver d'autres traitements pour Evan, tout en se disant que même si les médicaments pouvaient s'avérer nécessaires à terme, elle devait d'abord épuiser les options de traitement plus naturelles. Dans ce chapitre, elle discute d'un certain nombre de médicaments fréquemment prescrits et des effets qu'ils sont censés avoir lorsqu'ils sont prescrits pour traiter le TDA, le TDAH, l'agressivité, l'anxiété, le TOC, etc. Elle inclut des informations sur « *MedWatch* », créé par la FDA pour alerter les consommateurs des effets secondaires potentiels des médicaments.

Le chapitre 7 décrit le chemin vers les traitements alternatifs. Beaucoup d'entre nous ont choisi cette voie. Il est compréhensible que nous soyons nombreux à vouloir épuiser toutes les autres voies possibles avant de devoir mettre nos enfants de cinq ans sous médicaments psychiatriques pour des problèmes de sommeil et/ou des comportements agressifs - souvent "à vie". Le livre de Jennifer aborde d'autres possibilités.

Le chapitre 8 explore les mutations génétiques possibles qui peuvent être à l'origine des troubles de nos enfants et explique comment découvrir si votre enfant est porteur d'une ou de plusieurs mutations du gène MTHFR, qui code pour la MethyleneTetraHydroFolate Reductase. Quelques mutations de ce gène, pas toutes, ont été associées avec une susceptibilité accrue à l'autisme.

Une flore intestinale saine, les vaccins, les échographies excessives, les virus et les infections bactériennes sont tous abordés dans les pages des chapitres 9 et 10. L'anesthésie générale peut être un déclencheur pour beaucoup de nos enfants. Jennifer évoque le fait qu'Evan a subi de nombreuses anesthésies à l'âge de quatre ans et la contribution que cela a pu avoir sur le développement de son système immunitaire. Elle explique ensuite comment la technique NAET (*Nambudripad's Allergy Elimination Technique*) a permis de déterminer qu'Evan avait développé une sensibilité à l'anesthésie qui devait être traitée.

Les chapitres 11 et 12 traitent de l'important lien entre l'intestin et le cerveau et des problèmes de malabsorption. Les recherches ont montré que les déficiences nutritionnelles et les problèmes intestinaux sont très répandus chez les enfants présentant des diagnostics "psychologiques" tels que l'autisme, le TDAH, les TOC, etc. Jennifer décrit en détail de nombreux compléments alimentaires et leur rôle dans le soutien de l'organisme de nos enfants.

Les chapitres 13 et 14 traitent du parcours personnel d'Evan avec les protocoles alternatifs. Les chapitres 15 à 18 traitent de sujets importants pour toute famille ayant un enfant atteint de TDA, de TDAH et/ou d'autisme : les sensibilités alimentaires, les aliments transformés et les OGM. Jennifer fournit une liste de contrôle détaillée des signes possibles de sensibilité au gluten et aux produits laitiers. Je ne saurais trop insister sur l'importance de ces chapitres. Comprendre l'effet de la nourriture sur la santé de nos enfants, ce que sont les sensibilités alimentaires et ce qu'elles peuvent faire à notre corps, et comprendre comment éliminer ces sensibilités peut être crucial pour rétablir la santé de nos enfants.

Plus je lisais, plus les titres des chapitres m'enthousiasmaient. Je me souviens m'être dit : "WOW, Jennifer a réussi à tout mettre dans son livre".

Les chapitres 19 et 20 traitent des neurotoxines, des métaux lourds et des neurotransmetteurs. Il est important de comprendre les neurotransmetteurs, car ils nous expliquent pourquoi nos enfants réagissent par la lutte ou la fuite. Si votre enfant a des problèmes d'agressivité ou des crises émotionnelles, lisez ces chapitres.

Les chapitres 21 à 23 traitent de l'utilisation de suppléments et de thérapies non traditionnelles comme le neurofeedback, les soins chiropratiques, l'équitation (hippothérapie) et même les huiles essentielles ! Il y a tellement d'options parmi lesquelles choisir lorsqu'on navigue sur la voie des soins alternatifs. Nous sommes si nombreuses à avoir fait des thérapies traditionnelles en plus de différentes modalités pour guérir nos enfants." – « [*Thinking Moms' Revolution*](#) », *la Révolution des Mamans Pensantes* ».

"À 4 ½ ans, mon fils Evan, doux et aimant, a reçu un diagnostic de TDAH, d'apraxie et d'autisme de haut niveau - trouble envahissant du développement (TED). Bien que généralement heureux, il a commencé à montrer des épisodes de colère et à devenir anxieux et obsessionnel/compulsif (TOC). Il a commencé à faire des fixations sur de nombreuses choses et a perdu la capacité de dormir profondément.

Je me sentais souvent désespérée et frustrée par les progrès de son rétablissement au cours de nos intenses séances de thérapie et je savais par expérience, en tant que psychothérapeute diplômée, que les médicaments psychiatriques seraient introduits comme la seule autre option de traitement viable.

Je savais que les médicaments psychiatriques pouvaient apporter un soulagement immédiat, mais comme je suis psychothérapeute, je savais aussi que la toxicité de ces médicaments peut causer de nombreux problèmes et avoir de nombreux effets secondaires indésirables. Dans certains cas, ils provoquent même une augmentation de la colère, de la dépression, du brouillard, de l'anxiété, des engourdissements, des crises, des tics, de la paranoïa et même des psychoses. La plupart des médicaments psychiatriques causent aussi des déficiences nutritionnelles, ce qui augmente encore dépression, colères et psychose.

J'ai été témoin de plusieurs de ces effets sur les enfants que je voyais en thérapie. Certaines mères sont revenues me dire que leur enfant était devenu quelqu'un qu'elles ne reconnaissaient pas. Cependant, je n'ai jamais vraiment remis en question l'autorité des professionnels médicaux.

Qui étais-je pour remettre en question un médecin qui avait beaucoup plus d'années d'expérience et de formation pour étayer ses théories ? Je pensais...

La vie a voulu que toute la formation et l'éducation que j'ai reçues à l'école supérieure et par des psychiatres prestigieux sur les avantages des médicaments psychiatriques soient remises en question lorsque j'ai eu mon propre enfant avec des symptômes similaires.

J'ai découvert que, bien que bien intentionnés, de nombreux médecins conventionnels sont trop prompts à prescrire des médicaments psychiatriques pour masquer les symptômes sans creuser davantage pour trouver les causes sous-jacentes et les nombreuses carences nutritionnelles dont souffrent nos enfants.

Nos enfants deviennent souffrants de déséquilibres (sur le plan biochimique). Leur système immunitaire se dérègle et leurs intestins s'enflamment à cause d'intolérances alimentaires,

d'aliments transformés, de colorants alimentaires, de produits chimiques, d'OGM, de levures, etc. Cela peut souvent provoquer des inflammations dans le cerveau et des carences nutritionnelles - entraînant des maladies fréquentes (otites chroniques, maladies diverses, bronchites et asthme) et finalement un dysfonctionnement neurologique.

J'ai découvert que nous avons plus de neurones qui tapissent notre paroi intestinale que nous en avons dans notre cerveau et notre moelle épinière réunis. L'intestin et le cerveau ont une relation très intime. Ainsi, lorsque l'intestin n'est pas heureux, le cerveau ne l'est pas non plus. J'ai également découvert quelques mutations génétiques empêchant la bonne utilisation et le bon fonctionnement métabolique des nutriments essentiels nécessaires au bon fonctionnement du cerveau. Ces troubles sont souvent liés à la constipation, aux allergies et sensibilités alimentaires, à l'accumulation de métaux lourds, à la fatigue surrénale, aux problèmes de thyroïde et à l'hypoglycémie.

Au début, j'étais extrêmement sceptique.

Cependant, en effectuant des recherches approfondies, j'ai découvert les causes profondes de ces troubles. J'ai commencé à m'occuper des problèmes intestinaux d'Evan avec l'aide d'un formidable naturopathe et d'autres médecins de médecine fonctionnelle et j'ai commencé à le soigner à un niveau plus profond.

Nous avons commencé par **soigner sa paroi intestinale, en éliminant tous les aliments incriminés**, réduisant ainsi l'inflammation et la perméabilité intestinale afin que les nutriments qu'il mangeait et les suppléments que nous lui donnions soient absorbés correctement.

Nous avons continué à traiter Evan par **la nutrithérapie et les méthodes biomédicales et holistiques**. Nous avons également commencé à profiter des nombreuses thérapies et traitements de médecine orientale, comme l'acupuncture et la guérison énergétique. J'ai découvert qu'au fil du traitement, **Evan a commencé à s'améliorer de façon exponentielle** dans tous les domaines de son développement, y compris sur le plan émotionnel, social, physique et scolaire.

Je recommande vivement d'explorer cette "voie de guérison" si votre enfant souffre de TDA/TDAH, de TED, du syndrome d'Asperger, d'allergies, d'apraxie ou d'autisme.

Les différences que nous avons commencé à voir.

Lorsqu'Evan a été testé à l'âge de 5 ans ½, son niveau de développement était seulement celui d'un enfant de 3 ans ½. Sur le plan du développement, il avait deux ans de retard sur ses camarades. Cependant, un an plus tard, après avoir mis en place les traitements alternatifs, les tests d'Evan ont montré une énorme amélioration dans tous les domaines du développement. Ses tests ont montré une augmentation spectaculaire de ses progrès. À 6 ans et demi, son niveau de développement était celui d'un enfant de 5 ans et demi. Aujourd'hui, il n'a plus qu'un an de retard sur ses camarades.

Le langage expressif et l'articulation de la parole d'Evan ont fait un bond considérable ; il est plus complexe et conversationnel. Ses capacités de compréhension sont également bien meilleures. Il est capable de formuler une pensée et d'exécuter son ensemble de plans. Il formule maintenant de nouvelles idées et les essaie sur les autres.

La vraie personnalité d'Evan a commencé à émerger et on a découvert qu'il avait un sens de l'humour très sec mais très drôle. Un jour, alors que la grand-mère d'Evan préparait une nouvelle recette de ragoût contenant son "ingrédient spécial", la cannelle, elle a heurté sa cuillère en bois contre la casserole et un morceau de la cuillère s'est détaché. Elle nous a prévenus de faire attention à ce morceau, car elle n'avait aucune idée de l'endroit où il s'était envolé. Après le dîner, grand-mère a demandé si quelqu'un pouvait goûter l'ingrédient spécial et Evan a répondu sans hésiter : "La cuillère".

Après avoir mis en pratique les traitements alternatifs et remédié aux carences nutritionnelles sous-jacentes, **les progrès d'Evan se sont catapultés**. Il a été capable de rester sur la tâche et a présenté moins de négligences. Il a moins de difficultés à écouter et à suivre les instructions, et ne semble plus aussi distrait par les bruits de fond. Il peut mieux se concentrer, il écoute bien ses professeurs et répond de manière appropriée lorsqu'on lui pose une question. Il est capable de retenir des informations et parle plus clairement pour transmettre ses idées.

Sur le plan social, il va également beaucoup mieux. Il établit plus souvent un contact visuel et salue maintenant ses amis dans la cour de récréation. Il n'entre plus dans un état de transe. Il ne se détache plus du monde. Evan parle à des inconnus dans les salles d'attente et a des conversations entières. Il est capable de s'affirmer assertivement et de dire aux gens ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas, ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas.

Il est moins anxieux et ne grogne plus et ne crie plus lorsqu'il est contrarié. Il s'adapte mieux aux changements de routine et aux situations frustrantes. Il n'a plus de crises de rage incontrôlables, ne jette plus ses jouets, ne frappe plus les autres et ne présente plus de brusques changements d'humeur. En outre, ses problèmes sensoriels s'atténuent considérablement. Les bruits forts et les vêtements inconfortables ne le dérangent plus.

Son plan de traitement avant la maternelle comprenait un appareil de communication pour aider Evan à écrire et à communiquer. Cependant, il n'a plus besoin d'un tel dispositif. Sa motricité fine s'est considérablement améliorée et il est capable d'écrire ses lettres aussi bien que beaucoup de ses camarades. Il est également capable de communiquer clairement et d'exprimer ses pensées et ses idées de manière séquentielle.

Nous voyons maintenant un petit garçon confiant qui est impatient de participer à des activités de groupe. Sa capacité de planification motrice est passée d'un état de désordre extrême à un état à peine perceptible. Nous constatons une augmentation des jeux imaginatifs et, bien que cela ne soit pas parfait, une plus grande indépendance dans les activités de la vie quotidienne.

Le jour du septième anniversaire d'Evan, son grand-père a plaisanté avec lui en disant : "Mmm, ton gâteau a l'air si bon - je pense que je vais manger ta part". Dans la foulée et sans hésiter, Evan a répondu : "C'est bon, grand-père, je vais manger la tienne".

Il a fait preuve d'une nette amélioration de ses aptitudes sociales, d'une meilleure estime de soi et d'une croissance considérable à de nombreux niveaux.

Il a compris la plaisanterie, s'est défendu, a répondu avec un esprit étonnant, et l'a fait d'une manière si affectueuse et non agressive.

Nous sommes si fiers de lui à bien des égards...

Sur le plan médical, nous avons remarqué que ses envies de sucreries ont diminué et qu'il n'avait plus une soif excessive. Les cernes bleuâtres sous ses yeux ont disparu. Son eczéma et ses infections fongiques ont disparu. Il n'a pas été malade, à l'exception de quelques petits rhumes, et n'a manqué que quelques jours d'école depuis le début du régime. Il ne souffre plus d'infections des sinus, d'infections respiratoires ou d'infections oculaires. Ses problèmes de constipation continuent de s'améliorer, il ne fait plus d'efforts et ses intestins semblent moins paresseux. Il ne souffre plus de sueurs nocturnes et la qualité de son sommeil s'est également améliorée.

Les enseignants, les thérapeutes, son moniteur de natation et les membres de sa famille ont tous fait des commentaires positifs sur les progrès d'Evan. Ils disent : "*Je ne sais pas ce que vous faites, mais quoi que vous fassiez, nous voyons une énorme différence chez Evan, alors continuez comme ça*".

Evan a maintenant 8 ans et progresse bien. Lorsque je lui ai demandé récemment : « *Qu'est-ce qui t'a le plus aidé, à ton avis, - la thérapie intense ou les changements de régime, de diète et les vitamines ?* »

Il m'a regardé avec le plus grand des sourires, avec une énorme inflexion dans la voix, et il m'a répondu : "*Maman, ils se sont mutuellement aidés à mieux fonctionner*". Nous continuons donc à prendre des rendez-vous avec le médecin homéopathe pour traiter tout nouveau problème de santé ou déséquilibre. Nous continuons également à modifier son régime alimentaire pour l'instant et à suivre ses thérapies afin qu'il puisse rattraper son retard à 100 %, dans le but d'optimiser sa santé.

8 points cruciaux pour guérir le TDAH et l'autisme naturellement

- Chaque enfant est unique, c'est pourquoi les plans de traitement doivent être adaptés spécifiquement pour traiter les conditions immunologiques, digestives et métaboliques sous-jacentes.
- Il n'y a pas de "solution miracle", pas de traitement unique qui puisse inverser de manière significative les effets du TDAH, de l'apraxie ou de l'autisme. Tous les cas sont individuels, et chaque enfant a besoin d'une approche intégrée et bien pensée pour progresser sur la voie de l'amélioration et de la guérison. Trouvez des médecins et des praticiens qui mèneront une enquête approfondie sur les problèmes sous-jacents et qui vous écouteront et répondront à vos préoccupations plutôt que de les rejeter. La meilleure façon de trouver un médecin pour commencer votre voyage est de chercher, aux USA, sur Google Naturopathe (ND), Defeat Autism Now doctor (DAN), Medical Academy of Pediatric Special Needs Physician (MAPS), Functional Medicine ou Integrative Medical Doctor (MD) dans votre région. - En Belgique, sur Google-Maps, tapez Naturopathe, Médecine fonctionnelle, Médecine intégrative, Nutritionniste, Nutrithérapeute, ... Il y a des nutritionnistes chez qui vous pouvez suivre des cours et/ou des ateliers de recettes sans gluten, sans lactose, etc.
- Soyez cohérent avec vos stratégies de traitement et vos objectifs. Le traitement de la perméabilité intestinale et d'autres problèmes peut demander du temps, du travail et de la persévérance. Par exemple, si vous devez éliminer certains aliments incriminés dans

le cadre du protocole, et que vous ne le faites pas, alors le fait de tricher retardera le processus de guérison !

- Les changements de régime et les protocoles peuvent sembler écrasants au début - il faut donc avancer lentement, mais sûrement. Découvrez une pièce du puzzle à la fois, afin de savoir ce qui fonctionne.
- Sachez que vous aurez sans doute besoin de plus d'un praticien et/ou thérapeute pour répondre à tous vos besoins. Il faut oser jouer la complémentarité entre eux et leurs spécialités.
- Demandez un bilan métabolique complet comprenant des analyses de sang, d'urine et de selles. Un bilan métabolique complet et un traitement sont recommandés pour un rétablissement plus complet. Malheureusement, le fait de ne traiter qu'une seule pièce du puzzle aura un résultat moins positif pour certains enfants.
- FAITES CONFIANCE À VOTRE INSTINCT ! C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Notre intuition est notre meilleur guide !
- Faites vos devoirs et posez beaucoup de questions à vos médecins et thérapeutes".

- Nick Meyer, althealthworks.com/, 17 avril 2015
