

PETIT GUIDE DE PRÉSENTATION
DES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Les thérapies complé- mentaires



Une publication de l'INREES
en partenariat avec des services
carrières de grandes écoles

INREES

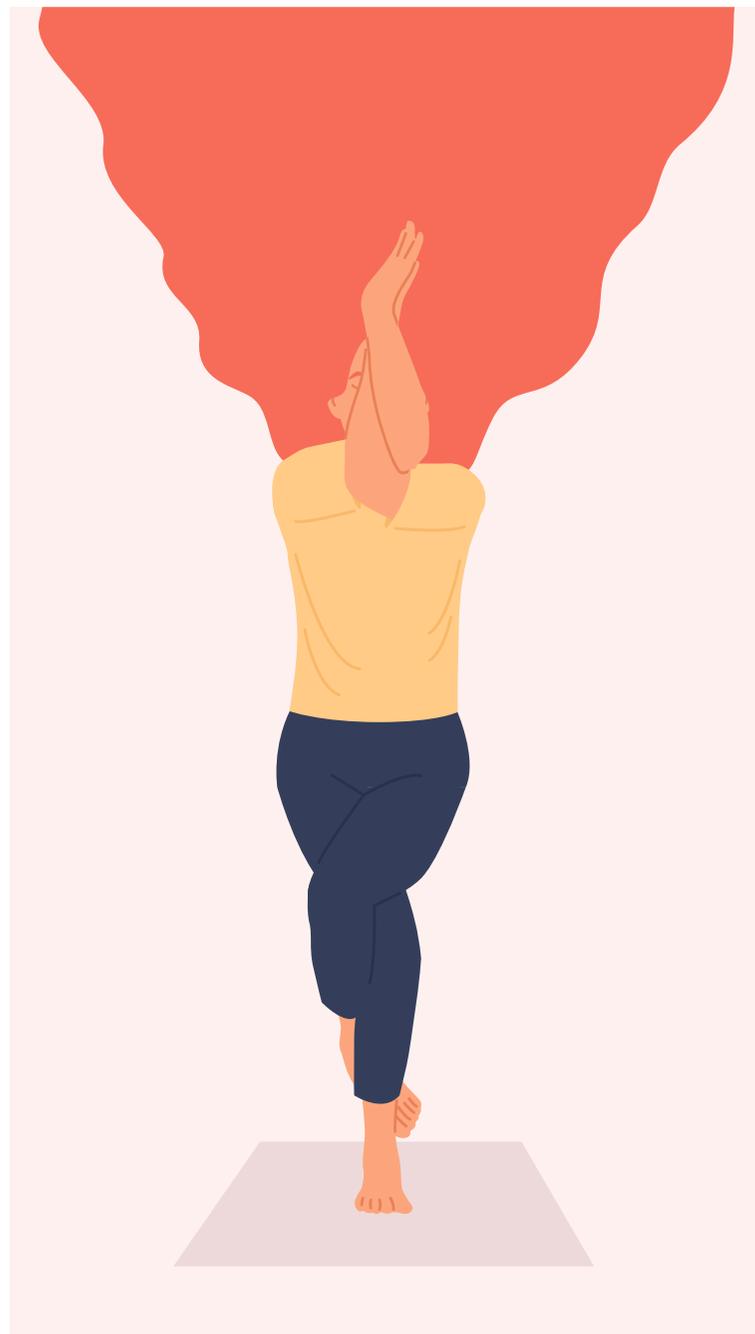
PRÉ- AMBULE

Ces vingt dernières années, le secteur des soins holistiques a connu un véritable boom professionnel avec l'apparition de nouveaux métiers liés à la santé, à la relation d'aide ou à l'énergétique. De plus en plus d'individus se dirigent, en effet, vers les médecines complémentaires pour trouver une solution aux maux qui nuisent à leur bien-être.

2

La médecine occidentale, circonscrite à des spécialités et une technicité parfois peu humaine, ne semble pas offrir de réponse adaptée aux maux existentiels de notre temps. Forts de ce constat, nombreux sont celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à leurs ressources intérieures et se tournent vers les thérapies douces dont les résultats et les bienfaits sont de plus en plus reconnus et recherchés.

Ce guide vous présente les principales disciplines thérapeutiques douces ainsi que les différentes techniques de soin et d'accompagnement du corps et de l'esprit qu'elles mettent en pratique.



3

SOM- MAIRE

1. Les soins du corps	p.5
2. Les massages énergétiques	p.6
3. Les soins corps-esprit	p.8
4. Les psycho-disciplines classiques	p.10
5. Les thérapies brèves	p.13
6. Les approches systémiques	p.14
7. Les soins d'harmonisation	p.15
8. Quel thérapeute choisir ?	p.16
Perspectives	p.18

1. LES SOINS DU CORPS

Nous sommes incarnés dans un corps qui a des besoins physiologiques à satisfaire pour fonctionner correctement : respirer, s'alimenter, s'hydrater, se reposer, etc. Toute entrave à l'un de ces besoins peut avoir une incidence sur la santé et se répercuter sur les plans psychique et émotionnel : humeur instable, fatigue intense, perte de mémoire, nervosité...

Adopter une bonne **hygiène alimentaire** est l'une des clés pour préserver sa santé. Les nutritionnistes et les diététiciens sont des professionnels qui soignent et préviennent les maladies par l'alimentation. Certains préconisent des périodes de **jeûne** visant à éliminer des toxines et purifier l'organisme.

Pour atténuer divers symptômes physiques tels que la tension nerveuse responsable de douleurs localisées, certaines thérapies ont recours à des techniques de manipulation et de massage qui soulagent une zone ou l'ensemble du corps.

Le **modelage « bien-être »** est un massage de confort pratiqué par les esthéticiennes en institut ou en spa. Sous forme de friction, de pétrissage, de tapotements ou d'étirements, le praticien peut agir sur des couches plus ou moins profondes : la peau, les muscles, les tendons. Ces gestes simples procurent une détente physique et psychique, voire agissent au plus profond de l'organisme.

Pour guérir les maux liés à l'ensemble de la structure corporelle, l'**ostéopathie**, par la manipulation du corps, libère des contractures qui nuisent au bon fonctionnement des tissus musculaires et des organes. La **chiropractie** qui travaille davantage sur la colonne vertébrale et le bassin, vise à rétablir la mobilité de la sphère musculosquelettique et la communication du système nerveux. Leurs bienfaits agissent sur les troubles articulaires, les traumatismes osseux, les problèmes digestifs ou de circulation sanguine et les douleurs dorsales. Souvent, les praticiens de ces deux disciplines ont une approche intuitive et énergétique du corps.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



2. LES MASSAGES ÉNERGÉTIQUES

Selon certaines médecines complémentaires, chaque être humain rayonne un champ énergétique unique, dont la qualité vibratoire est liée à l'état de santé du corps et de l'esprit. Privilégiant ainsi une approche holistique, elles considèrent que le soin doit travailler autant la dimension physique que la dimension énergétique.

Pour harmoniser notre être, le **shiatsu**, discipline japonaise traditionnelle, combine le massage corporel et la stimulation énergétique. À l'aide de pressions exercées par ses mains, ses coudes ou ses genoux et de son ressenti, le praticien soulage les blocages physiques et psychiques tels que les tendinites, les tensions au niveau des clavicules et les insomnies tout en favorisant la circulation de l'énergie.

Dans une tout autre approche, le **reiki** est une pratique qui se concentre sur les différents chakras et qui peut s'effectuer sans recourir au toucher. Le praticien canalise une énergie en haute vibration pour la transmettre à son patient et lui insuffler une force de guérison complémentaire à la sienne.

Pour agir directement sur les terminaisons nerveuses, la **réflexologie** plantaire, faciale ou palmaire s'emploie à activer les mécanismes d'auto-guérison du corps, soit en prévention, soit dans un parcours de soin. Le principe est la stimulation de points d'acupression pour rétablir l'équilibre énergétique d'un organe en particulier.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN



3. LES SOINS CORPS-ESPRIT

3. LES SOINS CORPS-ESPRIT

Certaines thérapies visent à maintenir un psychisme en bonne santé. En nous aidant à faire face à nos pensées, nos émotions, et nos traumatismes conscients ou inconscients, elles soulagent la souffrance psychique et favorisent le mieux-être.

La **sophrologie** est une méthode de relaxation qui utilise la concentration sur le souffle et le corps. Centrée sur le travail du passé, du présent ou du futur, cette discipline stimule les pensées positives, mobilise les ressources du patient et aide à calmer les angoisses en permettant de visualiser une issue favorable à un événement futur.

La **cohérence cardiaque** est une technique de concentration sur la région du cœur alliée à des exercices de respiration profonde. L'objectif thérapeutique est d'harmoniser le rythme du cœur, d'équilibrer le fonctionnement cardiovasculaire, immunitaire, nerveux et hormonal et de favoriser la détente et la gestion des émotions.

Pour apaiser l'esprit, la **kinésiologie** travaille sur le lien entre le psychisme et les muscles. Par une série de tests du tonus musculaire, le kinésologue accède à la mémoire cellulaire et repère où sont stockés les chocs émotionnels. L'objectif est de libérer le patient des traumatismes mémorisés dans le corps et de rééquilibrer son système par des soins adaptés.

L'**hypnose** est une discipline qui permet de dialoguer avec l'inconscient. En accédant à l'inconscient du patient en état hypnotique, le thérapeute décèle des nœuds à l'origine, par exemple, d'addictions et induit un changement de comportement. L'hypnose est aussi appliquée pour gérer les troubles phobiques, anxieux et la douleur.

Pour favoriser la détente et diminuer le stress, le **yoga** et le **tai-chi** associent le mouvement du corps à la respiration consciente. Grâce à l'attention portée sur le souffle et les postures, ces disciplines invitent à calmer l'activité mentale, à retisser le lien corps-esprit et à atteindre un état de quiétude intérieure.

Pratiquée de manière répétée et assidue, la **méditation** a des bienfaits sur le corps et l'esprit. En recourant aux techniques de concentration sur des parties du corps, d'observation du souffle, des sensations et en laissant défiler les pensées sans les retenir, le stress et l'anxiété diminuent significativement, accélérant ainsi les processus de guérison. Certaines études montrent que la méditation, pratiquée de manière intense et profonde, peut modifier le fonctionnement du cerveau, agir sur la douleur et favoriser la mémoire.

8

9



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



4. LES PSYCHO-DISCIPLINES CLASSIQUES

Les psycho-disciplines classiques sont spécialisées dans les soins apportés à l'esprit. Spécialistes de la psyché, les thérapeutes permettent de surmonter une souffrance psychique et les difficultés à avancer dans la vie. Les « psys » se répartissent en différentes catégories de professionnels, certains intégrant des outils moins conventionnels à leurs approches.

Un **psychiatre** est un médecin spécialisé dans les problèmes psychologiques et les maladies mentales. Il est le seul professionnel autorisé à établir un diagnostic médical et à prescrire des médicaments.

Un **psychologue** est un praticien diplômé qui pratique l'écoute et le dialogue thérapeutiques. Son rôle est de repérer et d'analyser les interactions qui existent entre l'activité mentale et le comportement de son patient, afin de l'aider à surmonter certains troubles : peurs, manque de confiance en soi, mutisme, dépression, etc.

Un **psychothérapeute** est un praticien diplômé spécialisé dans une discipline et parfois une pathologie. En plusieurs séances, il va accompagner son patient à l'aide de techniques, d'outils et d'exercices ciblés empruntés à la psychologie et à d'autres disciplines comme la programmation neurolinguistique, l'art-thérapie et la thérapie familiale.

Un **psychanalyste** utilise la méthode psychanalytique qui fonde la cure sur l'usage de la parole et l'identification des processus mentaux inconscients. En amenant son patient à reconnaître et accepter les schémas inconscients à l'œuvre derrière ses comportements et symptômes, il lui permet de s'en libérer.



10

11



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN



Les thérapies complémentaires



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN



Petit guide de présentation

5. LES THÉRAPIES BRÈVES

12



5. LES THÉRAPIES BRÈVES

Les thérapies dites « brèves » proposent des exercices à effectuer en l'espace de quelques séances. Leur objectif est d'obtenir des résultats rapides et de procurer au patient un sentiment de mieux-être.

La **PNL** (programmation neurolinguistique) est un ensemble de techniques de psychologie et de communication qui aide le patient à améliorer la perception qu'il a de lui-même et son rapport aux autres. En travaillant sur le langage, les aptitudes sensorielles et la mobilité du corps, elle traite les problématiques de la vie courante : crises identitaires, conflits relationnels, échecs professionnels, etc.

Pour se libérer de pensées ou d'émotions négatives, l'**EFT** (*Emotional Freedom Technique*) regroupe différentes méthodes qui agissent sur les méridiens d'acupuncture. L'association de tapotements sur des zones précises à la prononciation de phrases liées au problème rencontré activerait une libération des nœuds psychiques et émotionnels.

L'**EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) propose de guérir les mémoires douloureuses d'un événement précis responsable d'un stress post-traumatique ou de comportements problématiques. Par des exercices de mouvements oculaires associés au vécu de l'événement, l'EMDR permet au cerveau de se reprogrammer, de libérer la charge émotionnelle et de diminuer les symptômes d'anxiété ou de dépression.

13



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



6. LES APPROCHES SYSTEMIQUES

Les approches systémiques relient la santé d'un individu à son macro-environnement, son équilibre global et ses habitudes de vie et proposent un accompagnement préventif ou curatif. Certaines d'entre elles ont recours aux connaissances en biologie, en énergétique et en médecine quantique.

L'**ayurvéda** est une médecine traditionnelle indienne qui cherche à harmoniser le fonctionnement du corps en agissant sur trois plans : la diététique, le rythme quotidien et l'état d'esprit. Le praticien en ayurvéda propose des cures à base de plantes et transmet à son patient des habitudes pour éliminer les toxines corporelles et émotionnelles qui affaiblissent son organisme.

La **médecine traditionnelle chinoise** a recours à des pratiques ancestrales telles que l'acupuncture, la moxibustion et les exercices énergétiques (qi-gong, tai-chi) pour maintenir l'équilibre énergétique du corps. Un praticien en médecine chinoise pourra recourir aux herbes médicinales et onguents de la pharmacopée chinoise.

De plus en plus répandue en France, la **naturopathie** cherche à renforcer le système immunitaire à l'aide de solutions naturelles. Pour guérir un symptôme (migraine, allergie, arthrose, etc.) le naturopathe va aider son patient à adopter un régime alimentaire sain, à soigner son hygiène de vie et à rétablir son état émotionnel ; autant de leviers qui améliorent la santé en agissant directement sur les barrières immunitaires.

Complémentaire à la médecine allopathique, l'**homéopathie** repose sur le principe de similitude : ce qui rend malade à forte dose serait capable de guérir à faible dose. Face à certaines maladies ponctuelles ou chroniques, le praticien homéopathe prescrit un remède sous la forme de granules ou de teinture mère, selon le profil physiologique et psychique de du patient.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



7. LES SOINS D'HARMONISATION

Les soins d'harmonisation partent du principe que le bien-être est lié à une sensation de paix et de joie intérieure qui peut être déclenchée par des activités artistiques et vibratoires. Certains thérapeutes soignent des maux et améliorent la vie de leurs patients grâce aux bienfaits de la lumière, des couleurs et de la musique.

La **luminothérapie**, connue depuis l'Antiquité, part du postulat que la lumière naturelle a une influence positive sur le fonctionnement du métabolisme. Des séances de luminothérapie pourraient ainsi soigner des problèmes de peau, d'humeur, d'hypertension ou d'insomnie. Cette pratique est cependant contre-indiquée pour les personnes souffrant d'épilepsie.

La **chromothérapie**, qui suppose que l'onde vibratoire de la couleur transmet des informations spécifiques, soigne avec les couleurs. Le rouge stimulerait la vitalité, le violet purifierait, le vert calmerait. Dans sa pratique, le thérapeute projette des rayons lumineux colorés sur un organe, les yeux, une zone douloureuse ou un point d'acupuncture.

La **musicothérapie** utilise les vibrations sonores pour harmoniser le corps et l'esprit. En pénétrant les cellules, le son permettrait de dénouer des tensions profondes et d'atteindre un état de quiétude. Dans les séances, le patient est soit actif, il chante et manipule un instrument, soit passif, il se laisse porter par l'ambiance sonore, créée par le praticien.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



8. QUEL THÉRAPEUTE CHOISIR ?

Face à l'émergence foisonnante des thérapies douces et holistiques et au grand nombre de disciplines et de méthodes qui s'y rattachent, le choix peut s'apparenter à un véritable parcours du combattant. Pour vous orienter et vous aider à trouver la pratique et le thérapeute adaptés à vos besoins, voici quelques recommandations :

L'affinité avec la discipline

Avant toute démarche, il convient de déterminer la raison pour laquelle vous aimeriez consulter et ce qui vous amène vers ces disciplines. Ensuite, identifiez celles qui peuvent répondre à vos besoins et qui vous vous attirent le plus spontanément ; suivez à la fois vos ressentis et vos recherches approfondies.

Les compétences professionnelles du thérapeute

La quête d'un thérapeute compétent commence lorsque vous avez identifié la pratique qui vous convient. Renseignez-vous sur les connaissances théoriques et les compétences pratiques qu'il a acquises. Est-il diplômé ? A-t-il une certification ? Comment se présente-t-il sur les réseaux sociaux, son site internet ? Lisez les avis des patients qui l'ont consulté.

L'appartenance à un réseau

Pour déterminer si le praticien est qualifié, vous pouvez vérifier son appartenance à une association professionnelle ou s'il est membre actif d'un collectif de thérapeutes. Gardez néanmoins en tête que certains professionnels très compétents préfèrent travailler en solitaire.



8. QUEL THÉRAPEUTE CHOISIR ?

La prise de contact

La prise de contact avec le thérapeute que vous avez choisi va vous renseigner sur ses qualités d'échange et vous permettre de sentir si les échanges sont agréables et fluides.

Ce sera aussi l'occasion de lui poser des questions sur ses méthodes. Les compétences d'un thérapeute se mesurent aussi à ses qualités humaines, relationnelles et pédagogiques.

Le cheminement du thérapeute

Un bon thérapeute est aussi celui qui a fait et continue de faire un travail sur lui-même. Plus précisément, il est celui qui expérimente le développement de soi, a entrepris de guérir ses blessures émotionnelles et a identifié ses propres limites telles que ses peurs, ses croyances, ses conditionnements et ses refoulements.

Dégagé de ses problématiques personnelles, le thérapeute sera plus disponible pour accueillir vos questionnements, prodiguer un soin adapté à vous seul et entretenir un rapport sain et de confiance avec vous.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN



PERS- PECTIVES

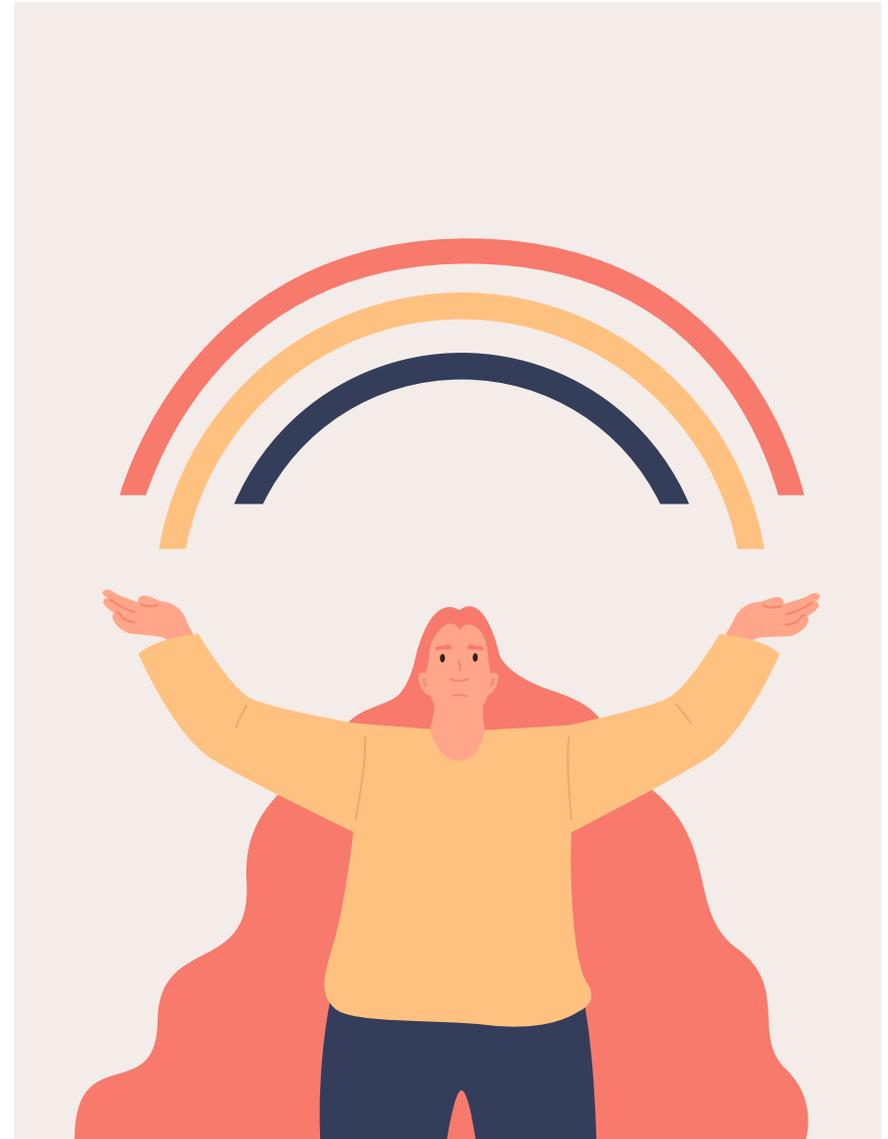
Développées en parallèle d'un besoin collectif grandissant d'épanouissement et de prise en charge éclairée de sa santé, ces pratiques de soins invitent à explorer de nouvelles conceptions du corps, de l'esprit et de la santé où la recherche d'un équilibre et du sens profond que porte la maladie semblerait primordiale pour la guérison.

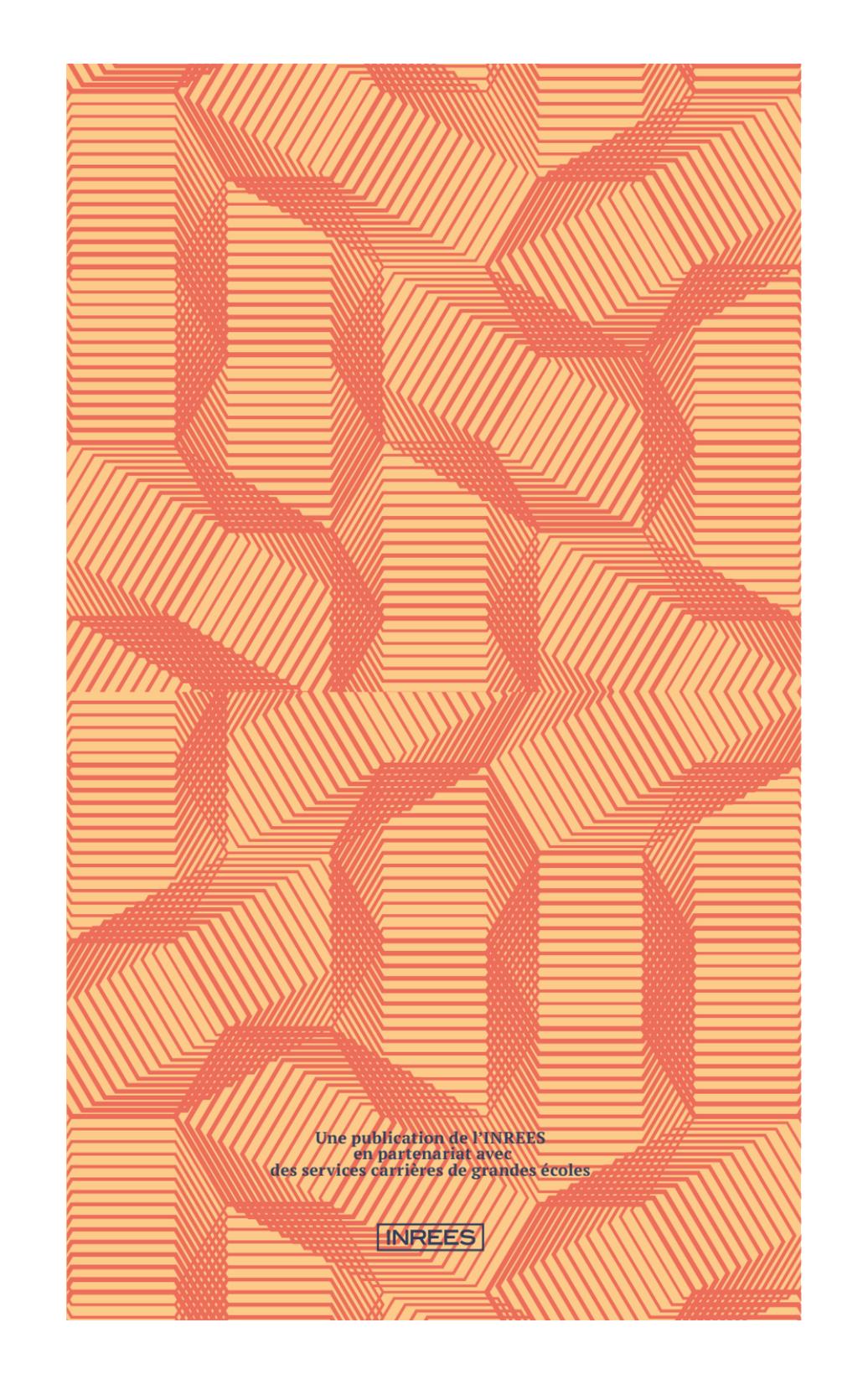
L'approche systémique proposée par la plupart de ces disciplines sous-tend que les maladies et les dysfonctionnements naissent d'un déséquilibre et d'une dysharmonie entre le corps et l'esprit. Aussi, retrouver la santé, prendre soin de soi et guérir de ses maux passerait par le rétablissement d'un équilibre sur tous les plans : émotionnel, biologique, organique et psychique. Le corps et l'esprit étant alors intimement liés, agir sur l'un permettrait d'agir sur l'autre.

Ces approches de la santé sembleraient faire sens dans une société en perte de repères. D'une part, parce qu'elles réintroduisent l'individu comme acteur de sa propre vie et responsable des choix qu'il fait pour sa santé. Le praticien n'étant plus le seul « maître à bord », le patient doit activement contribuer à sa guérison sur le plan psychique et physique.

D'autre part, parce qu'elles touchent l'essence du vivant et de l'évolution. En soulignant la nécessité de comprendre le sens profond que revêt la maladie, en prêtant attention au fait que de petits maux psychiques « invisibles » peuvent engendrer de graves maux physiques, elles invitent à un grand respect de la vie dans toutes ses dimensions : les épreuves, les difficultés, les joies, les forces, les faiblesses.

Enfin, elles incitent à considérer que les équilibres qui conditionnent la circulation de la vie sont fragiles et que nous avons tous un rôle à jouer pour leur préservation et, en premier lieu, à prendre attentivement et consciemment soin de nous.





Une publication de l'INREES
en partenariat avec
des services carrières de grandes écoles

INREES