

MEDECINES DOUCES

1) Approche théorique



Introduction

Les Médecines alternatives viennent du fond des âges et des contrées les plus éloignées. Elles sont toujours restées connues de ceux qui continuaient à les pratiquer, bien que souvent discréditées depuis qu'une Science médicale trop sûre d'elle-même a condamné tout ce qui ne passait pas par son contrôle. Il est vrai par ailleurs que des "recettes approximatives" ou des "charlatans sans scrupules", ont nécessité mises au point et protection.

Depuis les années 80, les médecines non conventionnelles sont donc sorties du cercle des initiés, pour atteindre un public de plus en plus important.

Une des raisons de ce phénomène tient probablement à la révélation de nombreuses erreurs médicales, à la découverte de la nocivité de nombreux traitements et vaccins, ainsi qu'à la constatation que dans l'enseignement de la science médicale traditionnelle, on apprenait la connaissance des organes et des maladies, mais rarement celle des personnes.

Il faut également noter le scandale des lobbies pharmaceutiques, interdisant des remèdes simples et efficaces, parce qu' économiquement trop accessibles - et donc non rentables, et ne donnant accès ni au profit ni aux subventions attribuées aux recherches.

L'ouverture sur le monde, relayée par les médias, a contribué à faire savoir que dans d'autres pays, des techniques différentes faisaient leurs preuves. D'abord exclues avec une rigidité quelque peu sectaire, ces techniques se sont de fait imposées, jusqu'à ce que certaines d'entre elles soient étudiées, épurées, reconnues, et intégrées dans certaines formations médicales, avec toutefois bien des réserves.

Ces techniques constituent pour certaines des spécialités pouvant ouvrir à l'exercice d'un métier à part entière (Analyses et recherches biologiques, Techniques manuelles de traitement ou de relaxation, Techniques psychothérapeutiques...). D'autres sont plutôt des appoints destinés à enrichir une pratique de compétences supplémentaires (Iridologie, Morpho-psychologie, Chromothérapie...).

Dans les diverses professions qui constituent les médecines alternatives, certaines, comme l'étiopathie ou la naturopathie, sont une approche globale des problèmes de santé. La tendance globale de toutes les approches dites « douces », « parallèles », « alternatives » ou encore « naturelles » n'isolent pas le symptôme pour lui apporter une réponse directe, mais envisagent la totalité de l'être, la complexité de la personne,

dans son histoire, son hérédité, ses habitudes, sa manière d'être présente à soi, au monde et aux autres. Cela suppose que patient et thérapeute soient en mutuelle harmonie avec cette démarche.

Au moment où dans les Facultés les plus ouvertes, on ne cache plus sa perplexité devant l'interaction du psychique et de l'organique, au moment où l'abus irresponsable de l'antibiothérapie laisse le corps médical parfois inquiet et désarmé, au moment où à travers les diverses "affaires", il est manifeste que les scientifiques ont été victimes d'un SAVOIR érigé en "pouvoir", pensant soigner en réduisant le "symptôme", le champ est laissé libre à une médecine qui respecte mieux les lois de la vie, telle qu'elle était souhaitée par ses anciens fondateurs. Cette autre médecine ne demande qu'à prouver son efficacité.

Par ailleurs, trop de patients, naïvement persuadés de la toute puissance du corps médical, consultent pour le moindre problème, et considèrent l'ordonnance souvent chargée comme les dispensant de toute prise en charge personnelle de leur santé ! La tendance à l'automédication s'affirme cependant, mais sans que des conseillers de santé soient validés pour soulager les médecins de tous les maux qui peuvent être efficacement traités autrement, et préservant la médication personnelle des risques et excès qui lui sont liés.

Il reste que dans l'urgence et la gravité du lésionnel, de l'accidentel, le procès de la médecine officielle et des progrès qu'elle a réalisés n'est pas à faire. Seuls son utilisation démesurée, son conditionnement financier et son absence concrète d'humanité dans l'accueil et le temps dévolus au patient peuvent être à juste titre souvent contestés. De plus en plus de médecins savent être simples et vrais, reconnaissant les limites de ce qu'ils maîtrisent. D'autres continuent à se réfugier derrière l'importance narcissique d'un jargon dont les incohérences ne font qu'ajouter au désarroi du patient.

Il y a donc place pour un choix, pour d'autres réponses, que nous souhaitons de plus en plus prises au sérieux, étudiées, reconnues, légalisées, et pour lesquelles les praticiens manquent, dans notre pays du moins... Seule une officialisation contrôlée permettrait à tout le monde de s'y retrouver entre les petites annonces fumeuses, les groupes à allure de secte, et les praticiens réellement formés et soucieux d'une déontologie stricte.

Les pages suivantes vont donc présenter une grande partie de ces techniques où se rejoignent l'ancien et le nouveau. Le dossier n°2 concernera les réponses apportées par chaque groupe de techniques à un certain nombre d'affections.

Point sur la Naturopathie et les techniques apparentées.

LA NATUROPATHIE

La Naturopathie suscite bien des curiosités, l'absence de réglementation française en permettant tous les usages et les abus, contrairement à d'autres pays européens où les Praticiens de santé exercent légalement et harmonieusement aux côtés de la médecine allopathique. Il s'agit d'une médecine de bon sens, complémentaire à la médecine classique, mais il n'y a malheureusement en France que peu de relations entre les deux approches.

La Naturopathie est davantage une médecine de prévention et de travail de fond, qui a de nombreux contacts avec l'Homéopathie, l'Acupuncture, la médecine chinoise, l'Ostéopathie, l'Ethiopathie, etc... Elle n'est toutefois pas sans effet, et même parfois la seule efficace, face à face à des atteintes que la science peine à cerner ou à traiter.

Une caractéristique importante de la Naturopathie est l'autonomie de la prise en charge. Là où l'allopathie induit un assistanat sur divers plans (on subit le savoir et le jargon du médecin ou son diagnostic laconique, on subit le traitement, on subit le choix du médicament parmi plusieurs commercialisations d'une substance égale ou analogue, on subit la rapidité de la visite, l'impression que le médecin s'adresse plus à une maladie répertoriée qu'à une personne manifestant cette maladie, sans parler de l'incidence des facteurs de remboursement...), le naturopathe prend le temps d'aider le patient à se connaître, à découvrir le sens de sa maladie et le sens de la démarche thérapeutique.

La philosophie sous-jacente n'est pas la même. **L'allopathie** est dépendante des critères de la science occidentale et vise à traiter un symptôme ou une maladie par l'administration d'un principe actif, comme si le symptôme était à éliminer, et la maladie quelque chose qui existe indépendamment du malade. La réponse visant essentiellement le symptôme à réduire, déclenche souvent d'autres symptômes, dans un rebondissement sans fin de remèdes qui cherchent à limiter les effets indésirables des précédents. Il n'est qu'à voir les nombreuses intolérances aux anti-inflammatoires ou à certains antibiotiques, sans parler de la liste impressionnante des contre-indications des notices.

Dans l'optique naturopathique, la maladie n'est pas forcément à combattre directement. Elle fait partie d'une logique que le corps met en place, et il faut comprendre pourquoi le corps se manifeste ainsi pour survivre. Il faut donc respecter le mécanisme de la maladie, qui pour la médecine naturelle, aussi bien que pour les médecines orientales, est **unique**, et porte le nom de toxémie.

Il s'agit donc moins d'arrêter le symptôme (fièvre, toux par ex.) que de le contrôler. La disparition du symptôme n'est pas la guérison (On voit bien cela par exemple chez les enfants qui sont en consultation deux fois par mois). On ne peut pas consulter un naturopathe en gardant une perspective classique maladie/médicament sans s'exposer à l'échec.

Dans le cas d'une fracture par exemple, on constate une auto guérison à partir de l'immobilisation. L'expérience vaut pour le reste (Estomac au repos avec diète pour un ulcère, ulcère variqueux fermé en 3 à 6 mois par le rétablissement d'un drainage normal dans les émonctoires, reins, peau, intestin et poumons...).

Face à des symptômes qui résistent ou qui se répètent, de plus en plus de patients quittent donc la logique du médicament ponctuel pour chercher plus loin et comprendre ce qui ne fonctionne plus correctement dans leur corps, leur affectif ou leur mode de pensée.

Le "Principe Vital" est donc essentiel en Naturopathie, et explique la différence de la démarche. On ne peut travailler qu'avec le Potentiel Vital propre à telle ou telle personne. Il importe donc d'adapter les techniques disponibles à cette personne, celles qui demandent une énergie importante, comme la sympathicothérapie endonasale (attouchements des muqueuses du nez avec huiles essentielles), n'étant pas adaptées à un Potentiel Vital bas. (Il faut évaluer également la part de démarche personnelle que le patient peut assumer par rapport à ses habitudes de vie, sa personnalité, son tempérament, son contexte...).

La connaissance de la personne est donc impérative. Outre son Potentiel Vital, il faut en apprécier le degré de toxémie (utilité de l'iridologie, et de diverses techniques de diagnostic spécifiques). La guérison appartient ensuite à chacun par la reconnaissance des points faibles, des points forts, et des outils à utiliser.

Il n'y a donc pas de régime alimentaire type de la Naturopathie, ni de traitement miracle, contrairement à ce que divulgue une certaine presse aux recettes faciles. C'est une question de gestion personnelle.

En fait, la maladie est presque quelque chose d'initiatique. (C'est clair dans les maladies infantiles qui se manifestent malgré les vaccins).

Dans toute maladie, il faut réduire la toxémie. Plus les toxines s'éliminent et plus on va vers la santé, mais cela passe souvent par une recrudescence des symptômes, qui traduisent le travail de l'organisme.

La toxémie s'exprime dans telle ou telle partie du corps (système cardiovasculaire, digestif, etc...) en fonction de la faiblesse locale, déterminée par l'hérédité, le tempérament, les antécédents du patient. Différentes écoles existent pour déterminer le tempérament, et le thérapeute choisit celle pour laquelle il a le plus d'affinités.

Les outils à la disposition du naturopathe.

Les Techniques

- * La Nutrition
- * Les Bains (eau à boire, cataplasmes, douches, enveloppements), qui contribuent à une circulation de l'énergie, ainsi qu'à une levée des blocages. Argilothérapie.
- * Le Mouvement, les exercices, les organes ayant besoin d'un massage interne. La structure ostéo-musculaire doit en outre garder tonus et souplesse.
- * La Réflexologie (Iridologie, Réflexologie plantaire, etc...) basée sur le fait qu'une partie renseigne sur le tout, à cause des relations internes.
- * La Phytoaromathérapie, utilisant les plantes sous leurs diverses formes.
- * Les Techniques manuelles (massages, drainage lymphatique, Shiatsu...).
- * Les Fluides (Magnétisme, Magnétothérapie).
- * Les Rayons (Soleil, Infra-rouge, Chromatothérapie ...).
- * L'Air (Respiration, Souffle).
- * Psychologie, approches psycho-corporelles, sophro-analyse... (Le corps n'existe pas séparé de la Psyché, et les personnes sont en relation mutuelle).

Les Cures

Elles correspondent à une démarche logique:

- * Drainage, nettoyage, élimination
- * Revitalisation (mieux utiliser l'énergie de son Potentiel)
- * Stabilisation

Le Potentiel Vital que les chinois appellent Energie ancestrale, est donnée une fois pour toutes à la conception, et se consume jusqu'à la mort.

Par ailleurs, sur un plan plus philosophique mais très existentiel, les maîtres orientaux disent que si un potentiel ne s'exprime pas, la maladie s'installe...



Développement sur la Psychologie.

Dans l'optique holistique qui nous intéresse, (s'adressant à la personne globale), l'état du système neuro-végétatif est essentiel, parce qu'il faut que le corps soit en état de relaxation pour bien se débarrasser de la toxémie. (Effets d'une mauvaise gestion du stress dans la vie moderne).

Une harmonisation entre dépense et récupération de l'énergie est indispensable. Si le crédit de Potentiel Vital est important, les dépenses pourront l'être aussi, mais ce n'est pas toujours le cas. Il faut donc ajuster l'équilibre propre à la personne.

Formation personnelle

D'autre part, le naturopathe est un thérapeute, véritablement, et cela ne peut souffrir d'improvisation.

Dans une relation d'aide, il y a des phénomènes projectifs qu'il faut savoir décoder (transferts).

Il faut également que la communication avec le patient ne soit pas entravée de multiples erreurs de compréhension, d'où l'importance de techniques comme la reformulation. L'écoute est quelque chose qui s'apprend. Elle aide à redonner un espace d'expression qui manque dans la vie actuelle, le temps subjectif, le rythme de la vie, n'étant plus du tout celui de nos ancêtres.

Le naturopathe essaie de prendre en considération l'expression du corps et l'attitude mentale, les maux du corps et ceux de l'âme.

Ecouter n'est pas alors seulement laisser parler, mais décoder.

Tout cela suppose que le praticien accompagne sans jamais chercher à s'approprier l'autre. Il doit avoir élucidé ses tendances à la toute-puissance.

Comment conseiller avec pertinence si on n'a pas fait d'abord un travail de questionnement et de clarification sur soi ?

Les patients renvoient en effet aux conflits avec soi-même, et autant on peut éviter les autres, autant il est difficile de s'éviter soi, sans tomber dans la pathologie. Il faut donc avoir mis à jour ce qui nous empêche d'être bien, où qu'on soit.

La psychologie étudie donc l'organisation des structures mentales, et permet ainsi avec un patient de regarder l'avenir grâce à l'intégration du passé et du terrain personnel (hérédité, naissance, enfance, milieux d'influences, traumatismes éventuels, schémas de répétition, conflits intérieurs, conditionnements et déterminismes apportés par le terrain ou l'éducation...).

Il en existe diverses spécialisations ou applications, dont :

* La psychologie expérimentale qui apporte l'idée intéressante d'équation personnelle. Chacun a son type d'erreur, son conditionnement particulier. Si on sait le voir et l'accepter, on s'enrichit et on s'ouvre.

* La psychologie différentielle qui utilise des tests. Il ne faut surtout pas s'y enfermer, l'aide étant faite pour s'ouvrir, s'épanouir, et non pour l'inverse. L'intérêt de tests projectifs peut-être d'aider le thérapeute à cerner une problématique que la parole ne permet pas de préciser à cause des refoulements et censures encore trop prégnants.

* La psychopathologie, qui détermine le mode selon lequel une personne est prisonnière de ses liens intérieurs, de ses conflits, de ses règlements de compte inconscients, ceci étant posé par rapport à la personne elle-même, et non par rapport à une étiquette générale.

* La psycho-généalogie, qui resitue la personnalité dans les liens avec les antécédents familiaux.

* La morphopsychologie, qui étudie les liens avec le corps, la constitution, le tempérament.

* La psychologie des profondeurs (psycho-affectif), qui explore l'inconscient, le non-dit, le non élucidé. Même si elle a beaucoup évolué depuis les concepts d'origine, des éléments freudiens restent fondamentaux (Ça, Surmoi, Moi, Deuil, Régression, Traumatisme...). (Diverses écoles, dont Jung, Gestalt...)

* La psychanalyse, avec ses grands concepts qui permettent de mieux comprendre et d'explorer la Psyché, entre autres les structures névrotiques et psychotiques, les diverses psychothérapies.

* La psychologie sociale, qui étudie le milieu culturel et relationnel de la personne pour la resituer dans son interrelation aux autres.

* La psychologie spirituelle, qui intègre la dimension transcendante de l'être.

* Et tous les grands courants (Vittoz, Lying, Programmation Neuro Linguistique, Analyse transactionnelle, Rebirth, Visualisation positive, Sophro-analyse, Gestalt) qui s'attachent plus à faire évoluer le fonctionnement qu'à analyser, même si des éléments d'analyse restent indispensables pour pouvoir évoluer.

A travers tout cela, l'aide sera alors d'aider le mental à se drainer des cristallisations, des scories, des blocages d'énergie, en analogie avec le corps physique.

On pourra à juste titre appliquer la démarche des trois cures citées plus haut (Epuración, revitalisation, stabilisation dans un nouveau regard).

Attention !

Tout blocage est d'un côté une limite à sa liberté intérieure, créatrice, affective, relationnelle, mais il est en même temps une protection qui met à l'abri des confrontations auxquelles la personne n'est pas prête.

Il faut que le désir de clarification, d'élucidation, soit à la mesure de la démarche envisagée.

Exposer quelqu'un à ses démons, à ses conflits, à ses blessures profondes, sans que la personne ne soit en capacité d'affronter la quête, peut aboutir à un délabrement dommageable. Il faut, soit par l'énergie du désespoir, soit par capacité personnelle à affronter ses peurs et ses conflits, qu'il y ait un désir, une force et une espérance de lumière, pour partir à la quête de soi.

En conclusion

La Naturopathie est l'art de gérer la santé, de restaurer l'énergie vitale, d'aider à l'auto-guérison, et de soulager, sans les effets secondaires qu'induisent médication et interventions médicales allopathiques (pourtant parfois indispensables).

La Naturopathie n'exclut pas et ne remplace pas forcément l'allopathie, mais lui est complémentaire. Elle se veut être une approche globale de la personne, considérant le symptôme comme un dysfonctionnement, émergence d'une donnée de "personnalité". Elle s'attache à déterminer tous les facteurs (hérédité, environnement, qualité de vie, psychologie, spiritualité) qui peuvent expliquer le problème de santé, fragiliser le terrain, nuire à la récupération d'un équilibre...

Il s'agit donc d'une démarche spécifique sur le plan humain et philosophique, qui ne considère pas une maladie ou un organe en soi, mais s'adresse à une personne dans sa complexité - corps, âme et esprit.

L'écoute, le fait de prendre le temps, et la collaboration avec le patient seront donc des valeurs communes aux praticiens de santé.

Le Naturopathe n'est pas médecin (mais on peut trouver des médecins naturopathes). Il n'est donc pas habilité à établir un diagnostic et doit se référer à l'avis du corps médical quand un patient s'adresse à lui. Un bilan de terrain est alors établi, qui peut être complété par des techniques spécifiques (Iridologie, kinésiologie...) ou des analyses biologiques (Test des cristallisations sensibles, Bio-électronique de Vincent, Profil protéique, Kirlian...) qui permettent de déceler les pathologies de dégénérescence en particulier, avant leur manifestation.

Le naturopathe cherche à cerner l'origine du dysfonctionnement selon les différents ordres de causes (Physique, bio-chimique, énergétique, psychique et spirituel). Dans ces facteurs, il prend aussi en compte le lieu d'habitat (terrain, maison, pièce) qui peut avoir une influence non négligeable (géo-biologie).

Il dispose ensuite des 10 secteurs de techniques (cf p6) qu'il peut lui-même mettre en place pour un grand nombre et selon sa spécialisation, ou conseiller s'il n'est pas apte à les pratiquer. Certaines de ces techniques relèvent en effet d'une formation spécifique longue.

Le retour à la santé est favorisé par la mise en place de trois cures successives (désintoxication, revitalisation, stabilisation) qui suivent l'ordre naturel du rétablissement.

Si les techniques ou les éléments utilisés sont dits naturels, parce que n'ayant pas d'effet indirect néfaste au contraire de la plupart des médicaments allopathiques, il ne faut pas pour cela les considérer comme faciles ou innocents.

Des dosages inappropriés, des options idéologiques fermées, des techniques mal maîtrisées, des témérités mal évaluées, peuvent entraîner des accidents graves. L'approche du domaine psychique demande en outre équilibre, maturité et expérience.

Si tout naturopathe s'adresse par définition à l'ensemble corps-âme-esprit d'une personne, ce qui suppose des notions de relaxologie (approche psychocorporelles, sophrologie...), le psychonaturopathe aura une formation plus poussée en psychologie, qui lui permettra non pas de se substituer à un psychothérapeute, mais d'estimer si une prise en charge de ce type est nécessaire, ainsi que d'orienter vers la spécialité ou la personne qui semble la plus adaptée.

La France ne s'ouvrant que peu à peu aux médecines alternatives, contrairement à de nombreux autres pays, il est indispensable en l'absence de législation, de vérifier les diplômes des thérapeutes, sachant que la plupart des écoles sérieuses sont fédérées à un organisme européen (FENAHMAN), qui garantit la qualité de la formation et l'aptitude à exercer.

Principaux courants et techniques :

Les médecines douces se réfèrent toutes de façon plus ou moins explicite à ces grands courants :

Médecines alternatives

Elles veulent signifier qu'un certain nombre de maux peuvent être interprétés et soignés autrement. Si certaines des méthodes sont généralement reconnues par le grand public et par des médecins, d'autres sont encore accueillies avec méfiance, voire avec hostilité, par la médecine classique. La grande critique faite par les médecins, et les scientifiques d'une manière générale, est le manque de rigueur intellectuelle et scientifique des promoteurs de ces méthodes. Ces critiques sont également valables pour les médecines douces les plus courantes comme l'homéopathe et l'acupuncture.

Médecine holistique

Les praticiens traditionnels considèrent le corps comme un organisme composé de différents organes qu'ils traitent séparément. Ils se concentrent sur le rôle du médecin dont l'objectif est d'administrer les soins en négligeant souvent la part des facteurs émotionnels et mentaux dans l'apparition ou le traitement des maladies.

Au contraire, la médecine holistique met en avant les aspects émotionnels et psychiques de la santé et des soins. Elle accueille la personne comme un tout. Holistique vient du grec holos, qui signifie entier (Le holisme est une philosophie qui vise à traiter le corps comme une entité unique et non par organes distincts). Elle tente d'harmoniser les différentes dimensions de l'individu, émotionnelle, sociale, physique et spirituelle pour stimuler les processus naturels de guérison du corps. La médecine holistique met donc l'accent sur les interactions qui unissent le physique et le spirituel. Elle définit ainsi les moyens de donner à l'individu un sens à sa vie et un sentiment de bonheur intérieur. Il appartient en outre à la personne de déterminer elle-même le sens qu'elle désire donner aux notions de santé et de bien-être. Ces théories s'appliquent également à la prévention en insistant sur l'importance de maintenir les processus internes de guérison active. Pendant que la médecine traditionnelle étudie les facteurs dits étiologiques des pathologies (bactéries, virus), la médecine holistique affirme que l'origine des déficiences des défenses naturelles face à la maladie réside dans une mauvaise hygiène de vie et le stress. La maladie est donc considérée comme le résultat d'un déséquilibre dans l'harmonie de l'individu.

Médecine orientale

Elle apporte une conception de la santé basée sur la circulation de l'énergie, ainsi que des réponses spécifiques.

L'Occident porte de plus en plus d'intérêt aux médecines orientales, notamment à l'acupuncture, aux massages, à la macrobiotique et à la phytothérapie. Ces médecines ont leur source dans le taoïsme, une école de pensée qui remonte à l'Antiquité.

Selon le taoïsme, tous les phénomènes biologiques ont la même origine : la circulation d'énergies de natures opposées, le « yin » et le « yang ». Ce flux, ces mouvements ininterrompus seraient visibles dans tout le monde vivant depuis l'atome jusqu'à la planète. Le « yin » et le « yang » sont des forces complémentaires qui doivent s'équilibrer pour apporter santé et bien-être à l'individu et pour créer, au niveau universel, des conditions optimales. L'énergie de toute chose, le mouvement entre le « yin » et le « yang » est appelé « ki » au Japon, « ch'i » en Chine et « prana » en Inde. Tout être est animé par le « ki », mais l'énergie et ses qualités varient d'un individu à l'autre. Concrètement, ce que nous buvons et mangeons chaque jour nous apporte du « ki », et la médecine orientale tente de réguler cette consommation de manière à optimiser la circulation du « ki » dans l'organisme. Les représentants de cette médecine distinguent dans le corps les organes « yin » (les organes creux d'absorption tels que la vésicule biliaire ou l'intestin grêle) et les organes « yang » (les organes pleins de régulation, bien irrigués, le cœur, le foie ou les reins). Le niveau de "ki" requis par les organes dépend de leur densité et de leur structure.



* **Acupuncture** : L'acupuncture est une forme bien connue de la médecine orientale. Elle fut découverte en Chine il y a des milliers d'années. Cette technique est née d'une observation inattendue : les soldats blessés par une flèche guérissaient de maux dont ils souffraient depuis des années. L'acupuncture consiste à piquer avec des aiguilles certains points du corps où sont censés passer des flux d'énergie vitale. En Chine, l'acupuncture est utilisée comme anesthésique (pour soulager ou bloquer la sensation de douleur). En Occident, elle est parfois utilisée pour calmer les douleurs post-opératoires. Les Anciens avaient identifié vingt-six méridiens : routes empruntées par les flux d'énergie qui irriguent l'organisme. Les méridiens (12 + 8 collatéraux) unissent des points où l'énergie et le sang convergent. Il existe plus de huit cents points dans le corps.

Chaque point ou série de points est associé à un organe ou à une fonction organique. La maladie survient lorsque le flux d'énergie le long de l'un de ces méridiens est bloqué. Le dérèglement d'un paramètre engendre la maladie. Il peut être quantitatif (excès ou Insuffisance) ou qualitatif (introduction dans le circuit d'une énergie dérégulée, dite perverse, soit exogène (vent, chaleur, feu, humidité, sécheresse, froid), soit endogène (souvent d'ordre alimentaire ou psychique : émotions, soucis, etc.) Le traitement consiste à localiser l'obstruction, à relaxer le point en question en le ponctionnant. Le flux est alors rétabli, ce qui fait cesser la douleur ou guérit l'affection. Une fois le point de traitement localisé, l'acupuncteur pique une aiguille dans la peau à une profondeur qui dépend de la gravité du mal et de la partie du corps concernée. En fonction du traitement, l'aiguille peut être laissée en place quelques secondes ou plusieurs semaines. En Occident, l'acupuncture est principalement utilisée pour soulager la douleur.

Prise des pouls : les Chinois ont établi qu'il existe des rapports entre les différents niveaux (et qualités) des pulsations radiales, et les perturbations énergétiques (donc le fonctionnement des organes).

Indications générales. Domaine de la douleur et du spasme, liés ou non à l'état inflammatoire. En rhumatologie : tendinite, cervicalgies, dorsalgies, lombalgies, polyarthrite chronique évolutive, spondylarthrite ankylosante. Neurologie : névralgies faciales, cervico-brachiales, sciatiques, séquelles d'hémiplégie, paralysies faciales. Torticolis, lumbago aigu. Colite spasmodique, dyskinésie biliaire, dysménorrhée. Etat inflammatoire aigu ou chronique : pharyngite, rhinite, otite, sinusite. Digestif : gastrite, colite. Urinaire : cystite. Troubles endocriniens : stérilité, troubles des règles, goitres. Allergie : asthme, coryza spasmodique, urticaire, eczéma. Déséquilibres du système nerveux central : états dépressifs, insomnie, émotivité, trac, spasmophilie. Vago-sympathique : tachycardie paroxystique, aérophagie, déséquilibres endocriniens (goitre, troubles des règles, stérilité). Traumatismes sportifs : entorses, tendinites. Désintoxication tabagique.

Analgésie par acupuncture : seule ou associée à des médicaments à base de plantes ; peu pratiquée en Occident, sauf en art dentaire.

Thérapeutiques analogues : Auriculothérapie, auriculomédecine, nasothérapie, réflexologie podale (plante du pied ou podoréflexothérapie) utilisent des points réflexogènes spécifiques de l'image du corps (somatotopies périphériques). Les points peuvent être stimulés par aimants ou par champs électromagnétiques (magnétothérapie) et par rayonnement laser (laserthérapie). La neurostimulation transcutanée (NST) fait passer un courant électrique dans des aiguilles d'acupuncture au niveau des nerfs périphériques (entorses, lumbagos, torticolis, sciatiques, arthroses, douleurs après amputation).

* **Acupuncture électronique** : Forme d'acupuncture avec appareil à basse fréquence (2 Hz), qui permet quelques indications simples comme les douleurs musculaires, contractures, sciatique, lumbagos et torticolis, activation du système nerveux périphérique, amélioration circulatoire.

* **Acupressure** : Variante de l'acupuncture, pratiquée avec les doigts, selon les techniques ancestrales de l'orient. Des adaptations occidentales ont vu le jour aux Etats-Unis (Méthode Houston). On trouve également le terme de Digitopressure. Des touchers différents permettent des effets de dispersion, tonification ou harmonisation selon le but recherché. Action sur système nerveux.

* **Analyse transactionnelle** : Thérapie basée sur l'écoute des 4 âges du moi présents émotionnellement dans la personne (naissance, enfance, adolescence, âge adulte), pour une harmonisation et un contrôle ouvrant à des potentialités nouvelles.

* **Argilothérapie** : Utilisation des différents types d'argiles comme traitement interne ou externe, éventuellement lié à l'aromathérapie. Les cures ne doivent pas dépasser 21 jours.

* **Aromathérapie** : L'aromathérapie remonte à l'Égypte ancienne, où l'on utilisait déjà des huiles aromatiques odorantes telles que l'eucalyptus, la lavande et les clous de girofle pour les soins de la peau. C'est en 1930 que René Maurice Gattefosse redécouvrit les vertus médicinales des huiles essentielles utilisées couramment en cosmétique. Les huiles sont généralement appliquées localement par des massages cutanés. Il semble que la senteur des huiles joue aussi un rôle important dans la thérapie. Les défenseurs de cette médecine affirment qu'elle est efficace contre diverses affections : maladies de peau, grippe et déficiences immunitaires. Les troubles émotionnels peuvent également être résolus par l'aromathérapie.

Utilisation interne avec précautions, interne, et en diffuseur. La plupart des huiles sont antiseptiques, bactéricides et cicatrisantes. Certaines sont anti-virales.

* **Auriculothérapie** : Du latin *auricula*, oreille et du grec *thérapeuein*, soigner. Découverte en 1951 par le Dr Paul Nogier (Français). Elle repose sur la propriété qu'a la peau de recueillir les stimulations douloureuses, électriques ou lumineuses et de les transmettre au système artériel. Le médecin, s'aidant de cette propriété, peut capter sur l'artère radiale certaines modifications du pouls pour établir un diagnostic précis de maladie.

Emploi de l'oreille (auricule surtout), qui serait l'image renversée du fœtus, *in utero*, à l'innervation très riche et aux multiples connexions avec le système nerveux central et certaines parties du corps (points de l'œil, de l'estomac, etc.). L'auriculothérapie détecte ces points (électriquement) puis les stimule par piquêre et par micro courant électrique.

Indications. Douleurs aiguës ou chroniques, traumatiques ou rhumatismales, allergies (rhume des foins, eczéma, asthme), intoxications (tabac, alcool), analgésies (problèmes dentaires, accouchement).

* **Autohypnose** : Milton H. Erickson. Technique de programmation mentale rejoignant la "visualisation positive". Il s'agit de se mettre dans un état suffisamment réceptif pour inscrire des décisions, des volontés de changements, des guérisons, dans le subconscient. Dans une perspective psycho-somatique, cette démarche ne peut qu'aider à éliminer stress et inquiétude, mais reste relativement complexe à mettre en oeuvre pour mener à bien tes 6 étapes (Préparation - Induction - Approfondissement - Travail thérapeutique - Suggestions - Sortie).

* **Ayurvêda** : Hygiène de vie issue de l'Inde, proposant l'harmonie corps-esprit. C'est un système complet qui associe diagnostic se référant aux trois énergies vitales (les doshas), soins curatifs internes et externes, et approche psychologique traitant les pensées, émotions et comportements.

* **Chi Kong** : Discipline de l'énergie. Yoga chinois mêlant posture, mouvements et respiration pour restaurer ou maintenir la santé. Rééquilibrage et relaxation. L'harmonisation gestuelle favorise les défenses de l'organisme. Nombreuses applications de santé.

* **Chiropraxie** : (Manipulation chiropractique)

Cette médecine manuelle était déjà pratiquée par les médecins au temps d'Hippocrate. La chiropraxie moderne fut fondée en 1895 par le Dr Palmer et elle constitue aujourd'hui une des plus importantes médecines alternatives. Elle est consacrée à la prévention et au traitement des maladies par des moyens non

médicaux et non chirurgicaux. Elle a principalement recours à des conseils d'ordre psychologique, sanitaire, hygiénique et nutritionnel ainsi qu'à des manipulations de la colonne vertébrale et des articulations. Cette pratique repose sur le principe selon lequel ces manipulations restaurent les fonctions normales des articulations, ce qui permettra aux patients de recouvrer la santé. L'ostéopathie est très proche de la chiropraxie, car ces médecines ont les mêmes sources. Les chiropracteurs utilisent la radiographie plus souvent que les ostéopathes. L'ostéopathie fait essentiellement appel aux massages et aux manipulations portant sur toutes les parties du corps mais plus spécifiquement sur le crâne et la colonne vertébrale, où les nerfs et les vaisseaux sanguins pourraient être comprimés. L'ostéopathie comprend divers courants idéologiques dont certains tendent à la rapprocher des médecines énergétiques.

* **Chromothérapie** : Utilisation des couleurs en spectres lumineux, projetées sur les organes déficients comme régulateur énergétique. Effets de stimulation ou d'apaisement.

* **Do Yin** ou Do In : Auto-Shiatsu (cf Shiatsu)

* **Drainage lymphatique** : Massage spécifique du circuit lymphatique visant à rétablir une circulation harmonieuse qui favorise l'élimination des déchets et toxines. Effets bienfaisants sur les oedèmes, lourdeurs. Contre-indiqué en cas d'infection sévère.

* **Elixirs floraux** (voir florithérapie)

* **Étiopathie** : Christian Trédaniel. 1963. Dérivée de la vertébrothérapie d'André de Sambucy, la méthode se veut être une recherche causale pour un traitement causal. La plupart des affections dont nous souffrons (hors néoplasie, infections graves ou nécessité opératoire), sont dues à des perturbations d'origine mécanique. Elles peuvent être supprimées par la manipulation de notre système articulaire, organique ou circulatoire. Constaté les symptômes et les masquer ne sert à rien. Il faut aller aux causes. C'est ce que fait la médecine étiopathique.

* **Eutonie** : Compensation du déséquilibre mental occidental. Thérapie corporelle pour une prise de conscience de soi intégrant dans une harmonie tonique, le musculaire, le neuro-Végétatif et le psychique.

* **Florithérapie de Bach** : Edward Bach 1886 - 1936. Quintessence de fleurs

destinées à modifier ou restaurer un terrain perturbé en particulier dans la sphère psychique et émotionnelle (Peur - Doute et incertitude - Manque d'intérêt pour la réalité - Solitude rigide - Hypersensibilité au jugement - Découragement et désespoir - Attention excessive aux autres et possessivité). 38 remèdes de base pouvant être pris seuls ou en synergie.

* **Gemmothérapie** : Proche de l'homéopathie, elle utilise jeunes pousses, racelles ou bourgeons. Après macération, le remède est délivré en 1° dilution décimale hahnemanienne.

* **Gestalt** : Importance de la relation, du contexte. Appui sur le Soi. Priorité du "comment" sur le "pourquoi" (expérience, corps, émotions, pensées, représentations mentales). Le travail est d'arriver à s'écouter, à reconnaître et accueillir ce qui est en Soi au présent. Analyse des évitements, résistances et freins dans le processus relationnel.

* **Héliothérapie** : Emploi thérapeutique des bains de soleil. On utilise aussi de puissantes lampes électriques aux rayons riches en ultraviolets. Action. Fixation du calcium par les rayons ultraviolets.

Indications. Cicatrisation des plaies, traitement des infections localisées, tuberculoses chirurgicales (osseuses, ganglionnaires, péritonéales), pour les enfants chétifs, rachitiques ou spasmophiles.

* **Holopsonie** : Repérage et traitements de troubles auditifs particuliers, liés à l'hypersensibilité à des fréquences particulières et pouvant aboutir à des céphalées permanentes, voire des états dépressifs. Lien avec la psycho-acoustique du Dr Alfred Tomatis et l'holophonie de Marie-Louise Aucher.

* **Homéopathie** : Le diagnostic et le traitement homéopathique considèrent l'organisme dans sa totalité. Samuel Hahnemann en jeta les fondements au XXe siècle en définissant la maladie comme une aberration de l'organisme sain, un élément qui ne peut être éliminé mécaniquement. En 1881, Hahnemann déclara que la médecine holistique assurait une guérison véritable, c'est-à-dire rapide, garantie et durable.

Il existe selon lui deux types de maladies : les maladies aiguës qui atteignent l'individu temporairement, mais peuvent être vaincues par le temps et les traitements, et les maladies chroniques qui peuvent à terme affecter gravement le patient. Dans le traitement des maladies aiguës, la démarche de l'homéopathe se décompose en plusieurs points : connaissance approfondie de la maladie (étiologie, pouvoir pathologique, pronostic et diagnostic), connaissance du médicament, connaissance des liens entre les propriétés du médicament et l'état

du patient, connaissance des obstacles qui séparent le patient de la guérison pour arriver à les éliminer.

L'homéopathe s'appuie pour ses prescriptions sur le principe selon lequel le corps est naturellement doué d'une force de guérison. L'homéopathie se fonde sur un certain nombre de lois fondamentales. La loi de similitude, «soigner le mal par le mal », postule qu'une substance produisant des symptômes définis sur une personne en bonne santé soignera une personne souffrant de ces symptômes. Cette idée n'est pas confirmée par la pharmacologie traditionnelle. La loi d'infinitésimalité postule qu'une substance médicamenteuse à hautes doses intensifie les symptômes, alors que la même substance en doses moins fortes stimule les défenses naturelles de l'organisme. L'efficacité du traitement ne dépend donc pas de sa quantité mais de sa qualité. C'est pourquoi les remèdes homéopathiques sont assortis de prescriptions et de formulations complexes. Les traitements uniques consistent à prescrire un seul médicament à la fois pour éviter les mélanges qui pourraient être néfastes. Individualisation du malade : « Il n'y a pas des maladies, mais des malades ; aucun malade ne ressemble totalement à un autre ».

Le choix de la dilution est généralement fonction de la similitude : Plus celle-ci est étendue, plus la dilution est élevée.

Clinique et diagnostic du médicament à prescrire, fondé sur l'étude du terrain (type, tempérament personnel, réaction individuelle des malades), de l'élément d'attaque (microbe, virus, stress...), des symptômes clés (ayant trait au comportement, au caractère).

Médicaments. Ils comportent une substance active (souche) et un produit de dilution (alcool ou eau distillée, poudre de lactose ou de saccharose). D'origine végétale (plantes cueillies fraîches dans la nature et macérées), *animale* (à partir d'animaux entiers, d'organes, de venins), *minérale* (métaux et métalloïdes, sels chimiques complexes) ; dans certains cas à partir de cultures microbiennes.

* **Hydrothérapie** : Emploi thérapeutique de l'eau en applications externes, locales ou générales, chaudes ou froides. Très utilisée au cours des cures thermales.

Grandes méthodes. *Bain de siège* de Khune ; *capillothérapie* de Salmanoff; *bain vertébral* de Sharma ; *affusion* de Kneipp ; *bain froid* de Brandt ; *bain de vapeur* ; *pédiluve* ; *douche rectale* de Marchesseau ; *aquapuncture* du Dr Leprince ; *circuit inversé* de Baruch ; *cure d'eau distillée* de Hanish ; *compresses, cataplasmes et enveloppements humides*, etc...

But. Accélérer le drainage humoral au niveau des vaisseaux et des émonctoires, donc favoriser l'auto-guérison - par l'élimination des déchets et résidus du métabolisme.

* **Hygiénisme** : Philosophie d'enseignement de la santé naturelle fondée sur l'équilibre physique et psychique de l'organisme. Alimentation détoxifiée en compatibilités alimentaires appropriées, alliée à des exercices physiques modulés. Jeûne pour une purification périodique. Techniques respiratoires pour se relaxer (bio-respiration).

* **Hypnose ericksonienne** (voir auto hypnose)

* **Iridologie** : Méthode d'étude et d'interprétation des modifications histologiques de l'iris de l'œil (texture, relief, couleur, forme, position, etc.). *Iridoscopie* : examen de l'iris sur le sujet. *Iridographie* : examen d'une photographie de l'iris. Connue depuis l'Antiquité dans le Proche-Orient et en Chine. Employée par Hippocrate et de nombreux médecins du Moyen Age (dont R. Lulle). En 1836 : Ignaz Peczeli (hongrois, devenu plus tard médecin), l'expérimente sur un oiseau blessé. En 1881, il fonde l'iridologie et publie le premier traité d'iridologie systématique.

Principes. Un organe commençant à ne plus fonctionner normalement réagit sur les centres nerveux dont il dépend, et sur le système sympathique en particulier, avant qu'une douleur n'attire l'attention. L'iris divisé en 12 secteurs correspondant aux différentes parties du corps en est le témoin. Il garde également l'empreinte du passé pathologique, des affections qui se sont mal terminées ou qui ont laissé des traces dans l'organisme.

Diagnostic. *Signes* : en *relief*, indiquent un excès ; en *creux* : une carence ; *trame irienne affaiblie* : une fragilité ; *coloration anormale* de certaines parties: intoxications d'origine extérieure (médicaments mal éliminés) ou auto-intoxications par mauvaise élimination des toxines.

* **Kinésiologie** : G. Goodheart. 1960. Utilisation du test musculaire (réaction d'hypotonie en boucle) pour déterminer la déficience, le problème et les moyens de correction. L'inter-relation des trois paramètres de l'être humain (physique, psychique-émotionnel et mental-psychologique-spirituel) fait que la musculature est connectée à la circulation de l'information (boucle cybernétique). L'utilisation du modèle de l'énergétique chinoise permet de relier méridiens, fonctions organiques, organes, et émotions à un ou plusieurs muscles. On peut ainsi identifier les sources de déséquilibre et les agents stressants. Spécialisation en Santé par le toucher (Touch For Health), Kinésiologie éducative ou Cerveau intégré (one Brain).

* **Lithothérapie** : 1974. Max Tétou et Claude Bergeret. Emploi d'une trentaine de roches et minéraux, en dilution oligothérapeutique, visant à libérer les réactions de catalyse de l'organisme (action enzymatique sur le métabolisme cellulaire par exemple), bloquées (chélatées) par la pollution du milieu interne

(médicaments, alimentation, produits industriels). La lithothérapie déchélatrice restaure en fait les fonctionnements inhibés, et s'adapte aux structures pathologiques acquises aussi bien qu'aux constitutions innées.

* **Lying** : Technique d'introspection spirituelle visant à exprimer les émotions réprimées pour s'en libérer. Remontée des souvenirs, dépistage du noeud central, expression des émotions. Dans cette descente aux enfers (accompagnée), l'intolérable contenu du refoulé est observé et ressenti avec distance, permettant une véritable guérison.

* **Macrobiotique** : Introduite en Occident par *Oshawa*, après 1945. Elle est fondée sur une réforme alimentaire, axée sur un régime de riz et de soja. Sont exclus, en principe, fruits, laitages et viandes, Les aliments sont classés, suivant la philosophie chinoise, en 2 catégories: *Yin* (dilatateur) et *Yang* (constricteur). Indications. Monodiète au riz (ou céréales pauvres, avec légère base azotée), chez les gros mangeurs (hypertendus, pléthoriques, obèses, sanguins, etc.), et pour un temps donné de désintoxication.

* **Magnétisme** : Connu dans l'Antiquité, utilisé par les Egyptiens, mentionné dans la Bible. Étudié scientifiquement par François Mesmer (1734-1815) dans son livre *Mémoire sur la découverte du magnétisme animal*. Développé en France avec Henri Durville et ses frères Gaston et André à l'origine du naturisme médical. Recherches récentes du Pr Yves Rocard avec les docteurs Gould et Kirschvink qui déclarent que le « magnétiseur a de la ferromagnétite plein les mains et du silicium plein le cerveau » et démontrent « que le champ magnétique diminue quand les mains du magnétiseur sont collées à la sonde du magnétomètre » .

Le magnétisme *minéral* s'explique par le mécanisme interne des aimants, le magnétisme *vital* (végétal, animal ou humain) s'explique par le double auriqque (effet *Kirlian*: effet de luminescence observé par l'ingénieur soviétique Semen Kirlian). Un objet est placé dans un champ électrique de haute fréquence et de haut voltage qui entraîne une émission électronique impressionnant la plaque sensible en couronne autour de l'objet. D'après Kirlian, ces phénomènes de luminescence seraient spécifiques des structures vivantes et influencées par leur état biologique. Le magnétisme *mental* relève de la suggestion, de l'hypnotisme (sophrologie) et dans certains cas de la *télépathie* (action mentale à distance). Le magnétisme *spirituel* (prière) est de nature métaphysique. Pas d'explication scientifique connue. Actions : désinfectante, revitalisante, calmante, cicatrisante.

* **Magnétothérapie** : Utilisation d'aimants thérapeutiques ayant une action antalgique ou décontracturante selon la polarité. L'efficacité anti-douleur sur des atteintes articulaires peut parfois masquer un problème plus grave. Pour un

rééquilibrage énergétique, utilisation de magnets et d'eau aimantée.

* **Massage** : Il s'agit du plus ancien des procédés thérapeutiques. Il est originaire d'Asie, mais est maintenant très largement pratiqué en Occident. Le massage oriental a pour but de soulager la fatigue, les maux de tête et diverses douleurs. Les méthodes occidentales se concentrent plutôt sur le système nerveux, les articulations, le tissu musculaire, le système endocrinien et sur des pathologies telles que les infarctus, la poliomyélite, la paralysie, les arthroses, les douleurs abdominales chroniques et les constipations chroniques. Le massage repose sur le principe selon lequel toute information reçue par un individu transite en priorité par son corps, et que la manière dont le cerveau percevra cette information dépendra de ses sensations physiques. C'est pourquoi le physique influe sur le psychique et inversement. Le massage tente de parvenir à l'unité osmotique, la fusion et la coordination du mental et du corporel par la stimulation des nerfs et des muscles, en vertu de la théorie selon laquelle chaque partie du corps est contrôlée par un nerf de la colonne vertébrale. Une légère pression digitale sur le nerf contribue à le détendre alors qu'un mouvement plus franc le stimule.

* **Méditation** : La méditation cherche à atteindre la conscience de soi et de son environnement. Elle consiste à dissocier la pensée et les sensations pour aboutir à une séparation entre l'individu et ses émotions. Certains pratiquants affirment qu'elle aide à se rapprocher de Dieu et des qualités divines de la vie. Elle est pratiquée depuis des siècles par les religions orientales, asiatiques et indiennes pour lesquelles elle constitue un élément essentiel. Les bouddhistes méditent pour purifier leur esprit et aiguïser leurs perceptions. La méditation se pratique à tout moment et en tout lieu, mais généralement dans une position confortable, yeux clos et muscles détendus. La plupart des programmes de méditation impliquent une prise de conscience grâce à une focalisation sur l'environnement intérieur, une sensation, une pensée ou un processus physique. Il est également possible de se concentrer sur un élément extérieur comme un objet ou un son.

* **Mésothérapie** : Premières observations du Dr Michel Pistor (15-12-1924) en 1952. En 1958 il propose le nom de *Mésothérapie*.

Injections sous-cutanées superficielles et intradermiques le plus près possible du lieu de la douleur ou de la maladie, verticalement par rapport à l'organe douloureux ou malade, avec des aiguilles de 4 mm (aiguilles de Lebel) ou des pistolets injecteurs électroniques, de mélanges souvent à base de Procaine et de médicaments actifs injectables à petites doses (10 à 30 fois moins de médicament). Le pistolet injecteur DHN 3, avec un petit ordinateur permet une dose très précise qui épargne le tube digestif. La mésoperfusion permet une action lente.

Indications. *Douleurs* : arthroses, tendinites, névralgies sciatiques, entorses,

migraines, céphalées (la cause même de la douleur est souvent traitée). *Injections* : rhinopharyngites, otites, angines. *Allergies* : eczéma, rhinite, asthme. *Insomnie, Constipation. Colites. Médecine esthétique. Presbytie, certaines myopies et surdités. Vertiges (maladie de Menière). Pathologies neuro-articulaires (rhumatismales et sportives) et dysfonctions viscérales* : mésothérapie ponctuelle systématisée.

* **Morphopsychologie** : Etude des tendances innées du tempérament et du caractère selon le type de développement du corps et du visage. Certaines données de terrain sont ainsi immédiatement mises en évidence et concourent à l'établissement d'un plan de santé adapté.

* **Naturopathie** : Ensemble de Prescriptions et de pratiques visant à restaurer les défenses immunitaires par des mesures purement naturelles chaque fois que possible. Interviennent notamment : alimentation (diététique, vitamines, minéraux), jeûne, ostéopathie, physiothérapie, exercices physiques et respiratoires alternant avec repos, relaxation et sommeil, massages, hydrothérapie, thermalisme, crénothérapie (traitement par les eaux de source à leur point d'émergence), thalassothérapie, réflexologie, étude de l'habitat, du climat, des facteurs psycho-affectifs, etc. Certains y ajoutent la phyto-aromathérapie, la biorespiration, les bains de boue, le massage tensionnel et la bioanalyse.

Le « traitement par la nature » est un procédé thérapeutique qui guide l'organisme vers un retour à un état de « plénitude ». Très proches de la culture amérindienne, les adeptes de la naturopathie pensent qu'il y a en toute chose ou être vivant un pouvoir de guérison. Cette hypothèse s'appuie sur le fait que les cellules participent au bon fonctionnement de l'organisme et qu'en retour le corps assure le bien-être des cellules en rejetant les déchets. La naturopathie utilise les ressources naturelles auxquelles ses défenseurs attribuent des vertus thérapeutiques. Ils pensent que la maladie survient lors d'un blocage de l'énergie vitale. La naturopathie s'intéresse également à l'étiologie pathologique car son but est de supprimer les causes de la maladie par un traitement général. Il est courant d'associer divers traitements. La naturopathie commence à bénéficier d'une certaine reconnaissance. Le statut légal de la naturopathie varie beaucoup d'un pays à l'autre, et si sa pratique est tout à fait autorisée, et régulée dans certains États, elle est strictement interdite dans d'autres.

* **Nutrithérapie** : De première importance en médecine de terrain, l'attention donnée à la qualité des nutriments, à la répartition des aliments, au mode de cuisson (Méthode Kousmine par ex.), se double de divers types de régimes jeûne, mono-diète, végétarisme, végétalisme, instinctothérapie), d'adjonction de compléments alimentaires (algues, pollen, levure...). La diététique naturiste ou naturelle, liée à l'hygiène de vie, est le terrain de prédilection du

naturopathe (ou naturothérapeute).

* **Oligothérapie** : Les oligoéléments ou éléments-traces présents dans l'organisme en quantité infinitésimale sont indispensables à la vie. Ils jouent le rôle de coenzymes dans toutes les réactions enzymatiques régissant la vie des cellules.

Produits utilisés. Ampoules toutes prêtes et solutés ioniques miscibles et adaptés à chaque patient. Des capsules associées aux vitamines et acides gras polyinsaturés (huile de poisson) facilitent la prise. Les oligoéléments sont prescrits couramment par des médecins phytothérapeutes, homéopathes et généralistes.

* **Ostéopathie** : Thérapeutique globale, fondée sur la manipulation des vertèbres et des os. Selon la théorie ostéopathique originelle (Still), un défaut survenant au niveau d'une articulation entraîne une maladie et un cortège de symptômes. Au sens ostéopathique du terme, l'articulation est une relation intime entre deux organes, qui ne sont pas nécessairement deux os. Il existe donc une articulation entre le cœur et le poumon, une autre entre l'estomac et le foie, etc. La thérapie ostéopathique a recours à des manipulations pour corriger des anomalies structurales qui ne sont pas décelées par des techniques d'investigations conventionnelles (radiographie). Lorsque l'ostéopathe est également médecin, il peut utiliser ces techniques de manière isolée, ou éventuellement associées à d'autres méthodes thérapeutiques reconnues (médicaments, chirurgie, etc).

La médecine ostéopathique affirme que la véritable santé découle d'un bien-être physique, intellectuel et social, plutôt que de la simple absence de maladie. Le corps a un potentiel de bonne santé et l'ostéopathe doit aider l'individu à l'exprimer. Il doit donc traiter globalement le patient et prendre en compte, en plus des symptômes, des facteurs comme l'alimentation et les habitudes de vie.

Les principes fondamentaux de la théorie ostéopathique ont été formulés en 1874 par un médecin américain, Andrew Taylor Still, qui, après avoir été rejeté par ses confrères, a fondé la première faculté de médecine ostéopathique à Kirksville, dans le Missouri, en 1892. . L'ostéopathie vise à rétablir les équilibres perturbés sur tous les plans fonctionnels du corps. Elle restaure les mobilités nécessaires à la bonne santé et agit sur la composante mécanique de la maladie.

Indications : essentiellement pathologie mécanique commune de la colonne vertébrale et des membres (lombalgies, dorsalgies, cervicalgies, entorses et blocages articulaires) ; soins des troubles fonctionnels par répercussion d'une mauvaise mobilité-vertébrale sur les influx nerveux et la circulation sanguine ; à titre préventif (grossesse) pour préparer l'accouchement ; à la naissance, chez le jeune enfant, lorsque la structure osseuse (en particulier crânienne) fait pressentir des compressions ou des blocages ; peut traiter un grand nombre de problèmes viscéraux fonctionnels, un diagnostic médical préalable ayant éliminé une

affection organique.

En France, l'ostéopathie est enseignée hors des circuits universitaires, essentiellement à des kinésithérapeutes. De fait, il existe peu de médecins généralistes suivant une telle formation. En revanche, certains ostéopathes n'ont suivi aucune formation médicale ou paramédicale et il leur est interdit d'effectuer des actes médicaux, en particulier d'établir un diagnostic et de prescrire un traitement. Il n'est donc pas conseillé de suivre une telle thérapie sans avoir consulté un médecin, au préalable.

* **Ozonothérapie** : Utilise un mélange gazeux composé d'ozone, dilué dans de l'oxygène. *Relance énergétique* par stimulation de la respiration cellulaire, désintoxication de l'organisme et stimulation des défenses immunitaires. *Action anti-infectieuse* : détruit bactéries, champignons et virus.

Indications. Stress, fatigue, tendance dépressive, troubles du sommeil, ankylose ; *indications cardiovasculaires* (hypertension artérielle, artériosclérose, troubles veineux, artérites) ; *rhumatologiques* (arthrose, arthrite); *pneumologiques* (bronchite chronique, asthme, emphysème); *gastro-entérologiques* (troubles hépatiques, colites...) ; *chirurgicales* : propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et cicatrisantes de l'ozone (essentiellement plaies chroniques et suintantes, ulcères variqueux, brûlures).

* **Phytothérapie** : Utilisation de plantes et d'extraits de plantes (tisanes, extraits secs, poudre et nébulisats mis en gélules, extraits pour gels). C'est l'art et la science de la médecine par les plantes. Cette science séculaire est connue depuis des siècles, et sans doute depuis des millénaires. Le répertoire le plus complet de plantes médicinales est sans doute le recueil de Parkinson, *Theatrum Botanicum*, publié en 1640. En fonction du traitement, on utilise tout ou partie d'une plante pour fabriquer le remède. Les éléments les plus utilisés sont les graines, les fruits, les fleurs, les feuilles, les tiges et les écorces. La forme la plus courante de remède phytothérapique est l'infusion, que l'on obtient en faisant bouillir les herbes dans de l'eau. La teinture (une dose de plante pour cinq doses d'alcool) est une autre forme de remède. Les herboristes préparent aussi des suppositoires, des inhalations, des lotions, des comprimés et des préparations liquides. De nombreuses affections peuvent être traitées grâce à la phytothérapie, notamment le rhume, la grippe (menthe, gingembre, mille-feuille), l'insomnie (passiflore, houblon, fleurs de tilleul), les nausées et vomissements (camomille, menthe).

Indications. En traitement principal ou complémentaire du traitement allopathique. Exemples : rhumatologie, troubles métaboliques (excès de poids), troubles circulatoires.

* **Posturologie** = Rolfing : Une mauvaise intégration posturale (attitude) entraîne des compensations et des déformations. Par la manipulation des fascias

(tissus conjonctifs haubans des organes), il y a déblocage des tensions musculaires, images des traumatismes psychiques ou physiques. La méthode Heller associe le réalignement du corps à des mouvements de rééducation (apprendre à se déplacer sans gaspiller sa vitalité) et entretiens psychologiques (situer les émotions génératrices de tensions).

* **Programmation Neuro Linguistique** (PNL) : Etudie l'influence des expériences passées pour se libérer des entraves en modifiant leurs effets négatifs. Qu'est-ce qui pose problème ? Qu'est-ce qui me limite ? Il s'agit de découvrir et de reprogrammer les modèles inconscients selon lesquels nous fonctionnons. Des stratégies mentales efficaces amènent à l'analyse nouvelle de la relation à l'autre, à une communication nouvelle ou une réparation de la communication. Relation au monde, aspirations, valeurs, motivations sont précisées et dynamisées. Modélisation vers une aisance et une justesse de comportement.

* **Psychothérapies** : Techniques analytiques ou non, visant à aider la personne à voir clair dans son fonctionnement propre, à se libérer des blocages, liens, conditionnements, peurs, schémas de répétition, tensions, dépressions, limites relationnelles, fuites, résistances à l'analyse ou à l'évolution, stratégies d'évitement... qui entravent sa vie.

* **Qi Qong** : cf Chi Qong

* **Radiesthésie** : Nom. Inventé en 1890 par l'abbé Bouly, curé de Hardelot (1865-1958) ; du latin *radius* rayon et du grec *aisthêsis*, sensibilité. En 147 *av J-C* : document le plus ancien traitant de l'art du sourcier : bas-relief représentant l'empereur chinois Yu une baguette à la main.

Il s'agirait d'une forme de sensibilité possédée par tout être humain à des degrés divers, et qui le pousserait à trouver instinctivement le remède approprié à son mal (comme le ferait l'animal). Le pendule ou la baguette sont des amplificateurs devant permettre à l'opérateur d'obtenir une réponse à une question posée, affirmative ou négative selon le sens de la giration et suivant une convention variant d'un radiesthésiste à l'autre. Le pendule pourrait guider le thérapeute dans son diagnostic en lui indiquant les causes de la maladie selon un ordre d'importance ; l'aider à choisir le remède adapté ; avoir une action préventive.

* **Rebirth** : Méthode de résolution des blocages ou conditionnements, tant physiques que psychiques, par des techniques de respiration dirigée. Les séquelles des traumatismes sont dissoutes ou transformées.

* **Rééquilibrage énergétique** : Selon les traditions hindoues, les chakras sont des centres subtils où se croisent les courants d'énergie du corps. Plusieurs d'entre eux correspondent à nos "plexus". Une perturbation de ces centres énergétiques peut entraîner des troubles divers. Le rééquilibrage peut être fait par magnétisme, pranothérapie, lié ou non à l'effet d'huiles essentielles spécifiques.

* **Réflexologie plantaire** (podoréflexologie) : Cette méthode intègre de nombreux principes de l'acupuncture et du massage. En effet, elle consiste à masser des points de la plante du pied, qui correspondent à un organe ou à une fonction physiologique. L'énergie vitale circule le long de méridiens pour aboutir dans les pieds. De l'équilibre de ces flux dépend l'état de santé du patient. On estime que les points de réflexologie situés sur les parties supérieures et inférieures de la plante des pieds correspondent aux terminaisons de 720 000 nerfs reliés aux différentes parties du corps et aux organes internes. La réflexologie peut également constituer un outil diagnostique. En effet, si un organe fonctionne normalement, le point réflexe correspondant réagira bien au massage. En revanche, si l'organe est atteint, son point sera hypersensible, ce qui permettra d'établir un diagnostic fiable. Le shiatsu (pression digitale) consiste à exercer une pression sur divers endroits du corps appelés points de pression. Ce traitement alternatif permet de soulager la douleur et aurait une action revitalisante.

* **Reiki** : Système de guérison à travers la canalisation de l'énergie.

* **Relaxation** : La relaxation cherche à éliminer le stress que subit le corps. La plupart des techniques consistent à entraîner les muscles à se débarrasser de leurs tensions. Elles enseignent également à l'individu à reconnaître et à gérer les sources de stress de la vie quotidienne. Le stress se traduit, le plus souvent, par des manifestations physiques comme l'accélération de la pression artérielle et des rythmes cardiaque et respiratoire. Comme la plupart des gens stressés ont tendance à respirer rapidement, les techniques de relaxation conseillent généralement d'augmenter l'amplitude de la respiration, ce qui réduit mécaniquement la tension.

* **Relaxologie** : Techniques de déconcentration, apaisement, bien-être, résistance au stress, mettant en jeu le contrôle respiratoire, la prise de conscience du ressenti interne du corps. Il peut y avoir une "induction" d'un accompagnateur, produisant un effet quasi hypnotique qui amène à une modification de l'état de conscience (Ondes alpha). Différentes méthodes sont proposées, (Jacobson, Training autogène de Schultz, Bio-respiration, Sophrologie, Lying) supposant toutes un "lâcher prise". Une confiance sérieuse est donc nécessaire entre le patient et son accompagnateur. Des réactions régressives ne

sont pas exclues, qu'il faut savoir gérer. Dans certaines pathologies dépressives ou névrotiques, les défenses mises en place par le sujet sont une protection à laquelle il est dangereux de toucher sans beaucoup de précautions.

* **Shiatsu** : Massage digital japonais exécuté sur les points d'acupuncture, à l'intérieur et à l'extérieur du tracé des méridiens. Cette technique apaise et permet de retrouver une capacité d'auto guérison naturelle par l'harmonisation de l'énergie. La mobilisation articulaire et vertébrale libère le mouvement en évacuant tensions, contractures et grippages légers. Le shiatsu est "donné" par l'opérateur (Tori) sur le receveur (Uke). Il existe plusieurs méthodes qui comprennent toutes des enchaînements. Parfois, emploi d'instruments à pointe émoussée, comme en acupressure. Le Do-in est une forme de Shiatsu-digitopressure qu'on exerce sur soi-même.

* **Sophrologie** : Vient du grec *sos* harmonie, *phren* esprit, *logos* discours. C'est l'étude des modifications de conscience par des procédés psychologiques. Elle s'appuie surtout sur *la relaxation dynamique* du psychiatre colombien Alfonso Caycedo et le *karaté Sophrologique* de Guyonnaud. Détente corporelle, dénouement des tensions, équilibre émotionnel, maîtrise de soi, sont favorisés par un accompagnement inductif (moniteur).

Indications. Troubles psychiques, physiologiques, respiratoires, circulatoires, digestifs), préparation à la grossesse et à l'accouchement.

* **Sympathicothérapie** : Application de la réflexologie à la muqueuse nasale (sympathicothérapie endonasale). Stimulation à l'aide de stylets et de bâtonnets imprégnés d'huiles essentielles, et servant en particulier à traiter des affections ORL hautes.

* **Tai Chi Chuan** : Art martial chinois. Le combat ne peut être pratiqué qu'après plusieurs années d'exercice. Il est lié à une conception de l'univers : l'existant est un tout dont l'homme fait partie, ce qui implique l'acceptation des rythmes naturels, principalement du rythme binaire exprimé dans le symbole du *Tao* (un cercle divisé en 2 sortes de virgules noire et blanche, chacune portant un gros point de la couleur opposée) qui exprime la juxtaposition d'éléments contraires (féminin-masculin, nuit-jour, etc.) selon le Yin et le Yang, se suivant, se détruisant et s'engendrant l'un l'autre. Ce symbole se nomme un Tai-Chi. Le Tai-Chi-Chuan est le *Chuan* (l'action ou la boxe, au sens plus restreint) suivant les lois du Tai-Chi.

Aspects thérapeutiques : assouplissement des articulations, maîtrise de soi, meilleure santé. But : ouvrir le pratiquant à la circulation libre du *Chi* (énergie interne qui intègre l'homme accompli, le Tchenjen, dans l'énergie cosmique « de la Terre et du ciel»). Au combat, ce ne sera plus la force de l'individu qui agira,

mais le *Chi*, transmis à travers le geste.

Exercices d'enracinement, de souffle, d'assouplissement, des applications non violentes à deux. Aspect le plus connu : apprentissage de la Forme (succession réglée de déplacements et de gestes exécutés régulièrement et lentement, sur la vitesse de la respiration).

* **Thalassothérapie** : Utilisation simultanée, sous contrôle médical, dans un site marin privilégié, avec but curatif ou préventif, des bienfaits du milieu marin (climat, eau de mer, algues, boues marines, sables et autres substances extraites de la mer). En 1866, le biologiste René Quinton (1866-1925) démontre la similitude entre le plasma désalbuminé et l'eau de mer ramenée à isotonie, et réussit à faire se développer une cellule humaine dans de l'eau de mer isotonique ; il résumera ses travaux dans « L'eau de mer en milieu organique » (1904).

Traitement. Bains d'eau de mer chauffée, associés à des soins physiothérapeutiques (rééducation, gymnastique médicale, massothérapie) et douches, jets, applications de boues marines ou d'algues, bains bouillonnants, massages sous-marins (la pression de l'eau peut atteindre 4 kg) ; aérosols (inhalations de brouillard d'eau de mer).

Indications. Affections de l'appareil locomoteur avec atteinte rhumatismale, séquelles d'accident ou de pratique sportive intensive, fatigue fonctionnelle (suites opératoires, surmenage physique, suites de maladies) ; troubles liés au vieillissement et à l'inactivité ; préparation et récupération des sportifs, gynécologie, dermatologie, phlébologie. Contre-indications. Affections infectieuses aiguës, cardio-respiratoires décompensées, néoplasiques évolutives non stabilisées ; certaines maladies de peau ; allergies à l'iode ; certaines hyperthyroïdies.

* **Toucher thérapeutique** : On regroupe sous ce terme toutes les techniques manuelles et psycho-corporelles, visant à rétablir un bien-être, une harmonisation unifiée et positive de la conscience de soi, telles que le Shiatsu, les massages californiens ou coréens, la réflexothérapie, etc... Ils s'adressent selon le cas aux personnes surmenées, angoissées, stressées, insomniaques, en période pré ou post opératoire, en traitement lourd, en suivi post traumatique... La relation d'aide peut accompagner tout mal-être personnel, relationnel, période de conflit, besoin de se trouver, de changer, de se libérer des peurs ou entraves intérieures...

* **Training Autogène** de Schultz : Auto hypnose. 6 séances de relaxation induites (Pesanteur, chaleur, coeur, respiration, fraîcheur, reprise de contact). Antistress, amélioration du sommeil, de la circulation, de la digestion, et de la respiration. Convient spécifiquement aux hyperactifs incapables de se relaxer par d'autres méthodes.

Indications : Hypertension, Asthme, Dermatoses, Problèmes cardiovasculaires.

* **Visualisation créatrice** : La visualisation est une technique qui consiste à imaginer une situation désirée. Plus l'image est précise et forte, plus l'effet sera important. Cette technique permet de contrôler les symptômes et les troubles physiques. En d'autres termes en pensant que vous allez bien, vous vous sentirez vraiment mieux. Le recours conscient à la visualisation aide à structurer l'imagination de manière à créer des liens substantiels entre les rêves et la réalité. La visualisation interne du corps permet de vaincre certaines maladies très communes comme l'hypertension artérielle.

Certains pensent que cette technique contribue aussi à stimuler le système immunitaire et permet ainsi de contrôler l'évolution de cancers ou du sida. Mais ce dernier point reste sujet à vives polémiques. La visualisation permet à ceux qui la pratiquent de devenir plus forts, de réagir plus efficacement contre le stress et de faire régresser les symptômes cliniques d'une maladie.

* **Vittoz** : Rééducation du contrôle cérébral. Conscientisation de la sensation. Réceptivité au moment présent. Rééducation psychique à travers la maîtrise de la mémoire, des pensées, des émotions. Unification de la personne.

* **Yoga** : Le yoga est une forme particulière de relaxation qui repose sur des techniques de respiration et de positionnement du corps. Il permet d'améliorer la souplesse tant sur le plan physique que sur le plan psychique, et contribue à la relaxation du corps. Le yoga apporte également une paix et une sérénité intérieures qui sont à la base de la thérapie.

* **Yoga des yeux** : Méthode Bates, appliquant les principes du yoga à une gymnastique oculaire visant à réduire, voire supprimer, les déficiences de vision et d'accommodation. Efficace à condition de s'astreindre aux exercices quotidiens.

Formations.

Contenu de la Formation de Psychonaturopathe

* Introduction à la naturopathie. 35 pages. 1 contrôle (Rôle du naturopathe, techniques utilisées, alimentation)

* Agents naturels en naturopathie. 60 pages. 3 contrôles (Régimes, exercices, bains, compléments alimentaires)

* Anatomie, physiologie, hygiène. 650 pages. 9 contrôles.

(Tome 1 Cytologie, Génétique, Système nerveux, Système sensoriel- Tome 2 Fonction motrice, Circulation et Respiration, Endocrinologie - Tome 3 Besoins alimentaires, Appareil Digestif et Urinaire, Fonction de Reproduction, Immunologie, Etudes de cas)

* Bases de l'alimentation. Cours + manuel 500 pages. 8 contrôles.

(Tendances alimentaires, Glucides et Lipides, Protéines et besoins protéiques, Vitamines, Digestion, Régimes spécifiques)

* Les aliments. Cours + manuel 500 pages. 7 contrôles.

(Analyse des divers aliments par catégories, avec incidence de cuisson, de conservation, de conditionnement ...)

* L'alimentation du bien-portant. 40 pages. 1 contrôle.

(Les besoins chez l'enfant, l'adolescent, l'homme, la femme, la femme enceinte, la personne âgée, le sportif, les divers degrés d'activité)

* Rations et menus. 20 pages. 1 contrôle. (Interrogatoire alimentaire, évaluation, calcul de ration, répartition, menus)

* Combinaisons alimentaires. Cours + Livre 120 pages. 1 contrôle.

(Digestion et menus associés, classification des aliments selon leur compatibilité, la fermentation et l'oxydation)

* Le jeûne. Cours + livre 350 pages. 1 contrôle.

(Approche sociologique, philosophique, médicale, indications, expérimentations)

* Les clefs de la nutrition. Cours + livre 150 pages. 3 devoirs. (Bases de santé, qualité alimentaire, équilibre alimentaire)

* Les compléments alimentaires. 40 pages. 1 contrôle.

(Algues, argile, levures, pollen, son etc... Oligo-éléments, macro-éléments)

* Les facteurs naturels de santé. 250 pages. 4 contrôles.

(Diagnostic de terrain, notion de terrain, iridologie, psycho-physiologie, Analyses biologiques, Kirlian, Vincent, etc... Hygiène de vie et environnement, Hygiène de vie, rythmes et habitudes)

* Les techniques en naturopathie. 100 pages. 5 contrôles.

(Iridologie, analyses biologiques, homéopathie, acupuncture, shiatsu, gemmothérapie, lithothérapie, organothérapie, magnétothérapie, sympathicothérapie, sophrologie, drainage lymphatique, réflexothérapie, auriculothérapie etc...)

* Les clefs de la revitalisation. Cours + livre 150 pages. 3 contrôles.

(Energie vitale, désintoxication cellulaire, relaxation consciente, libération des tensions corporelles, déblocage émotionnel, biorespiration, reprogrammation positive, revitalisation physique et psychique)

* Stations thermales de cures. Cours + livre 150 pages. 4 contrôles. (Cures et spécificités, eaux minérales, hydrologie clinique, législation)

* Les plantes médicinales. Cours + livre 350 pages. 3 contrôles. (Le sol, la plante, classification des végétaux, phyto-aromathérapie, indications et utilisation)

* Les algues. Cours + manuel 150 pages. 3 contrôles. (Connaissance des algues, cosmétologie, bains, diététique)

* Le stress et le langage du corps. 40 pages. 4 contrôles.

(Définition, causes, effets, stress et tension neuro-musculaire, techniques manuelles anti stress, relaxation)

* Morphopsychologie. Cours + livre 350 pages. 5 contrôles. (Etude des diverses typologies, méthode d'analyse morphologique)

* Psychologie. 60 pages. 3 contrôles.

(Objet de la psychologie, motivation et frustration, vie de relation, facteurs de développement, caractéristiques individuelles, la personnalité, le développement psycho-affectif, les différentes écoles, les tests)

* Psychologie et relaxation. 40 pages. 6 contrôles. (La relaxation, les différentes approches psychologiques, les théories de psychologie sociale, caractérologie, psychanalyse, corps et schéma corporel)

* Psychopathologie et relaxation. 20 pages. 1 contrôle.

(Activité normale et pathologique, repos normal et pathologique, fatigue, stress, anxiété, troubles du sommeil)

* Psychologie globale et dynamique. 70 pages. 1 contrôle.

(Les éléments de la communication, l'écoute, le message, le dialogue, l'affirmation de soi, la prise de décision, pourquoi communiquer, comment atteindre un objectif, les grandes techniques de communication, au centre de soi-même)

Exemples de contenus de formations adjacentes...

SHIATSU 1° degré

Objectifs : Technique de massage qui contribue à rétablir et à entretenir l'équilibre énergétique à l'aide de pressions rythmées le long des méridiens. Soulagement de la fatigue et de certains dysfonctionnements, détente des contractures musculaire, harmonisation du corps et de l'esprit.(Apprendre à dénouer les tensions, développer l'écoute corporelle et le sens du contact - Travailler le "lâcher-prise", la réceptivité et l'ouverture à l'autre - Se sensibiliser à l'énergétique chinoise).

Moyens : Historique et théorie générale du Shiatsu - Exercices de perception sensorielle - Pratique du Do-in (auto-massage, accompagnement, enracinement) - Travail sur la respiration - Enchaînement du Shiatsu (flanc, arrière du corps, avant du corps) - Diététique - Physiologie chinoise - Bases de pulsologie et diagnostic chinois.

SHIATSU 2° degré

Objectifs: Approfondir la technique - Travailler la relation "donneur-receveur" - Approfondissement des bases énergétiques chinoises.

Moyens : *Théorie* (Points "Assertiment", points "Hérault", points "Source" - Loi des 5 éléments Kyo-Jitsu, vide et plénitude - Les méridiens principaux, tendino-musculaires). - Relation sang-énergie - Etude des merveilleux vaisseaux.

Pratique (Révision des 3 enchaînements - Localisation des principaux tsubos et trajet des méridiens principaux - Technique de l'Ampuku : massage du ventre - Travail sur la pression en tonification ou dispersion - Approfondissement de la relaxation coréenne, Do-in et polarités - Travail sur la relation - Shiatsu du haut du dos - Shiatsu assis) - Observation peau, langue et yeux - Etude des kuatsu anti-douleur et réanimation.

TAI CHI CHUAN

Objectifs : Concentration, disponibilité et capacité d'intervention adaptée - Entraînement du corps à réagir positivement face à la maladie et maintien d'une forme optimale - Préservation des tensions - Renforcement du mental.,

Moyens : Bases de la philosophie Taoïste (Tao, Ying, Yang, 5 éléments) -Travail du souffle et respiration - Massage - Exercices à deux - Techniques d'enracinement au sol (travail postural), relâchement musculaire, concentration, respiration - Intégration du schéma corporel.

RELAXATION PSYCHO-SENSORIELLE (Vittoz)

Objectifs : Poser des actes conscients dans la vie quotidienne - Renforcer l'affirmation de soi - Prendre de la distance par rapport à l'émotionnel - Etat de conscience équilibré et contrôlé - Disponibilité.

Moyens : Apprentissage des actes conscients - Approche du contrôle cérébral (Emissivité/Réceptivité) - Découverte des sensations internes et externes des 5 sens - Affirmation du "je" (étude du regard, de l'écoute, importance de la respiration, de l'énergie interne, du langage corporel) - Libération affective. Concentration /déconcentration. Déconditionnement.

INITIATION A LA RELAXATION

Objectifs : Découvrir et expérimenter les différentes méthodes, approche théorique et mise en situation avec travail individuel.

Moyens : Relaxation progressive de Jacobson - Training autogène de Schultz - Sophrologie de Caycedo - Approche psycho-corporelle (perception kinesthésique, proprioception, contact avec soi) - Système neuro-végétatif et regard - Système neuro-végétatif et écoute (verticalité et onde sonore) - Système neuro-végétatif et respiration (Physiologie).

KINESIOLOGIE EDUCATIVE

Objectifs : Apprentissage d'une technique de communication entre les hémisphères cérébraux améliorant les capacités de créativité, d'apprentissage, etc...

Moyens : Remodelage de la latéralité (détermination de l'hémisphère cérébral préférentiel, de l'oeil dominant, de l'oreille dominante, équilibration et harmonisation) - Etude des fonctions spécifiques cerveau gauche-cerveau droit (langage, perception analytique et synthétique, art et créativité) - Etude de difficultés spécifiques (dyslexie, dysorthographe, apprentissage invalidé) - Exercices de Brain Gym - Etudes des test kinésiologiques des mises "hors circuit" cerveau - corps.

YOGA

Objectifs : Souplesse et fermeté du corps - Découvertes des potentialités et des limites - Apprentissage de la détente - Savoir s'observer et affiner ses sensations. Apprendre ou restaurer la respiration. Calme, maîtrise de soi.

Moyens : Postures de base avec respiration - Approfondissement de certaines postures avec approche anatomique et physiologique, signification, effets, indication, contre-indication - Relaxation (maîtrise du tonus musculaire, observation, attention, détente).

ETIOPATHIE

Objectifs : Compétences en médecine manuelle non médicamenteuse obtenues sur 3 cycles d'études qui se déroulent sur 5 ans. Diplôme et admission au Registre Européen des Etiopathes après réception positive du mémoire final.

Moyens : *Matières fondamentales* = Géométrie, Topologie, Structuration de l'espace - Physique et mécanique médicales - Principes généraux, Epistémologie, Méthodologie - Chimie générale et organique - Biochimie - Biologie - Analyses médicales - Génétique, Evolution, Anthropologie - Physiologie générale et articulaire - Endocrinologie - Morphologie, Typologie - Embryologie - Anatomie générale - Anatomie et physiologie du système nerveux - Etude du comportement

Etudes systémiques, biomécaniques et étiopathiques = Système articulaire des membres et de la ceinture - Système vertébral - Système relationnel nerveux et hormonal, Organes des sens - Système cardio-vasculaire - Système viscéral- Système reproducteur, Parturition - Dysfonction des systèmes biologiques (atteinte des structures, inadéquation des fonctions endotropes ou exotropes, interaction des systèmes biologiques, interaction avec le milieu, comportement).

Travaux pratiques = Anatomie appliquée - Anatomie comparée - Applications techniques aux différents systèmes - Lecture et étude radiologique, doppler, électro etc...

Audiovisuels, Travaux de groupe, Mémoire, Stages d'application pratique, Assistanat