

**Dix conseils
pour bien choisir
son thérapeute**

Plus de la moitié des patients pensent que les médecines alternatives et complémentaires pourraient les aider en complément des traitements classiques. D'autres, non malades, souhaitent adopter une démarche préventive ou des approches personnalisées, qui prennent en compte toute leur personne – corps-esprit – ainsi que leur terrain. Ecoute, prévention, personnalisation : les médecines complémentaires répondent généralement à ces demandes et c'est ce qui explique leur succès. Acupuncture, phytothérapie, naturopathie, réflexologie, sophrologie...les offres de soin sont multiples et on ne sait pas toujours très bien vers quoi se tourner ni comment choisir son thérapeute. Comment s'assurer que la thérapie proposée répond à notre besoin et n'est pas contre-indiquée ? Que le thérapeute est sérieux ? Tous nos conseils en dix points !

1. Les médecines douces ne sont pas à prendre à la légère !

Fatigué(e), stressé(e), douleurs articulaires, mal de dos... C'est décidé vous allez prendre en main votre santé et vous souhaitez une méthode « douce ». Sachez que ce terme est aujourd'hui contesté et les praticiens de santé concernés lui préfèrent « médecines alternatives et complémentaires ». En effet, certaines médecines traditionnelles ou alternatives sont tout sauf douces. Par exemple, la puissante efficacité de la phytothérapie (soin par les plantes) et de l'aromathérapie (huiles essentielles), a pour corolaire, des risques d'effets secondaires réels en cas de mauvaise automédication ou prescription (doses, durées, contre-indications...), d'où l'importance de bien choisir le thérapeute à qui l'on confie sa santé ! Restez donc vigilant et critique : le praticien de santé qui vous a prescrit un traitement, a-t-il les bonnes qualifications pour le faire ? Sur quelle base reposent ses conseils ?

2. Pour quelles maladies ?

Certaines pathologies trouvent des réponses particulièrement satisfaisantes dans les approches de santé alternatives avec une guérison qui peut être complète. C'est le cas notamment des problèmes de digestion, des insomnies, des migraines, du stress, des lumbagos et des maladies inflammatoires comme les bronchites ou gastrites par exemple voire parfois de la constipation et de l'eczéma. Pour d'autres pathologies, les médecines complémentaires n'offrent pas de guérisons complètes mais apportent souvent du confort ou des périodes de rémission longues. C'est le cas par exemple du diabète léger, des calculs rénaux et biliaires, de l'hypertension, l'arthrite et l'arthrose, des allergies... Enfin très rarement, certaines pathologies sont du ressort exclusif de la médecine classique comme par exemple la maladie de Down, des maladies cardiaques organiques ou l'hémophilie. Globalement on peut retenir que plus on est dans la prévention et le simple inconfort, plus les médecines douces seront appropriées comme alternatives à la médecine classique et plus on souffre d'une pathologie avérée, plus les médecines douces viennent alors en complément de la médecine classique.

3. Quelle thérapie ?

Selon les inconforts ou la maladie dont vous souffrez, les moyens financiers dont vous disposez, votre lieu d'habitation et aussi vos préférences, le choix de la thérapie pourra différer. Il faudra aussi vous renseigner sur les différentes techniques adaptées à vos troubles et souhaits. Les magazines spécialisés, certains sites internet et plusieurs ouvrages permettent de se faire une première idée des techniques et pratiques régulièrement conseillés pour tel ou tel trouble. Une fois votre pré-sélection de techniques réalisées, vous pouvez alors vous documenter plus spécifiquement sur chacune des approches que vous avez repérées puis ensuite en discuter avec les fédérations professionnelles concernées et /ou le praticien.

4. Bouche à oreille, annuaire en ligne...

Une fois décidé(e), trouver le bon praticien n'est pas toujours aisé. Vous pouvez commencer par interroger vos proches, ils connaissent peut-être un bon acupuncteur ou un kiné Mézières dans leur entourage par exemple ? Demandez aussi à votre médecin, qui, s'il est ouvert à ces approches, sera souvent de bons conseils ou encore aux pharmacies ou magasins de diététiques proches de chez vous. Enfin, des annuaires comme www.annuaire-therapeutes.com, le plus complet avec 20 000 thérapeutes référencés, permet de trouver en un clic le thérapeute qu'il faut vous. Très efficace pour des recherches pointues (vous habitez par exemple l'Allier et recherchez un art-thérapeute), il permet aussi de connaître les tarifs du praticien ainsi que ses horaires, ses diplômes et de savoir depuis quand il exerce.

5. Fédérations, formations professionnelles

Environ 400 pratiques thérapeutiques cohabiteraient en France. Difficile de s'y retrouver pour le patient ! Ce dernier peut jouer la sécurité et se tourner vers les pratiques les plus officielles, celles par exemple intégrées – au compte-gouttes !- dans certains services hospitaliers : shiatsu, tai-chi, acupuncture, ostéopathie, sophrologie, méditation, homéopathie, hypnose... Un premier pas intéressant. Dommage cependant de se passer d'autres praticiens ou techniques de qualité. L'anthroposophie par exemple, si elle est peu connue en France, est officiellement reconnue et même remboursée en Suisse. Dès lors, si vous voulez explorer une de ces thérapies, le mieux est de s'adresser à la ou les fédérations des praticiens qui exercent ce métier. Vous pourrez alors savoir plus précisément si c'est adapté à votre cas et connaître les écoles et formations qui font référence. Dans certaines professions, cela fait toute la différence. Ainsi les naturopathes, se sont réunis sous l'égide de la Fenahman, la fédération qui les réunit. Les naturopathes qui en sont membres ont tous passé le diplôme national commun et ont suivi un même cursus avec un minimum d'heures d'enseignement, ceci au sein des quelques écoles affiliées à la fédération. Au final, entre un naturopathe qui aura suivi quelques semaines de cours par correspondance et un autre qui y aura consacré deux années d'études intensives, le niveau de compétences ne sera pas le même.

6. Avis médical

On a reproché aux médecines douces d'empêcher des traitements vitaux comme une chimiothérapie lors d'un cancer. Dans les faits, on a rarement vu un praticien de santé conseiller cela à un patient ! En revanche, de plus en plus de patients consultent un praticien de médecines alternatives en première intention (avant le médecin), ce qui peut faire craindre des retards de diagnostics si le thérapeute n'est pas médecin. Une fatigue persistante peut par exemple être le fait d'une hypothyroïdie qui nécessite des analyses et les investigations d'un médecin pour être diagnostiquée. Un bon praticien de santé conseillera donc à son patient, de consulter un médecin en parallèle des soins qu'il prodigue, ceci afin de ne pas passer à côté d'une éventuelle pathologie. Un praticien qui prétend détenir la clé à tous vos maux et problèmes, ou qui n'accepte pas que vous consultiez d'autres soignants, doit vous alerter.

7. Empathie et bienveillance

Ecoute, empathie, confiance sont des indicateurs importants que vous devez ressentir auprès de votre thérapeute. Plusieurs études ont d'ailleurs démontré que la compassion ou l'empathie de la part des soignants, procuraient de meilleurs résultats sur l'état de santé physique et psychique des patients.

8. Tarifs

Ils doivent être raisonnables et clairement affichés. La fréquence des rendez-vous est également un critère important et une question à poser pour savoir à quoi vous vous engagez. Vous pouvez aussi préférer opter pour une thérapie remboursée par la Sécurité Sociale comme la thalasso thérapie ou des techniques pratiquées par un médecin (ostéopathie, homéopathie...), une sage-femme (acupuncture) ou encore prises en charge par votre mutuelle (naturopathie, phytothérapie...). De plus en plus remboursent les médecines douces.

9. Les questions à poser

Quelques indications supplémentaires et questions à poser au fil du temps, permettent de mieux cerner votre thérapeute et concourent à installer – ou pas – un climat de confiance.

Depuis combien de temps exerce-t-il ce métier ? Pourquoi l'a-t-il choisi ? Quelles sont ses différents diplômes et formations ? Il est intéressant d'observer quelles sont les techniques maîtrisées ou affichées par le praticien. Souvent les bons praticiens continuent à se former tout au long de leur vie et enrichissent leurs pratiques avec de nouvelles connaissances, sans non plus tomber dans le schéma inverse qui consisterait à « papillonner » de techniques en techniques sans jamais vraiment approfondir ni soigner...

10. L'important est que cela marche !

C'est ce que David Servan Schreiber confiait à Patrice van Eersel dans le magazine Clés. Il racontait comment il s'était ouvert à ces techniques différentes et comment il les a explorées avec pour seul crédo « est-ce que cela marche ? » sans s'attarder au comment ni au pourquoi. Il explique aussi sa rencontre avec les médecins tibétains qui l'avaient éclairé sur leur sage rapport aux médecines : pour les infarctus, les maladies aiguës, une appendicite, une pneumonie, ils consultent un médecin occidental mais pour les maladies chroniques comme l'asthme, l'arthrite, les douleurs de dos, ils préféreraient la médecine tibétaine, lente mais sans effets secondaires.