



Praticiens et pratiques thérapeutiques dans le cadre de l'accompagnement en soins de confort pour les malades atteints d'affections de longue durée

Les praticiens

Ils accompagnent les patients pendant et après leurs soins de chimiothérapie et/ou radiothérapie, en complément de leurs traitements allopathiques. Les pratiques s'inscrivent parfaitement en tant que soin de support dans le cadre d'une prise en charge du patient dans sa globalité. Elles ont pour indication une diminution des symptômes liés au stress et des effets indésirables liés au traitement et à la maladie.

Lamine Amroune - Médecin acupuncteur et auriculothérapeute

Diplômé Interuniversitaire Paris XI en acupunture et auriculothérapie scientifique

Les indications thérapeutiques :

- Les pathologies douloureuses, notamment les contractures musculaires et les troubles musculosquelettiques,
- Les migraines,
- Les troubles digestifs fonctionnels,
- Le sevrage tabagique,
- Le stress et l'anxiété,
- Les troubles du sommeil.

Sophie Cochet - Naturopathe et Nutrithérapeute

Certifiée LA FENA (ex FENAHMAN) et membre de l'OMNES

Ses compétences aide les patients à :

- Adapter leur environnement afin de le rendre moins toxique,
- Mettre en place un réglage alimentaire spécifique pour nourrir correctement les cellules sans apporter d'éléments néfastes,
- Mettre en place pendant et surtout après les protocoles, au moment des «phases dites de rémission», des accompagnements de fond susceptibles de restructurer les capacités de défenses globales.



Marie de Cesare – Image et acceptation de soi

Certification d'Etat Ecole de Conseil en Image et en Relooking Internationale

Elle aide les personnes à reconstruire leur image et à se réconcilier avec leur corps. Elle ouvre l'accès à une démarche d'acceptation de soi dans l'évolution de chacun. Elle permet de retrouver l'estime de soi et confiance en soi.

A la sortie d'une longue maladie, elle facilite le retour à une vie sociale et aussi la reprise d'activité en répondant efficacement aux attentes des clients.

Claude Delahaigue – Thérapeute en Méthode NAET et Praticien en magnétisme

Certifié ARCH France

Par la Méthode NAET (*Nambudripad's Allergy Elimination Techniques*), il peut dès le début des traitements mettre les patients en de bonnes dispositions pour mieux accepter leur traitement. Il aide la personne à corriger la perception erronée que pourrait avoir son cerveau en identifiant la substance comme une menace pour l'organisme. C'est le même processus de rejet que pour une greffe d'organe où l'individu peut développer une intolérance à son traitement, comme toute substance externe (aliments, pollens, poils d'animaux...). La méthode repose sur une réinformation faite au cerveau afin qu'il rectifie sa perception erronée. Sa pratique est indiquée à toute personne, qui au-delà d'une prise en charge médicale indispensable, souhaite stimuler la ré-équilibration naturelle des dérèglements de sa santé. C'est pourquoi elle est indiquée aux personnes atteintes de troubles de santé chroniques ou fonctionnels, des plus bénins aux plus invalidants.

Il est également barreur de feu pour contribuer à soulager voire éradiquer la sensation de brûlure consécutive à la radiothérapie.

Christelle Dericquebourg – Fasciathérapeute, somato-psychopédagogue, fascia-esthéticienne

Diplômée (DU) de l'Ecole supérieure de somato-psychopédagogie CF3P, Université Fernando Pessoa,

Diplômée de l'Ecole de la main Guy Dumont. Elle a également reçu une formation en Psycho-oncologie DU à l'Hôpital Georges Pompidou.

Elle est expérimentée dans le domaine des soins de support en milieu hospitalier, dans le domaine de la gestion du stress et des émotions par la médiation corporelle. Elle permet d'atténuer et de détendre les tissus crispés ou adhérents (cicatrices par exemple) en leur rendant leur mobilité naturelle. L'aspect de la peau est ainsi amélioré. Elle a acquis la confiance du milieu médical par son professionnalisme et son empathie naturelle pour apporter du réconfort par le toucher-massage et la fasciathérapie. A ce titre elle a exercé dans une unité pluridisciplinaire de soins palliatifs à Arras.

Dominique Frau - Méditation de pleine conscience (la Mindfulness)

Formation de Psychologie contemplative de l'école Karuna, 2014-2016

Formation communication non-violente Marshall B Rosenberg Module I et II

Elle accompagne les personnes grâce à son expérience en tant qu'expert en méditation : un parcours de plus de trente ans de pratique méditative et une retraite de méditation de quatre ans dans la pure tradition tibétaine. Elle est instructeur Mindfulness en séances individuelles et en groupes de parole. Son accompagnement par la pleine conscience invite naturellement à un processus de changement. En recherche de bien-être, de sens de la vie, elle apporte un éclairage personnel sur une situation importante. Elle enseigne les manières de calmer l'esprit et de reprendre les rênes de sa vie.



Jacques Labescat - Médecin Phytothérapeute, homéopathe, ostéopathe

Médecin généraliste aux multiples compétences en médecines complémentaires, il est auteur de 18 livres dont le plus connu est « Se soigner par les plantes », il est aussi journaliste... Mais surtout un médecin très à l'écoute et toujours en recherche de nouvelles techniques pour soigner au mieux ses patients. Il maîtrise également la réflexologie faciale-Dien Cham et la fasciathérapie pour procéder à un rééquilibrage énergétique.

Il prépare un traitement «sur mesure» en évitant les traitements génériques «prêt à porter».

Justine Lebacle – Ostéopathe

Diplômée du Centre Européen d'Enseignement Supérieur de l'Ostéopathie (C.E.E.S.O. Paris) Ecole agréée par le Ministère de la santé et certifiée RNCP 1

L'ostéopathie est une approche intéressante dans l'accompagnement des cancers et autres pathologies chroniques, car elle consiste en un traitement manuel dénué d'effets secondaires. Elle permet de prendre en charge efficacement les douleurs en général, les troubles digestifs ainsi que le stress important qui peuvent être liés ou pas aux lourds traitements de ces pathologies. En supprimant des blocages, elle permet au patient de disposer de plus d'énergie. Il peut ainsi mieux lutter contre la maladie grâce à une sensation de bien-être liée à l'aspect technique de l'acte thérapeutique. La qualité de la relation praticien/patient instaurée permet à ce dernier de se sentir accompagné dans cette épreuve.

Caroline Mayeur - Psychologue clinicienne – Diplômée en EMDR, MBSR, Art-thérapeute

DESS Paris 8 Psychologie clinique et pathologie, DU Paris 7 en Art-Thérapie

Grâce à une approche dite psychodynamique, elle propose un accompagnement psychologique centré sur la personne et sa subjectivité, afin d'aider à mobiliser les ressources psychiques nécessaires pour faire face et permettre le soulagement du stress et des émotions difficiles. Sa pratique de l'EMDR, en support de l'accompagnement ou utilisée seule selon les besoins du patient, apporte une aide précieuse pour apaiser les effets potentiellement traumatiques inhérents à la maladie et à son annonce. Son approche permet d'acquérir des outils de stabilisation émotionnelle transposables dans le quotidien en toute autonomie pour une meilleure continuité du soutien psychologique.

Virginie Nègre – Réflexothérapeute

Certifiée de l'Ecole Internationale de Réflexothérapie et Dr en Pharmacie

Formée à la réflexothérapie combinée, elle s'est spécialisée aux soins en oncologie. Elle propose des protocoles individualisés et adaptés au contexte médical du patient permettant à l'organisme de retrouver un état d'équilibre, par l'intermédiaire de la stimulation de points et zones réflexes situées sur différentes parties du corps. Ces stimulations seront réalisées en alternance de techniques manuelles et instrumentales, douces et non-invasives, sans effraction cutanée.



Véronique Quint Sautai - Sophrologue

Diplômée Sophrologue IFS, certifiée RNCP

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Intervenante à La ligue contre le cancer, Comité du Val de Marne.

Egalement praticienne en hypnose, elle conjugue les deux pratiques pour vous permettre de gérer la douleur, d'apaiser vos angoisses, de gérer vos émotions, d'améliorer votre sommeil, de développer l'énergie vitale qui est en vous, et donc de prendre conscience de votre être dans sa globalité psycho-corporelle. Elle vous aide à mieux vivre avec la maladie et stimuler le rétablissement.

Aurélie Rosier Auvret – Psychopraticienne en hypnose

Certifiée de l'Ecole de Formation des Psychothérapeutes et Psychanalystes

Elle aide le patient à se préparer à une intervention chirurgicale en associant l'hypnose à l'art de la transmission énergétique. Son approche consiste à éveiller vos forces positives. La psychopraticienne vous sert de guide et d'accompagnateur pour retrouver le chemin qui est le vôtre et ramener l'équilibre entre le mental et le corps. Elle est également barreur de feu et peut contribuer à soulager voire éradiquer la sensation de brûlure (radiothérapie, accident domestique, zona). Elle pratique également l'art-thérapie sous hypnose.

Pascale Sayah Moruzzis - Pédicure Podologie

Certifiée l'EFOM à Paris

Elle prend soin de vos pieds même pendant votre hospitalisation et à domicile. Elle traite les ongles incarnés, les callosités qui peuvent dans certains cas former des durillons douloureux voire des cors. Elle s'occupe du dépistage des mycoses au niveau des ongles et de la peau et traite également les verrues plantaires. Elle assure une surveillance régulière pour les patients diabétiques dont les soins sont pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

Claudine Soulat - Naturopathe, Stimulation lymphatique

Certifiée IPSUNAT Paris

En soins post opératoires, la relance lymphatique manuelle est une technique de massage doux visant à stimuler la circulation lymphatique et la détoxification de l'organisme. Ses massages visent également la réduction lymphatique. Réalisés par des manœuvres de digito-pressions, des mouvements circulaires et l'alternance de pressions fortes et légères, la relance lymphatique selon la méthode Vodder permet de lutter contre la rétention d'eau, favoriser l'élimination des toxines et des cellules adipeuses et améliorer l'aspect de la peau.

Qui dit cicatrice, dit perturbation de la circulation sanguine et de la circulation de la lymphe. Celle-ci n'est pas, comme le sang, stimulée par une pompe, mais par la contraction musculaire et la pression artérielle. La relance lymphatique avec ses mouvements en vague légers, linéaires ou circulaires sur une zone cicatricielle et sur la cicatrice elle-même permettra le désengorgement de la zone.



Nawal Tahiri – Kinésiologue

Ecole de Kinésiologie et Méthodes Associées EKMA

Centre Liao Ch'an Qi Gong

Par la kinésiologie, elle va interroger la mémoire cellulaire du corps et l'inconscient pour identifier l'origine de nos stress et de nos blocages émotionnels.

L'utilisation d'un ensemble de techniques, en partie basées sur les principes de la médecine chinoise, va permettre de réguler la circulation énergétique de la personne pour libérer les traumatismes, les peurs et douleurs identifiés. Cette pratique convient à tous, petits et grands, ou personnes ayant du mal à verbaliser leur mal être.

La kinésiologie va accompagner le patient dans la compréhension des causes de la maladie.

Michèle Watteau – Praticienne en Reiki Traditionnel-Reikibunseki®

L'Institut de Reiki, Formation professionnelle qualifiante en Reikibunseki®

Relaxologue professionnel de Pleine Conscience Certifiée à la Méthode Lao-Tseu-Ki®

Michèle Watteau est membre de la Fédération Française de Reiki Traditionnel. Elle vous accompagnera dans vos difficultés de vie afin d'atteindre un bien-être naturel, profond et durable en libérant les tensions du corps et de l'esprit.

Michèle Watteau a déjà suivi des personnes atteintes de cancer : réduction du stress, des angoisses, des insomnies, atténuation voire disparition des tensions et douleurs physiques, relance du système immunitaire, gestion des émotions. Cette pratique globale (corps/énergie/esprit), par la résonance de la méditation par un toucher léger et fixe sur le corps, permet à la personne en traitement lourd d'avoir accès à ses potentiels de mieux-être apportant un confort psychique et physique.



Les pratiques en soins de support

Acupuncture

L'acupuncture est une pratique issue de la tradition médicale chinoise. Elle consiste en la stimulation de « points d'acupuncture » sur divers endroits du corps à l'aide de techniques qui peuvent être physiques (implantation d'aiguilles, dispositifs d'acupression, application de ventouses, d'aimants, lasers...). Les indications thérapeutiques proposées par les acupuncteurs peuvent être très variées. Les pathologies pour lesquelles l'acupuncture est la plus souvent pratiquée sont :

- les douleurs chroniques : lombalgie, arthrose, névralgie, fibromyalgie, mal de tête,
- l'anxiété, la dépression ou l'insomnie chronique,
- les troubles liés à la grossesse : nausées, lombalgies et sciatique, éversion foetale,
- les addictions (au tabac, à l'alcool ou aux drogues ou substances psychoactives).

Les effets thérapeutiques de l'acupuncture servent également à traiter les pathologies ORL, les allergies, les douleurs digestives, troubles du transit, colopathie, gastrite, les effets secondaires de certains médicaments (dont les chimiothérapies anticancéreuses).

Art-thérapie (Libération émotionnelle par l'art-thérapie) (Art sous hypnose)

Parce que nombre d'entre nous hésitent à entreprendre une thérapie classique ou une psychanalyse, l'art-thérapie compte de plus en plus d'adeptes. Durant cette séance la psychopraticienne associe les différentes techniques dont elle dispose et vous amène à faire ressortir des émotions stockées de manière inconsciente. Lorsqu'il est difficile de mettre des mots sur des émotions, des ressentis, et qu'ils s'expriment parfois par des « maux », ceux du corps (maux de tête, les problèmes de peau en générale, des douleurs inexpliquées médicalement parlant, etc...), l'art-thérapie permet d'accéder à ses sentiments et à ses émotions refoulés en se servant de la création artistique (peinture, collage, modelage, photographie...) pour pénétrer les problématiques inconscientes de l'individu et le conduire à une transformation positive de lui-même.



L'auriculothérapie

L'auriculothérapie consiste en la stimulation de « points » sur divers endroits de l'oreille externe. Cette stimulation est exercée par divers moyens : implantation d'aiguilles, dispositifs d'acupression, application d'aimants. Parfois, des aiguilles dites « semi-permanentes » peuvent être posées sur le patient pendant plusieurs heures à plusieurs jours.

Appelée aussi acupuncture auriculaire ou auriculopuncture, les indications données par les auriculothérapeutes peuvent être très vastes. Notamment des effets thérapeutiques pour le traitement des :

- douleurs de tous types,
- addictions (au tabac, à l'alcool ou aux drogues ou substances psychoactives),
- troubles du sommeil,
- syndromes axio-dépressifs,
- allergies.

EMDR

Ces initiales viennent de son appellation anglo-saxonne : Eye-Movement Desensitization and Reprocessing, ou Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires.

La thérapie EMDR est une approche psychothérapeutique découverte et développée à la fin des années 80 aux Etats-Unis par Francine Shapiro.

Le praticien EMDR utilise la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par le mouvement des yeux soit par des stimuli auditifs ou cutanés, pour induire une résolution rapide des symptômes liés à des événements du passé. En moins de 10 ans, elle est devenue un des modes de traitement psychothérapeutique spécifique du PTSD (ou ESPT : État de Stress Post-Traumatique) ayant donné lieu au plus grand nombre d'études cliniques. Aujourd'hui, ses indications s'étendent à d'autres champs de la santé et de la santé mentale tels que les états dépressifs, les difficultés professionnelles, les troubles du sommeil et du comportement alimentaire, etc...

Fasciathérapie

Elle est un excellent allié en termes de soins de confort et de support dans la maladie longue ou "dite" chronique car elle permet au patient de relâcher rapidement le stress physique et émotionnel et de gagner en confort en capacité d'adaptation.

L'effet de la fasciathérapie est de relâcher les tensions excédentaires et de stimuler les échanges tissulaires favorisant leur mouvement et la cicatrisation. Au cours du processus de soins, la personne va apprendre à ressentir concrètement, valider et s'appuyer sur ses atouts et apprendre ainsi à transformer les représentations négatives qu'elle a d'elle-même.



Les fascias sont des tissus vitaux et des tissus réactifs:

Tissus vitaux: Appelés également **tissus conjonctifs**; les fascias sont des membranes plus ou moins élastiques, capables de se contracter et d'influencer la dynamique musculaire, articulaire, la biologie et l'ensemble du bon fonctionnement de notre corps. Ils jouent ainsi un rôle essentiel dans le contrôle du mouvement, son adaptation, dans la douleur et l'inflammation ou encore dans la conscience du corps et de soi. Ils réagissent par contraction ou resserrement à la sollicitation due au stress, créant des tensions, des douleurs et des immobilités.

Tissus réactifs: Grâce à leur élasticité et leur tonicité, les fascias absorbent et répartissent de manière harmonieuse les chocs physiques et psychologiques auxquels nous sommes continuellement soumis. Leur tension excessive ou leur crispation permet d'expliquer l'apparition de douleurs, de troubles fonctionnels parfois médicalement non expliqués ou même de mal-être.

Hypnose

Vous êtes sujet à de l'angoisse, phobies, dépression, troubles du sommeil, douleur chronique, confiance en soi etc... L'hypnose est fait pour vous en libérer.

Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un praticien, c'est reproduire intentionnellement un état de conscience modifié avec un objectif qui varie selon le cadre dont il est question (détente, soin, évolution personnelle...).

L'état hypnotique étant la reproduction d'un état naturel et spontané, tout le monde peut y avoir accès, mais pas forcément de la même manière. Si la plupart des individus répondent bien à des suggestions verbales directes, d'autres auront besoin d'une approche indirecte pour provoquer l'état de conscience modifiée recherchée.

L'apprentissage de la méthode et sa répétition régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en hypnose : comme pour un sport, plus on s'exerce et plus on progresse.

Image personnelle et acceptation de soi

Ce de travail permet d'agir sur l'estime de soi, la confiance en soi et amène à une prise de conscience de l'image de soi.

Cet accompagnement permet d'optimiser l'image de soi-même en s'affirmant, que ce soit dans le domaine professionnel ou personnel.

C'est le temps d'une prise de conscience de ses atouts physiques et psychologiques et la possibilité de les mettre en valeur en tenant compte de sa personnalité, de son mode de fonctionnement, de ses attentes ainsi que de ses limites. Cela permet une prise de conscience du changement en l'intégrant de façon progressive dans cette démarche de résilience d'acceptation de soi. Il s'agit de trouver ou de retrouver son propre style en accord avec l'évolution de son physique et de son état interne pour faire resurgir son potentiel oublié. C'est retrouver une image de soi cohérente avec plus de bien-être afin de se réconcilier avec soi-même.



Kinésiologie

Dans les années 60, le Dr Goodheart, chiropracteur américain, démontre l'interaction entre le stress, le tonus musculaire et les méridiens d'acupuncture. Le test musculaire sera ensuite développé pour interroger le corps et la mémoire du subconscient afin d'identifier les stress et comprendre l'origine du mal être.

La kinésiologie va se baser sur les principes de la médecine chinoise pour aider à mettre des mots sur des maux par la compréhension des émotions qui nous gouvernent malgré nous face aux différents événements de la vie.

On reconnaît aujourd'hui l'importance du ressenti et des émotions dans notre bien-être psychique et physique. Avec l'utilisation de différentes techniques d'équilibration énergétique (acupression des méridiens d'acupuncture, coordination et synchronisation des hémisphères cérébraux droit et gauche par des mouvements et exercices, stimulation des points neuro-lymphatiques...) il sera possible pour la personne de retrouver un équilibre émotionnel, structurel et biochimique.

En libérant les charges émotionnelles négatives sur trois dimensions, corps-mental-esprit, la kinésiologie permettra à chacun de stimuler son pouvoir d'adaptation et d'auto guérison.

Méditation de pleine conscience

Née dix ans plus tard, la "Pleine conscience" (conscience vigilante ou attention juste) est une thérapie (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) ou "Réduction du stress basée sur la pleine conscience") qui vise la disparition des états d'angoisse.

Lorsque nous sommes attentifs, cela signifie que nous sommes conscients de ce qui se passe à l'intérieur et autour de nous. Lorsque nous participons à cette "prise de conscience", nous pouvons commencer à nous ouvrir aux autres en étant à l'écoute de nos propres besoins. Le véritable but de la pleine conscience est de se débarrasser de la souffrance inutile et de se libérer des préoccupations mentales et des émotions difficiles. Comment est-ce que l'on fait ? En devenant conscient du fonctionnement de notre esprit et de la signification, ou du sens de tout dans le monde matériel dans lequel nous vivons.

Ce travail sur la conscience permet de changer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres, et de nous ouvrir à d'autres perspectives, avec une nouvelle attitude d'ouverture.

En vous permettant de vous débarrasser de nos vieilles habitudes qui peuvent nous causer du malheur parfois, nous laissons partir la colère, l'envie, la culpabilité ou d'autres émotions nuisibles qui ne servent à rien. La pleine conscience entraîne l'acceptation de soi, la compréhension de soi et enfin le changement.



NAET (méthode)

Créée par le Dr Devi Nambudripad dans les années 80. Selon la méthode NAET, allergies ou intolérances sont des réponses défavorables (réaction physique, physiologique ou psychologiques) d'un individu à une substance donnée pourtant bien tolérée par d'autres personnes. Si le cerveau interprète une substance comme étant une menace pour l'organisme, l'équilibre dans les méridiens est rompu. Or le plus souvent, le cerveau envoie une réponse inadéquate car la perception est erronée. De cette théorie, le Docteur Nambudripad a déduit qu'il fallait envoyer une information au cerveau afin qu'il rectifie sa perception erronée. La personne aura quelques règles à respecter durant quelques heures pour intégrer totalement l'information. Cette «reprogrammation» constitue le cœur de la méthode NAET. NEAT utilise le test musculaire emprunté à la kinésiologie, l'acupression (thérapie manuelle utilisant les principes de l'acupuncture) et la diététique. Cette méthode n'interfère avec aucune sorte de traitement médical, toute personne pratiquant NAET est encouragée à poursuivre tout traitement médical prescrit. Ces professionnels sont pour la plupart des médecins, des acupuncteurs, des ostéopathes, des naturopathes, des kinésiolesgues, des kinésithérapeutes ou des infirmières.

Naturopathie

La naturopathie est destinée aussi bien aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents qu'aux adultes. Elle s'adresse de manière individuelle car chaque personne est unique avec ses forces, ses faiblesses et son histoire.

- Le naturopathe met en œuvre une pédagogie d'hygiène de vie, déclinée sur le mode de prévention primaire active, dont le but est le bien être global et optimum de la personne. Sa discipline s'applique à quiconque souhaite s'investir et se responsabiliser pour devenir un meilleur acteur de sa santé, en reformant son mode de vie au quotidien.
- Le naturopathe utilise des méthodes et des moyens naturels: alimentation, compléments nutritionnels naturels (vitamines, minéraux, oligo-éléments,...), exercices physiques et respiratoires, hydrologie (bains chauds-froids-dérivatifs), plantes et huiles essentielles,...
- Le naturopathe établit un bilan de vitalité selon les méthodes qui lui sont propres. Ses actions de promotion de la santé visent à enseigner et conseiller une hygiène de vie plus saine, à l'écoute des besoins physiologiques, énergétiques, psychologiques, environnementaux et même sociologiques.

Le naturopathe accompagne la personne dans sa globalité, il dispense ses conseils en prenant en compte les conditions de vie quotidienne : meilleur sommeil, qualité des aliments ingérés, lutte contre la sédentarité, justes rythmes de vie, les pollutions ou le stress, alternances travail/repos, surveillance des éliminations naturelles, relations humaines et gestion des émotions, loisirs, climat, etc...



Phytothérapie

La phytothérapie est à l'origine de la médecine et sert encore de base à de nombreux médicaments. La science permet de nos jours, d'expliciter des effets connus de longue date, ayant fait leurs preuves et traversé les siècles. Soigner par les plantes, lorsque c'est possible, permet d'éviter souvent les effets secondaires de traitements classiques parfois un peu agressifs. Médecine complémentaire elle peut aussi être employée parallèlement à une médecine plus conventionnelle, à condition d'être prescrite par un professionnel de santé ayant établi son diagnostic avant de donner un traitement.

Réflexothérapie

La réflexologie pratiquée est fondée en partie sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. La réflexothérapie est emprunte aussi bien des courants orientaux reprenant ces principes de Médecine Traditionnelle Chinoise que des courants occidentaux reprenant le principe de stimulation des innervations rachidiennes. Réflexologie et Réflexothérapie prennent toutes deux en compte l'être humain dans sa globalité et dans toutes ses dimensions, mais aussi dans son histoire personnelle et ses cycles de vie, le tout s'inscrivant dans l'environnement avec lequel il est en interaction permanente. Réflexologie signifie « *se refléter dans* », c'est-à-dire que sur certaines parties du corps peut être représenté le corps tout entier. Partant de ce principe, je vais venir stimuler certaines zones spécifiques du corps, appelées « zones réflexes », modifiant alors la neuro-vascularisation de la zone et permettant ainsi à l'organisme de retrouver un état d'équilibre et de mobiliser ses forces d'auto guérison. Les indications sont multiples et permettent la prise en charge de différents troubles fonctionnels dont les répercussions se manifestent tant au niveau physique que psychique. La réflexothérapie permet ainsi un accompagnement dans le cas de :

- douleurs chroniques, troubles musculo-squelettiques, troubles du sommeil, troubles digestifs, déséquilibres hormonaux, migraines, acouphènes...
- stress, angoisse, anxiété...

La réflexologie et réflexothérapie s'adresse à tous et à tous les âges dès 3 mois. Les enfants sont très réceptifs à la réflexologie qui amène rapidement une amélioration des états anxieux légers.

Les soins peuvent être pratiqués, et avec de réels bénéfices, sur les enfants, les personnes âgées ou souffrantes chez lesquels les soins seront plus courts afin de faciliter l'adaptabilité de l'organisme. De manière générale, la réflexologie est particulièrement adaptée pour tous les troubles chroniques ou récurrents.



Reiki traditionnel japonais

Le Reiki Traditionnel Japonais est une pratique énergétique à visée thérapeutique (de bien-être) basé sur la relaxation méditative par le toucher.

Elle s'adresse à toute personne en quête de mieux-être naturel, profond et durable.

- Naturel car elle est basée sur le fonctionnement naturel de l'être humain, dans sa globalité (le corps, l'esprit et l'énergie, tout est lié), dans le respect total de sa personnalité, sans jugement.
- Profond car la résonance de la relaxation méditative par le toucher permet de faciliter l'émergence du bien-être que chacun possède au fond de lui. Pas besoin de savoir méditer c'est le praticien qui médite pour vous !
- Durable car en comprenant sa façon de fonctionner, chacun pourra lâcher prise avec ses émotions et trouver ses solutions face aux difficultés de la vie grâce à un accompagnement psychologique adapté à chacun.

Cette pratique s'adresse à toute personne désireuse d'aller mieux...

Les enfants, les adultes, les femmes enceintes, les personnes âgées en recherche de mieux-être: stress, fatigue, tensions, douleurs, insomnies, angoisses, manque de confiance en soi, besoin de se ressourcer, personnes malades cherchant un confort du corps et de l'esprit. La pratique ne relevant pas du médical, il faudra l'accord du médecin dans certains cas.

Sophrologie

Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

La sophrologie permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps.

La Sophrologie permet de développer le potentiel qui est en vous, de vous reconnecter à votre corps, de gérer vos émotions, et donc de découvrir votre être dans sa globalité psycho-corporelle. Ainsi, la tête soigne le corps et inversement. Cette approche permet de trouver sa propre solution, elle soulage toute manifestation de mal-être et aide dans sa recherche d'évolution. La méthode embrasse un ensemble d'exercices de :

- Respiration
- Visualisation
- Relaxation
- Concentration
- Mouvements corporels (relaxation dynamique).

Cette approche permet de comprendre les messages du corps et de faire le lien entre l'inconscient et le conscient ; ainsi que de gérer stress et énergie vitale, tout en respectant un espace de communication et d'échanges.



Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est

Les professionnels de la santé et les patients étant au cœur de notre activité, nous avons créé le Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est afin de faciliter l'accès aux soins de qualité à la population de Nogent sur Marne. Le Pôle Santé a pour mission d'assurer la coordination thérapeutique qui vise à améliorer la qualité de la prise en charge et la cohérence du parcours de soin, l'éducation thérapeutique et la coopération entre les professionnels de santé.

Pour aller plus loin dans la démarche

- Associer plusieurs soins dans votre parcours de remise en forme,
- Demander un entretien pour être guidé dans votre choix pour bénéficier de pratiques compatibles et adaptées à votre situation,
- En parler à votre thérapeute référent du Centre et/ou à votre médecin traitant
- Pensez à demander systématiquement la possibilité d'un remboursement par votre mutuelle

Pour en savoir plus

01 84 25 22 87

Retrouvez tous les profils des praticiens sur
www.kheprisante.fr

Les accompagnements que nous proposons ne peuvent en aucun cas se substituer à un diagnostic ni à une prise en charge médicale. Aucun professionnel du centre ne vous encouragera à abandonner un traitement en cours. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.