Depuis quelques années un diplôme universitaire de Thérapies Non Médicamenteuses est enseigné dans certaines facultés de médecine \*. Accessible aux professionnels de la santé (mais pas que)  il propose d’aborder des thérapies différentes considérées très souvent comme alternatives, douces ou complémentaires avec une prise de conscience qu’elles sont intégratives.

L’objectif de ce diplôme est de sensibiliser le personnel médical et hospitalier à d’autres techniques afin de répondre à des problèmes de douleurs qu’elles soient psychiques, émotionnelles ou corporelles. Il est ouvert également aux thérapeutes (non-médecin). La notion « nouvelle » de soins holistiques prend une place importante. D’autres solutions sont donc envisagées, qui peuvent s’intégrer dans le parcours de santé du malade.

**Quelles thérapies sont intégratives ?**

Définition du Larousse de intégrative: *Placer quelque chose dans un ensemble de telle sorte qu'il semble lui appartenir, qu'il soit en harmonie avec les autres éléments*.

De nombreuses thérapies considérées il y a encore quelques années, comme alternatives (à quoi ? on se pose la question), comme douces (l’étiopathie ou l’acupuncture ne collent pas vraiment avec la définition de « doux ») ou complémentaires (un terme plus approprié car souvent ces thérapies complètent un traitement) se voient classifiées maintenant comme thérapies intégratives.

En effet, l’idée réside de trouver des solutions qui soulagent la douleur, le stress, l’anxiété et d’autres troubles inhérents à certaines pathologies comme la fibromyalgie, le cancer, les maladies intestinales, etc. et dont les traitements médicamenteux n’améliorent pas ou plus la situation. Le malade recherche une solution pour améliorer son état qui peut prendre la forme d’une dépréciation physique qui affectera aussi son moral. Ou répondre à une demande de se réconcilier avec son corps surtout quand celui-ci a subi des opérations et que la personne se sentir diminuée, par exemple. Ces situations ne relèvent pas forcément d’une réponse médicamenteuse.

Le toucher-massage, l’hypnose, la méditation, les thérapies cognitives, l’acupuncture pour n’en citer que quelques-unes répondent à ces attentes.

**Quels sont les intérêts de ces différentes thérapies complémentaires ?**

Le malade, lors d’une consultation, recherche aussi une écoute, une attention de son praticien. Parfois il souhaite des gestes ou des techniques qui le soulagent.

La durée du soin tient aussi une part importante. En moyenne un thérapeute propose des soins sur 30 à 60mn (ce qui justifie aussi le coût de sa consultation).

**Objectifs de cette sensibilisation aux Thérapies Non Médicamenteuses :**

Le patient baigne dans un environnement qui génère différentes situations liées à : la sédentarité, la santé au travail, l’alimentation, l’hygiène de vie. Ces différents paramètres nécessitent de créer une articulation entre les traitements médicamenteux et non médicamenteux, de développer des stratégies thérapeutiques plurimodales et interdisciplinaires. Le patient devient aussi acteur de sa santé en le lui proposant une démarche conciliant différentes pratiques comme la méditation, l’automassage, la pratique d’une activité physique telle que le yoga, le tai-chi.

**Une diversité incontrôlée des médecines complémentaires (dîtes douces, ou alternatives également)**

Par ailleurs, il existe une foultitude de thérapies qui parfois sèment le doute sur les compétences du praticien, sur l’intérêt et la fiabilité des gestes pratiqués. On peut déplorer qu’en France aucun organisme indépendant de contrôle ne permette aux praticiens de se regrouper, d’échanger et d’avoir une légitimité grâce à une charte et un contrôle communs. En Suisse pour ne citer qu’un exemple, la Fondation ASCA, a vu le jour en 1991 garantissant un contrôle de qualité des thérapeutes, des écoles affiliés et une collaboration avec le monde médical.

**Prise de conscience du patient dans son mode de vie globale**

Bien évidemment certaines de ces propositions rentrent dans un cadre plus général de prise de conscience du patient. Dans mon registre qui est la pratique de la médecine traditionnelle  chinoise, on nous apprend que la personne doit d’abord s’entretenir en bonne santé par une attention à son mode de vie. Être attentif à ce que l’on mange, quel sport pratique-t-on régulièrement, sachant qu’une marche de 30 mn environ 3 fois par semaine est déjà appréciable pour la santé. Bien évidemment on doit aussi entretenir le mental  et la mémoire par des lectures  ou des jeux. La méditation apportera une relaxation au niveau psychique.

**En conclusion**

 D’un côté, le monde médical en s’ouvrant à ces pratiques alternatives donne une légitimité par leur intégration dans le parcours santé des patients. De l’autre, de nombreuses mutuelles prennent en considération ces thérapies hors parcours en proposant des remboursements sur quelques séances.  Un changement est en marche qui répond à une attente du public.

Car n’oublions pas que nous avons un intérêt commun que notre patientèle et que les patients soient soignés et soulagés comme dans d’autres pays européens.

(\*)UPJV d’Amiens, Université Sophia Antipolis Nice

**Auteure :**[**Florence Bandéra**](http://www.therapia.sitew.com/)

**Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise**

[www.therapia.sitew.com](http://www.therapia.sitew.com/) – 07.83.00.35.00