



DOSSIER Médecines de l'âme

VERS DES thérapies complémentaires

Les thérapies complémentaires proposent une approche tournée vers l'humain, la relation et les conditions de vie. Comment peuvent-elles s'intégrer dans un parcours thérapeutique et dans notre paradigme scientifique occidental ?

Par Céline Chadelat



Les clés de l'alimentation santé
Michel Lallement
Éd. Mosaïque Santé
2012, 7,70 €

« Les gens croyants vivent sept années de plus que les autres », selon une étude tirée du livre *La santé devant soi* de Frédéric Saldmann. Ce résultat laisse présager les liens puissants entre le mental, notre équilibre psychocorporel et la santé du système immunitaire. Hypnose, naturopathie, acupuncture, psychothérapie, méditation, yoga, géobiologie, radiesthésie... Comme si elles répondaient à chaque dimension de notre être, les thérapies complémentaires apportent une vraie différence dans les parcours de soin. Le directeur adjoint de l'Institut Desbrest d'épidémiologie et de santé publique affirmait en 2013 que « les connaissances récentes montrent à quel point la santé est le produit d'une interaction complexe d'un sujet avec son environnement, d'un patrimoine génétique avec son milieu écologique, social et culturel (épigénétique). Ces connaissances rétablissent un équilibre entre la thérapie et la prévention, entre les traitements et les soins, entre la biologie et la psychosociologie, entre le patrimoine génétique et le mode de vie... » Le défi pour la médecine du XXI^e siècle serait-il d'accomplir une synthèse harmonieuse de ces méthodes thérapeutiques en s'adaptant aux particularités de chaque personne ?

Un partenariat holistique

Le 7 mai dernier à Nice se tenait la quatrième rencontre des médecines intégratives, de la médecine officielle et de la spiritualité organisée par l'association CEPPI (Centre d'études parapsychologiques et des phénomènes inexplicables). Des praticiens se sont suc-

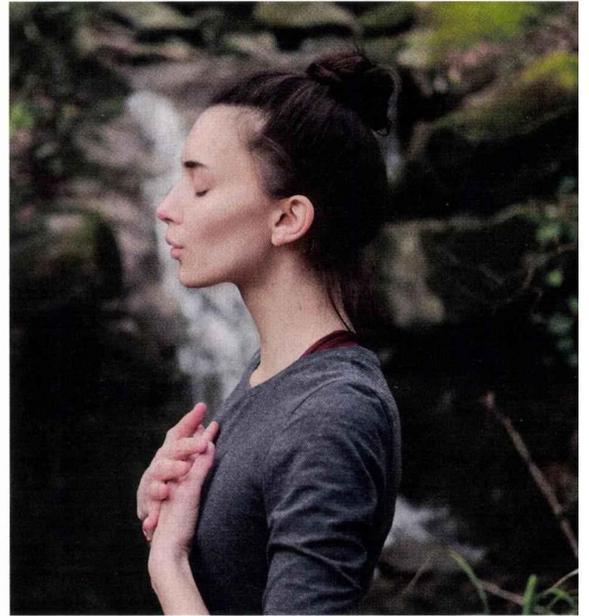
cédé pour expliquer leur approche. Parmi eux, Haydée Henderyckx, praticienne de santé en psychonomie et naturopathe qui accompagne les pathologies les plus diverses, du lumbago aux maladies chroniques. Elle est aussi membre de l'Observatoire des médecines complémentaires et non conventionnelles, une association qui questionne ces pratiques plébiscitées par les patients alors qu'elles ne sont pas reconnues par le milieu médical. Sa méthode, la psychonomie, est une pratique manuelle très douce, qui s'adapte au fonctionnement naturel de tout être vivant. Pour la thérapeute, bénéficier d'un suivi global le plus complet possible est précieux : « Je demande toujours aux personnes où elles en sont avec leur médecin. S'il s'agit d'une pathologie lourde, où en est-elle dans son parcours ? Si la personne redoute de rencontrer un médecin, je l'y incite. Seuls les médecins disposent des outils nécessaires pour savoir où en est la personne. C'est indispensable et rassurant pour tout le monde et on a tous à y gagner. » L'arrivée d'une maladie interroge le sens de notre vie et notre rapport à nous-mêmes. Elle résonne parfois comme un signal pour réinvestir pleinement notre être. Une donnée intégrée par les médecines complémentaires : « Je garde la personne au minimum une heure avec moi. Être écouté, être entendu, être une personne, c'est très important. Les gens ont besoin d'exister en tant que personnes à part entière », témoigne la thérapeute. Lors d'un parcours de soin, toutes les dimensions de notre être sont à intégrer, ce qui favorise une prise en compte globale qui dépasse la réparation strictement organique.



Médecines de l'âme DOSSIER

“
*Je garde la personne au minimum
une heure avec moi. Être écouté, être entendu,
être une personne, c'est très important.
Les gens ont besoin d'exister en tant que
personnes à part entière.*
”

C'est ce qu'a très bien compris le Dr Jean-Loup Mouysset, médecin à l'origine du concept « Ressource » : des centres de prise en charge de la dimension humaine de personnes malades ou en rémission. Le fondateur est parti d'un constat : l'annonce d'un cancer est un traumatisme existentiel. Sa prise en charge ne s'élabore qu'à partir d'une vision holistique. Être acteur de sa guérison exige des outils et une connaissance. Or, le malade se trouve confronté à quatre grandes difficultés : la vulnérabilité, l'isolement, l'impuissance et la culpabilité. Les centres proposent ainsi des soutiens multiples afin d'offrir au malade un environnement relationnel sécurisant et de qualité : de la psychologue à l'esthéticienne, de l'assistante sociale à un sophrologue. Haydée Henderyckx y a participé comme thérapeute, elle témoigne : « *Les résultats sont fantastiques. Les gens retrouvaient le moral.* » Le premier centre Ressource a vu le jour à Aix-en-Provence en 2011, puis l'initiative a essaimé à Lyon, Marseille, Reims, Saint-Avold et Lafrançaise. Le concept Ressource s'inspire directement d'expériences américaines. En 2009, l'étude du professeur en psychologie, obstétrique et gynécologie Barbara Andersen est venue confirmer l'impact de l'accompagnement chez les femmes souffrant d'un cancer du sein : 45 % de récidives en moins avec onze ans de recul. Les États-Unis sont d'ailleurs en avance : plus de 86 universités américaines enseignent et reconnaissent comme spécialité la médecine intégrative.



pour les troubles anxieux, les phobies, les addictions ou encore le stress post-traumatique. Des journées d'initiation à la pleine conscience sont mises en place. Les bénéfices de la méditation sont reconnus dans le processus de guérison, en particulier pour la dépression. La dépression, qui doit être diagnostiquée par un spécialiste, se caractérise par la perte de l'élan vital et du plaisir, par des idées noires, de l'insomnie, des problèmes d'estime de soi, d'isolement, et surtout, un mode de pensée qui tourne en boucle. C'est ici que la méditation a un rôle à jouer. Plutôt que de juger ou de fuir, elle propose de s'entraîner à une neutralité bienveillante vis-à-vis de soi et envers ses propres pensées. Lorsque la méditation est pratiquée avec régularité, au-delà de huit semaines et au moins 45 minutes par jour, les études montrent qu'un tiers ne rechute pas. Les résultats seraient identiques à la prise d'antidépresseurs.

Ce lien précieux entre patient et thérapeute ou médecin, entre les émotions et la maladie est un constat partagé par un nombre grandissant de médecins. En Europe, environ 150 000 médecins et 178 000 paramédicaux ont fait des pratiques complémentaires un mode d'exercice spécifique, selon l'Observatoire des médecines complémentaires et non conventionnelles. Le Dr Maurice Bessoudo est diplômé en nutrition et en micronutrition, et pratique la médecine fonctionnelle. Celle-ci s'appuie sur la précision, la prévention et la participation du patient. Selon lui, « *il n'y a pas de compréhension logique et intelligente de la biologie sans la perspective de l'évolution, cela exige une notion de l'histoire de la vie prenant en compte l'installation du système émotionnel. Lors d'une consultation, on parle de biologie,*



Les 3 clés de la santé
Dr Michel Lallement
Éd. Mosaïque Santé,
2017, 17,90 €

La force du lien entre patient et thérapeute

En mars 2022, un Institut de médecine intégrative et complémentaire (IMIC) à l'hôpital Xavier Arnoz de Pessac en Gironde a vu le jour. Ici, l'hypnose vient soutenir la gestion de la douleur mais intervient aussi



Lorsque la méditation est pratiquée avec régularité, au-delà de huit semaines et au moins 45 minutes par jour, les études montrent qu'un tiers ne rechute pas. Les résultats seraient identiques à la prise d'antidépresseurs.



de physiologie et de l'équilibre émotionnel du patient. Le praticien doit être capable de créer une ambiance qui ne peut naître que d'un véritable contact. »

Ces maladies qui nous échappent

Certaines douleurs sont engrammées au plus profond de nous, sans même que nous en ayons conscience. Un cancer peut être l'expression de douleurs morales enfouies et souvent ignorées, comme c'est aussi le cas de la dépression. Or, le domaine de l'épigénétique élargit le champ des recherches. Le docteur Bessoudo explique : « *Le mode de transmission impacte un système qui s'appelle l'épigénétique : ce système permet l'expression ou l'absence d'expression de certains gènes. En l'étudiant, on aperçoit l'existence d'une transmission transgénérationnelle de traumatismes au moins sur trois générations. Une étude israélienne l'a démontré. Elle portait sur des adolescents dépressifs sans raison à travers l'étude d'une lignée généalogique connue, celle des Cohen, dont on peut suivre les caractéristiques génétiques. Elle a révélé que la transmission de la part des grands-parents de la souffrance de la guerre de 39-45 aux petits-enfants était effective, sans pour autant que les enfants aient connu leurs grands-parents. L'adolescent s'en trouvait alors impacté dans son plaisir de vivre sans savoir pourquoi.* » Relire notre passé pour mieux ordonner notre présent et réinvestir notre avenir, est-ce le sens de ces nouvelles approches ? « *La liberté, au sens philosophique, n'existe pas. Parce qu'on agit en fonction de contraintes extérieures et en fonction d'une nécessité intérieure. Cette nécessité intérieure, c'est notre héritage émotionnel* », ajoute le docteur.

Des liens divers à explorer

Il existe aussi des maladies échappant à la compréhension des médecins et des malades eux-mêmes. La géobiologie est un domaine très vaste en lien avec les énergies de la Terre. D'après cette pratique, notre lieu de vie a des conséquences sur notre santé. « *Par exemple, un courant souterrain qui passe par un croisement de lignes négatives peut provoquer des problèmes de santé. L'objectif d'un géobiologue doit être de faire en sorte que le lieu soit porteur et non pathogène* », rapporte Sylvain Gaubert, géobiologue. Mais les sources négatives sont nombreuses : pollution électromagnétique, charges émotionnelles et mentales, et même présence d'êtres issus d'autres plans de conscience comme des défunts ou des « fantômes » ont « *une influence plus grande qu'on peut imaginer* », prévient le géobiologue. « *Quand un géobiologue pénètre un lieu, son métier consiste à donner une lecture énergétique du lieu et à revenir aux problématiques, l'atmosphère compose la pièce de théâtre de notre vie, l'énergie en est le costume.* »

Déceler le sens de la maladie et réactualiser notre équilibre de vie révèlent combien, à notre échelle individuelle, nous composons un système complexe. Un

Le potentiel de la prière : revenir au cœur de soi

Au-delà du rapport au praticien, pour restaurer ce lien à soi qui semble si fondamental, la prière est une belle manière d'habiter son parcours de guérison. « *La prière permettrait de réorganiser le système émotionnel, même si la médecine n'en a pas disséqué les mécanismes* », prévient le Dr Bessoudo. Toutefois, ajoute-t-il, « *l'acte de prier fait du bien, pour soi ou pour les autres. C'est l'acte qui compte, davantage que le reste. Même si l'impact de l'émotionnel sur la qualité de l'immunité existe.* »

système en interaction avec le Cosmos à travers l'alimentation, le souffle, la nature et nos liens sociaux, et qui connaît ses propres cadences. Isabelle Clerc, l'une des chercheuses pionnières sur le thème de l'ayahuasca, a passé plusieurs mois auprès des communautés indigènes de Colombie. Elle explique que les chamanes, appelés les *curukas*, « *étaient à même de régénérer l'individu et sa communauté. De remettre de la vie là où il y avait eu traumatismes et dévastation. Ils ne masquaient pas la racine du problème en ne traitant que les symptômes, parce qu'ils avaient compris en profondeur ce qu'était la maladie, et donc la santé. Ils avaient compris que la catharsis, cette purgation des passions selon Aristote, était essentielle à la remise en mouvement, à la fluidité, à la vie.* » La compréhension des rythmes de la vie semble une constante au sein des approches thérapeutiques des différentes cultures. Le mouvement introduit une rupture mais peut aussi créer la jonction, comme le jeûne thérapeutique interrompt des habitudes alimentaires délétères pour réintroduire une harmonie, comme la prière coupe le flot des pensées pour laisser place à la puissance du moment présent, comme l'ingestion d'une boisson telle que l'ayahuasca qui, en bousculant notre psyché, éveille notre conscience intérieure. ●



Le jaguar, la Dame blanche et l'anaconda
Isabelle Clerc
Éd. Aluna, à paraître

BONUS WEP

Bonus 480

Monaco dit oui !

C'est le premier État à reconnaître les médecines non conventionnelles. Dorénavant, la complémentarité entre médecine allopathique et méthodes de guérison non conventionnelles est officielle sur le Rocher.



Scannez-moi

Retrouvez tous nos bonus sur : inexplore.inrees.com/bonus