

# Médecines complémentaires

*Vous trouverez ici un petit glossaire des médecines complémentaires/intégratives testées par Aurore Poupron lors de ces 15 dernières années.*

*Les émoticônes annotées à côté de chaque médecine sont propres à l'expérience d'Aurore et ne sont en aucun cas à prendre en compte comme telles.  
Ces « notations » sont tout à fait subjectives.*

*Comme exposé dans la conférence gesticulée « Libérée, délivrée... »,  
une médecine peut avoir un effet sur un individu et par sur un autre,  
sur une pathologie et par sur une autre.  
Elle peut fonctionner à un moment donné et par à un autre...  
Nous sommes tous-tes différent-es.*

*Je vous invite également à restez vigilant-es quant aux pratiques de certain-es thérapeutes et le cadre dans lequel les soins sont mis en place.*

*Prenez soin de vous*

*Aurore*

- **Médecine traditionnelle chinoise** 😊

Base philosophique et symbolique

Acupuncture, pharmacopée, diététique, massage Tui Na, exercices énergétique : Qi Gong –Thaï chi.

Obj : Maintenir l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments extérieurs.

➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=medecine\\_traditionnelle\\_chinoise\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=medecine_traditionnelle_chinoise_th)

- **Reiki** = « la force de l'esprit » 🤑 😐 ?

C'est un maître de méditation japonais qui créa le Reiki en 1922. Ce soin énergétique libère les énergies bloquées et donc les tensions au niveau du corps et de l'esprit disparaissent. Et donc les maux qui vont avec aussi : douleurs, certaines maladies, anxiété, angoisse, déprime.... Le reiki a pour but d'équilibrer corps – énergie – esprit. C'est une pratique de prévention de la santé. Il appartient au **champ du bien-être**, que l'OMS appelle la santé mentale positive. La fédération française de Reiki, qui forme à Reikiologie, à réaliser une étude clinique début 2015. Cette étude a révélé ses bienfaits de bien-être et d'anti-stress pour 95% des personnes, avec une réduction de stress de 36%, et ce dès la 1<sup>ère</sup> séance de 45 minutes.

➔ <https://www.ffrt.fr/le-reiki-c-est-quoi/>

- **Massages ayurvédiques** 😊

Ayurveda en sankrit signifie « Science de la vie ». C'est une connaissance de la vie, une science de la santé, du bien-être et de la longévité. C'est aussi un art de vivre et une philosophie qui cherche avant tout à prévenir toute maladie.

La médecine ayurvédique, issue de la tradition indienne, est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde (+ de 5000 ans). En effet, l'Ayurveda prend en considération l'individu dans son ensemble physique, émotionnel et psychique.

L'exercice de la médecine ayurvédique implique de soigner le malade, non la maladie. Fondé sur la diététique, la phytothérapie, le massage ayurvédique, la méditation, la respiration, le yoga ou le chant, ce traitement aide à rétablir et à maintenir l'équilibre entre le corps et l'esprit...

La cuisine est une des parties les plus importantes de la médecine ayurvédique, elle permet en Inde a des millions d'hommes et de femmes de condition modeste de vivre en meilleure santé et ce jusqu'à un âge avancé.

### **Massage ayurvédique en Inde**

Le massage apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien. En Inde, toute la société pratique le massage ayurvédique. Dès l'âge de six ans, les enfants sont encouragés à masser les autres membres de leur famille. De même, une femme qui vient d'accoucher et son bébé recevront un massage quotidien dès la naissance et pendant 40 jours.

Cette médecine reconnue par l'OMS se limite au seul domaine du « bien-être » en France...

➔ <https://www.ayurveda-france.org/praticiens/massage-ayurvedique-bienfaits-html.html>

- **Urinothérapie** = Amaroli 😬 ?

#### Historique

Dans l'Antiquité, Hippocrate, le père de la médecine, prônait l'ingestion d'urine pour ses multiples vertus thérapeutiques. Au XVI<sup>e</sup> siècle, «la boisson d'or», comme on l'appelait alors, servait à confectionner des remèdes variés. Ambroise Paré, le pionnier de la chirurgie moderne, utilisait d'ailleurs ce liquide stérile pour désinfecter et cicatriser les plaies. Au temps de Pasteur, l'urine de jument entrain dans la composition de sérums et de vaccins.

Les écrits mentionnant cette pratique remonte à 3000ans avant notre ère en Inde (ayurveda).

Cette médecine alternative aurait déjà des millions de partisans dans le monde – en Inde, en Chine, au Japon, en Allemagne et aux Pays-Bas– et son influence ne cesse de s'étendre en Europe.

#### Principe

Il faut savoir que l'urine est composée à 95 % d'eau. Pour les adeptes de l'urinothérapie, le remède vient des 5% restants : des nutriments, des minéraux (calcium, magnésium, phosphore...), des hormones, de l'urée et autres métabolites actifs.

Les septiques de cette pratique partent du principe que l'urine est le résultat de la filtration du sang par nos reins et que l'urine est donc un déchet. Et que c'est donc nocif de la réingérer.

Mais le **Dr. Beatrice Bartnett** dévoile dans son étude « *Urine Therapy - It May Save Your Life* » que nous avons bu de l'urine tout au long de la gestation, parce que l'urine est le fluide principal du fluide amniotique. Ce liquide amniotique dans lequel nage le bébé avant sa naissance, est principalement constitué d'urée qui vient de l'urine du fœtus lui-même. Cela assure la croissance et la protection du bébé, ainsi qu'une bonne cicatrisation de toute plaie à l'intérieur de l'utérus.

### Bienfaits

La liste est longue : asthme, dépression, migraine, rhumatismes, troubles digestifs mais aussi grippe, maux de dos (en application locale), otites... Certains même affirment que l'urine pourrait guérir le cancer. L'urine aurait aussi un rôle purificateur pour les intestins et un rôle diurétique. Elle aurait aussi des propriétés de régénération, de cicatrisation, anti-âge, contre l'obésité et l'anémie et apporterait de l'énergie.

En pratique, les adeptes de l'urinothérapie semblent, en majorité, proposer de boire directement l'urine. Cela étant, on trouve aussi des applications en gargarisme, en cataplasme, en massage, etc. On peut aussi l'utiliser sous forme d'inhalation, de gouttes (contre les otites notamment)

Aucune étude sérieuse sur le sujet n'a été conduite, probablement en raison d'intérêts pharmaceutiques. (L'urine est gratuite, disponible à tous et à tout moment et n'a pas d'effets secondaires. Les laboratoires préfèrent la vendre, sans dire ce que c'est. Pendant des années, les pays qui produisaient de l'urokinase, à base d'urine humaine, se sont fait énormément d'argent avec cette substance très utile pour dissoudre les **caillots de sang**. Parallèlement d'autres produits à base d'urée –synthétique- sont fabriqués par différentes multinationales pharmaceutiques qui en retirent d'énormes bénéfices qui se comptent en millions de dollars par an).

Tout de même, des études sont en cours sur les cellules souches de l'urine humaine. Il y a également des essais de synthèse de l'urine de dromadaire pour ses vertus anticancéreuses, anticoagulantes et anti-âge.

### En pratique

Pour que l'urine soit buvable, il faut s'imposer une hygiène de vie :

- boire beaucoup (plus de 2 litres par jour)
- avoir une alimentation saine, légère le soir et éviter de manger trop de protéines
- faire de l'activité physique régulièrement pour bien éliminer
- éviter l'alcool (qui a tendance à concentrer les urines)
- choisir l'urine du matin, mais pas le premier jet, où se trouvent les bactéries. Urinez d'abord un peu, puis gardez le deuxième jet pour votre consommation.

L'amaroli ne doit pas être pratiquée lorsqu'on souffre d'infection urinaire.

- <https://www.planetesante.ch/Magazine/Medicaments-examens-et-traitements/Medicines-complementaires/L-urinotherapie-le-mythe-de-l-urine-paree-de-toutes-les-vertus>
- [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=urinotherapie\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=urinotherapie_th)
- <https://www.santemagazine.fr/medecines-alternatives/approches-naturelles/boire-son-urine-est-ce-vraiment-bon-pour-la-sante-444156>
- <https://www.alternativesante.fr/urinotherapie/rebootez-votre-organisme-en-buvant-l-eau-de-shiva>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9MzRquCIW00>

### • Soins chamaniques 🤪 🤪 😊

Les soins chamaniques, une façon de se reconnecter à soi. Le chaman est un guérisseur, il est l'intermédiaire, le lien, entre le monde minéral, végétal animal et humain, entre le monde des Esprits et notre réalité quotidienne.

Concrètement cela se traduit par la capacité à rentrer de manière contrôlée en état de conscience élargi (conscience modifiée) grâce à des chants, sons de tambour, plantes psychotropes.

- **Watsu** 😊😊

Contraction de water et de shiatsu, désigne une forme de shiatsu dans l'eau.

Le watsu naît au début des années 1980 quand l'Américain Harold Dull a l'idée d'emmenner ses élèves pratiquer les étirements du Zen shiatsu dans les sources d'eau chaude de Harbin, en Californie du Nord. Tout de suite plus faciles, plus fluides et plus amples, ces étirements favorisent la libre circulation de l'énergie le long des méridiens.

Le receveur, muni de flotteurs, s'abandonner dans les bras bienveillants du donneur. Le donneur alterne des mouvements de bercement ou d'étirement et des pressions sur les méridiens. Pour le receveur, c'est la sensation d'une extraordinaire liberté de mouvement et rapidement les bienfaits de la détente, de la relaxation, du « lâcher prise ».

Le massage dans l'eau chaude rappelle à l'un les soins maternels reçus dans l'enfance, plonge l'autre dans un état méditatif, fait vivre à un troisième les plaisirs de la danse...

➔ <https://www.watsu-france.fr/>

- **Sonothérapie/musicothérapie** 😊😊😊

#### Historique

Ces pratiques ont toujours existées et dans toutes les civilisations anciennes. Les chants de guérison sont utilisés dans différentes ethnies au Madagascar, au Mexique, au Pakistan, à Taïwan, en Amazonie (durant les cérémonies d'Ayahuasca), au Maroc où, d'ailleurs, la musique « Gnaoua » est inscrite au patrimoine immatériel de l'Unesco... On retrouve également les chants chamaniques en Amérique et en Asie, les mantras, les chants de voyelles (ou chaque voyelle est reliée à une partie de la tête), les chants diphoniques, le son du didgeridoo, du tambour, du bol tibétain... Les Egyptiens utilisaient la musique pour améliorer la fertilité des femmes et les Hébreux, les Grecs et l'utilisaient aussi pour d'autres problèmes physiques. Au moyen-âge, on soignait avec de sons en lien avec les 4 éléments.

En France, cette pratique a d'abord été utilisée en psychiatrie dans les années 1824-25. A cette époque le Dr Esquirol et le Dr Pinel emmènent des patients ayant des troubles psychiatriques au spectacle et tente un traitement de masse par l'organisation de concerts à l'hôpital de la Salpêtrière. A la même époque, le Dr Luret, à l'hôpital Bicêtre, met sur pied des chorales et orchestres, avec pour musiciens, les patients eux-mêmes.

En Amérique, la musicothérapie a officiellement fait son entrée au début du 20e siècle, durant la Première Guerre mondiale, pour soulager les soldats blessés.

En France, depuis 1970, les recherches et les expérimentations réalisées en milieu hospitalier ont permis d'intégrer la musicothérapie dans plus de 400 centres de soins.

#### Définition

La musicothérapie est un processus thérapeutique où la musique à une place essentielle. Il n'existe pas de « musique thérapeutique ». Dans cette pratique, il y a une sorte de relation triangulaire entre le patient, la musique et le thérapeute.

Selon la pathologie et les objectifs du patient, on distingue 2 types d'approches :

- La musicothérapie « active » qui facilite l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons et l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique.
- La musicothérapie « réceptive », qui repose uniquement sur l'écoute musicale et l'analyse du ressenti et émotion du patient.

Elle agit également sur le plan psychique, cognitif, émotionnel, comportemental et selon différentes études scientifiques la musique agirait aussi sur le plan physique sur :

- Système nerveux
- Tension artérielle
- Fréquence cardiaque et respiratoire
- Augmentation défenses immunitaires
- Traitement de la douleur
- Booste la mémoire
- Ejaculation précoce
- Anxiété
- Trouble du sommeil (musique utilisée dans certains hôpitaux avant l'utilisation de somnifères)

La musique est un outil multidimensionnel qui joue sur différents composants de la maladie: les vibrations vont stimuler les sens, la musique peut évoquer des souvenirs et susciter des émotions, toucher l'affecté...

En 2009, l'application « Music care » est créée. Ce traitement est basé sur une intervention musicale qui réduit les niveaux de douleur, le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, la consommation excessive médicamenteuse (trouble du sommeil, anesthésie). Aujourd'hui, il y a plus de 500 établissements de santé qui utilisent cette application.

Actuellement, elle est reconnue en tant que discipline à part entière dans plus de 30 pays, dont le Canada, les États Unis, l'Allemagne, l'Argentine... En France, un DU (Diplôme Universitaire) a été créé dans les années 1980 et en 2011 un Master est apparu. Mais réellement il n'y a pas de statut pour l'instant.

- ➔ <https://musicotherapie-mediadoc.fr/tag/conference/>
- ➔ <https://www.music-care.com/fr/>
- ➔ <http://caroline.andrieux.pagesperso-orange.fr/musicotherapie.htm>
- ➔ <https://www.francemusique.fr/emissions/la-chronique-d-aliette-de-laleu/la-chronique-d-aliette-de-laleu-du-samedi-14-mars-2020-81562>
- ➔ <https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/la-musicotherapie-la-connaissons-nous-vraiment-1321>

## • Drainage lymphatique 😊 ?

La lymphe c'est le liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et draine toxines et déchets cellulaires. Ces vaisseaux qui parcourent tout le corps humain se rejoignent dans les ganglions lymphatiques qui permettent la circulation et le nettoyage de la lymphe. Ces ganglions qui filtrent la lymphe, balayent virus, bactéries et fabriquent des anticorps en cas d'infections. Les plus connus sont placés sous les aisselles, au cou, aux maxillaires mais il y en a plein d'autres : au niveau de l'abdomen, du thorax, à l'aîne, aux clavicules...

Le but c'est de refaire circuler correctement la lymphe dans le corps.

Bienfaits : soulage inflammations de l'eczéma, de l'acné, favorise la cicatrisation, les oedèmes des jambes ou des bras, la cellulite, la rétention d'eau, les embarras gastro intestinaux, et même la nervosité.

- ➔ <https://www.marieclaire.fr/tout-savoir-sur-le-drainage-lymphatique,1246247.asp>

- **Ostéopathie** 😊 😊

L'ostéopathie part du principe que les différentes parties de l'organisme (articulations, muscles, ligaments, organes) sont interdépendantes. Tout mauvais fonctionnement entraîne donc un déséquilibre au niveau d'autres structures situées à distance. L'ostéopathe a une approche globale : il ne se contente pas d'agir au niveau du symptôme, mais il recherche la cause première du problème. Dans cette approche holistique, le mode de vie et la santé mentale et affective sont considérés comme des facteurs importants, influant sur la santé physiologique. L'aspect préventif est un des fondement de cette thérapie. Le corps aurait la capacité de s'auto-réguler et donc de pouvoir trouver une dynamique qui éloignerait les douleurs.

➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=osteopathie\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=osteopathie_th)

- **Méthode Feldenkrais** 😊

La méthode Feldenkrais est une approche corporelle holistique basée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. Elle vise à améliorer les dysfonctions et à révéler ses potentialités. La méthode fait partie d'une famille d'approches qu'on appelle communément « gymnastiques douces ».

Né en Russie en 1904, Moshe Feldenkrais a étudié en France où il est devenu physicien et ingénieur – de même qu'un des premiers Européens à obtenir une ceinture noire en judo (1936). Gravement blessé au genou durant une partie de soccer, il apprend qu'une chirurgie n'a que 50 % de chance de réussite et pourrait aussi bien le condamner au fauteuil roulant. Il combine alors ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux à l'étude de la biologie, de la cybernétique et du développement psychomoteur, jusqu'à ce qu'il réussisse à marcher de nouveau.

Installé ensuite en Israël, l'homme continue de perfectionner son savoir pour finalement mettre au point la méthode qui porte son nom. En 1970, il commence à voyager à travers le monde pour former des praticiens. Il dirigera le Feldenkrais Institute de Tel-Aviv, jusqu'à sa mort en 1984. Aujourd'hui, on compte en Occident environ 5 000 praticiens certifiés.

➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais_th)

- **TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)** : Neurostimulation électrique transcutanée 😞

#### Historique

Certaines tablettes de pierre datant de l'Antiquité égyptienne (2500 ans avant notre ère) mentionnaient l'utilisation de raies et de torpilles électriques pour soulager la douleur. Les poissons étaient placés sur les zones douloureuses. À l'époque de Socrate, on traitait de la sorte les douleurs arthritiques et le mal de tête. Mais ce n'est qu'en 1965 que Ronald Melzack (psychologue) et Patrick Wall (physiologiste) redécouvrent ce principe. Et 2 ans plus tard, le 1<sup>er</sup> neurostimulateur est créé et utilisé. (Bien qu'au XVIII<sup>e</sup> et jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'électricité et ses vertus thérapeutiques étaient utilisées de façon empirique - on utilisait des appareils délivrant un champ électrique circulaire ou de plaques électriques au contact desquelles les patients plaçaient leur bras ou leur jambe pour le traitement de leurs douleurs- mais à cette époque nombreux charlatans revendaient des appareils en tous genres, ce qui a discrédité cette thérapie pendant longtemps). Aujourd'hui, quasiment tous les kinésithérapeutes possèdent ce type d'appareil.

#### Principe

Cette technique consiste à utiliser un courant électrique afin de soulager la douleur. On emploie typiquement un courant électrique de faible voltage dont l'intensité varie de 10 mA (milliampères) à 30

mA. La fréquence des pulsations se situe entre 40 Hz et 150 Hz (Hertz – pulsation par seconde). Les mécanismes par lesquels le courant électrique peut soulager la douleur n'ont pas encore été élucidés.

Néanmoins, il existe actuellement 2 hypothèses principales pour expliquer cette action analgésique :

- La théorie du portillon, appelé aussi « Gate control » (= péage) où le courant électrique envoyé aux nerfs contribuerait à bloquer le passage de l'information douloureuse vers le cerveau. Le portillon serait ainsi fermé entre les nerfs et la moelle épinière, voie normale de transmission des impulsions nerveuses vers le thalamus et le cortex cérébral.

- La stimulation de la production endogène d'analgésiques naturels. Ce sont des substances antidouleur que l'organisme produit naturellement en fonction de ses besoins. Il s'agit des endorphines, des enképhalines et des dynorphines, substances apparentées à la morphine. Leur production serait stimulée par le passage du courant électrique dans les nerfs.

➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=neurostimulation\\_electrique\\_transcutanee\\_tens\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=neurostimulation_electrique_transcutanee_tens_th)

➔ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurostimulation>

- **Cryothérapie** 😊 😊 😊

La cryothérapie désigne un traitement qui consiste à appliquer du froid sur une zone du corps ou sur le corps tout entier.

Il existe différentes formes de cryothérapie :

- le traitement local avec des poches de glaces, des sprays cryogènes, des pulvérisations gazeuses ou des compresses ; (popularisé par les sportifs dans les années 70)
- le traitement plus global, avec l'immersion en eau froide (on parle de refroidissement par conduction) ; (pratiqué depuis l'antiquité)
- la cryothérapie corps entier, dans laquelle le refroidissement est dit par convection.

La cryothérapie corps entier consiste à exposer l'organisme pendant deux à trois minutes à un froid intense allant de -110 à -170 °C dans une salle - une chambre froide - ou une cabine prévue à cet effet - on parle de cryosauna. Cette pratique est née au Japon à la fin des années 1970.

D'après les spécialistes en faveur de la cryothérapie, le choc thermique brutal conduirait à une rétraction des vaisseaux sanguins puis à une dilatation en sortant de la chambre, entraînant ainsi une modification des flux sanguins et une oxygénation des tissus. Par ailleurs, ce froid extrême aiderait à atténuer les douleurs grâce à l'anesthésie des récepteurs cutanés et la diminution de la vitesse de transmission de l'influx nerveux. Il permettrait également la libération d'endorphines, les hormones du bien-être, ainsi que de molécules anti-inflammatoires. Enfin, il entraînerait un ralentissement du rythme cardiaque.

### Bienfaits

La cryothérapie est utilisée pour traiter les entorses, tendinites, claquages musculaires et également pour la récupération musculaire des sportifs après l'exercice. Elle aide également à résorber les hématomes.

La cryothérapie permet également de « brûler » les verrues par l'application d'une petite quantité d'azote liquide à -196 °C, directement sur la peau.

Depuis quelques années, cette pratique est de plus en plus suggérée afin de prendre en charge des maladies inflammatoires (rhumatismes...) ou neurologiques. Certains centres de thalassothérapie en proposent même pour aider leur clientèle à mieux dormir.

### Une pratique controversée

Cette méthode n'est pas sans risque et ses bienfaits discutables selon certains rapports. De nombreux effets secondaires ont été rapportés par les usagers tels que des brûlures, des maux de tête ou encore de l'urticaire chronique au froid.

Et les effets positifs de la cryothérapie sont modestes et mesurés uniquement à très court terme. Ainsi, actuellement, les scientifiques du corps médical restent donc réservés et vigilants vis-à-vis de cette pratique.

- ➔ <https://www.pourquidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/30272-Cryotherapie-experts-sceptiques-bienfaits>
- ➔ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Cryoth%C3%A9rapie>

- **Hypnose thérapeutique** 😞

L'hypnotisation est une méthode qui consiste à modifier l'état de conscience d'une personne, qui se retrouve en état de semi-conscience, c'est-à-dire, quelque part entre le sommeil et l'état éveillé. Le praticien va accéder, par l'emploi de différentes méthodes de communication, à l'inconscient du patient, afin de lui délivrer des messages suggestifs. Ces derniers vont alors permettre de modifier la perception ou la représentation que se fait le patient de sa problématique ou sa situation, à faire disparaître ses douleurs physiques s'il en a, ses souffrances émotionnelles et ses ressentis comme par exemple la peur, l'angoisse, le stress, pour qu'il puisse se sentir mieux.

- ➔ <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/therapie-sante/hypnose>

- **EFT (Emotional Freedom Techniques)** : techniques de liberté émotionnelle 😞 ?

L'EFT est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives.

Cette méthode psycho-corporelle énergétique de relaxation et de gestion du stress a été fondée par l'Américain, Gary Craig dans les années 1990.

Le protocole EFT exploite la carte des méridiens (vessie, intestin grêle, rein...) ces canaux subtils d'énergie décrits par la médecine traditionnelle chinoise qui associent points d'acupuncture, organes et fonctions. En tapotant des points bien précis avec le bout des doigts et en énonçant l'événement dérangeant, le corps se déprogramme et s'ouvre à de nouvelles mémoires, libérant du même coup une source de trauma...

Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives (tristesse, peur, colère, honte, culpabilité, anxiété...). Elle peut également aider à résoudre les problèmes physiques (douleurs, maigreur, obésité, mauvaise image de soi...) ou à se débarrasser de certaines manies (tabagisme, envies compulsives, se laver les mains souvent, bégaiement...)

L'avantage de cette pratique c'est que n'importe qui peut la pratiquer en autonomie sur lui-même et que la personne est actrice de son bien-être.

- ➔ <https://technique-eft.com/decouvrir-eft.html>
- ➔ <https://www.alternativesante.fr/therapies/eft-decouvrez-la-liberation-emotionnelle>

- **EMDR : Eye Movement Desensitization and Reprocessing** = désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires 😊

C'est une psychologue américaine qui a trouvé par hasard en 1987 un moyen très simple de stimuler un mécanisme neuropsychologique complexe présent en chacun de nous, qui permet de retraiter des vécus traumatiques non digérés à l'origine de divers symptômes.

L'EMDR est recommandé par La Haute Autorité de Santé depuis Juin 2007 et L'Organisation Mondiale de la Santé depuis 2013.

➔ <https://www.emdr-france.org/web/quest-therapie-emdr/>

- **Médecine quantique** 😬 ?

Cette pratique qui se veut thérapeutique est issue des intuitions du biophysicien allemand Fritz-Albert Popp, dans les années 1970 : selon lui, les cellules communiqueraient entre elles à travers l'émission de lumière, des biophotons qui sont en fait des ondes électromagnétiques (= champs vibratoires, champs énergétiques). Ce sont les perturbations de ces flux d'intensité ultra-faible qui seraient à l'origine de maladies.

C'est Deepak Chopra, un médecin et écrivain indoaméricain, qui a inventé et popularisé le terme en 1989, avec la publication de son best-seller *Le Corps quantique*. Sa théorie : notre corps est parcouru de flux d'informations et d'énergie, régis par la mécanique quantique, qu'il est possible de contrôler. Il serait donc ainsi possible de guérir nombre de maladies.

Ce concept thérapeutique est basé sur les ressources intrinsèques de l'individu et sur sa capacité à se guérir lui-même en mobilisant son énergie.

Si Deepak Chopra se concentrait sur la seule force de l'esprit, d'autres, depuis, se sont appuyés depuis une 20aine d'années sur des machines.

Le praticien dispose d'appareils de **biofeedback** (=neurofeedback) quantiques, qui lui permettent de visualiser les ondes magnétiques qui parcourent le corps du patient. La thérapie consiste alors à renvoyer des fréquences correctrices dès lors que l'appareil détecte des anomalies fréquentielles, de façon à restaurer une sorte d'équilibre énergétique. Le neurofeedback aiderait à soigner acouphènes, les migraines, les insomnies, le stress, l'anxiété, l'impuissance, la frigidité, les angoisses, les phobies, l'hyperactivité, les douleurs chroniques, la fatigue, la fibromyalgie, l'hypertension, le diabète, le cholestérol de type A et B, différents types de cancers, la dépendance et l'addiction sexuelle, les tics, les tocs...

« Aumscan » => bilan. L'appareil va émettre des ondes électromagnétiques (par un casque) qui vont entrer en résonance avec les cellules, tissu et organes de même intensité fréquentielle. Le signal particulier de chaque organe est ensuite reçu, traité et comparé avec la base de données du logiciel.

Biorésonance : un peu comme un diapason. Seuls les diapasons de même taille pourront résonner ensemble. Les cellules malades n'ont plus la même fréquence... => donc communication difficile (comme un récepteur radio qui ne serait plus accordé à son émetteur)

Cette pratique est très controversée, considérée pas certains comme une pseudo-médecine. En effet, pour certains scientifiques, la physique et les mathématiques sont distinctes de la médecine et ne peuvent être associées.

L'utilisation et la multiplication d'appareils de biofeedback utilisant des logiciels et des paramètres différents peuvent, en effet, conduire à une diversité du diagnostic et à de potentiels dérapages. D'autre part, le problème de la formation à la médecine est également mis en avant. Si la médecine conventionnelle requiert des années d'études, certains se demandent et s'inquiètent de savoir si, à terme, la seule formation à l'utilisation d'un appareil de biofeedback sera nécessaire pour établir un diagnostic et traiter la pathologie. En d'autres termes, la machine va-t-elle remplacer l'expertise humaine ? La compétence du praticien sera alors remise en cause

Les machines sont très onéreuses ce qui fait que le recours à cette pratique est chère... (A Tours : 1 EEG = bilan est à 200€ + au minimum pour une pathologie lourde => 40 séances à 40€ soit 1800€. Mme Boughnou 1<sup>ère</sup> séance 170€ et séances suivantes à 150€)

- ➔ [https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine\\_quantique](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_quantique)
- ➔ <https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/tout-savoir-sur-medecine-quantique-28259>
- ➔ <http://www.bio-resonance.net/bioresonance.ws>
- ➔ <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/le-succes-plus-que-deroutant-de-la-medecine-quantique-49674>

- **Changements d'alimentation** 😐  
=> compléments alimentaires (noix, algues, jus d'aloé véra, baies de goji)

- **Jeune thérapeutique** 😊 😊 😊
  - ⇒ Jeûne strict, cure de jus, monodiét', jeûne sans eau, jeûne intermittent
  - ⇒ Descente et remontée alimentaire avant

Le jeûne est présent dans toutes les religions : christianisme, hindouiste, musulman...

6<sup>ième</sup> s. av. JC : Pythagore a jeûné 40j avt de passer les examens pour aller à l'école d'Alexandrie => surpris par sa clareté d'esprit et sa vigueur physique après ce jeûne.

Lorsqu'il a créé son école en Sicile, il a imposé aux futurs élèves de jeûner pour pouvoir accéder à son école. Socrate et Platon faisaient régulièrement des jeûnes de 10j.

Les athlètes de la Grèce antique jeûnaient avant les olympiades

Athanase d'Alexandrie ( 4<sup>ième</sup> s.) : « Le jeûne guérit les malades, il dessèche tout écoulement, il repousse les démons, il expulse les pensées malsaines, il rend l'esprit plus clair, il purifie le cœur, il sanctifie le corps. Le jeûne est une grande force, il mène à de grand succès » => Influence sur notre corps, sur nos pensées, spirituelles, sur nos projets...

- ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=7TkW8HUWyT4>

- **Lithothérapie** : thérapie par les pierres (précieuses ou semi précieuses) 😊 😊  
=> élixir minéral ou porté/posé sur soi

Toutes les civilisations ont utilisés les minéraux, dans un but utilitaire, décoratif ou pour leurs propriétés énergétiques : les incas, les mayas, aztèques, les égyptiens, les indiens (ayurvéda)...

En Europe, une des 1ères traces écrites qui décrit les propriétés curatives des minéraux vient de la religieuse et naturaliste allemande Hildegarde de Bingen vers 1150 (elle préparait des « cristaux remèdes »)

Remis au goût du jour dans les 70's aux USA avec le mvt New Age. Et depuis essor.

En Europe, travaux sérieux sur la lithothérapie dans les années 2000 par Michael Gienger.

Les roches sont partout. D'ailleurs les principaux oligo-éléments que l'on trouve sous terre sont également dans notre corps : fer, cuivre, zinc...

Et bcp de nos technologies récentes ne pourraient se passer des minéraux pour exister.

Approche holistique où on considère que tout est énergie. Les pierres ont une énergie stable qui émettent des fréquences vibratoires permettant d'améliorer le bien-être (physique, mental et émotionnel) et de ré-équilibrer les énergies du corps.

Chaque pierre a une énergie particulière selon ses caractéristiques : sa couleur, sa formation (magmatique, sédimentaire...), sa composition, sa dureté, sa cristallinisation.

La lithothérapie aiderait à surmonter de nombreuses difficultés : stress, anxiété, épuisement, troubles du sommeil, l'agitation mentale, douleurs articulaires, manque de confiance en soi...

Il n'existe pas de preuves scientifiques des vertus des pierres, ni de l'existence d'une « énergie spécifiques présentes dans les pierres. De ce fait, cette médecine non-conventionnelle est qualifiée de pseudo-science et est mise en avant dans le domaine du développement personnel et du bien-être.

- ➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=lithotherapie\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=lithotherapie_th)
- ➔ <https://www.pierres-lithotherapie.com/>
- ➔ <https://camille-ambiance-nature.fr/la-lithotherapie/>
- ➔ [Livre « S'ouvrir à l'énergie des pierres » Johann Chevillard, Isabelle Cerf, Ed. Exergue, 2020 \(p.13-16\)](#)

## • Phytothérapie

- ⇒ Bain de plantes guyanaises 🤔 ?
- ⇒ Crème des Antilles 😊
- ⇒ Gélules de plantes indiennes et tibétaines 🤔 ?
- ⇒ Infusion 😊
- ⇒ Patch au piment 😱
- ⇒ Cataplasmes (chou, gingembre) 🤔 ?
- ⇒ CBD 😊 Cannabis 😊
- ⇒ Pérou (boisson psychotropes, boisson « 7 racines », bain de plantes + hutte de sudation)  
😱😱🌿🤔 ?

### Historique

La 1ère trace de soins via les plantes remonte env. 3000ans av JC en Mésopotamie où l'on a retrouvé un écrit sur une tablette d'argile faisant mention du « Pavot somnifère » dont on a extrait la morphine et aujourd'hui 70% de notre pharmacopée est issue du monde végétal.

- Au moyen-âge, on utilisait les « simples » pour se soigner
- De 1803 à 1941 : les herboristes avaient un statut en France

- 1941 : suppression diplôme d'herboriste par le régime de Vichy
- 50's => chimie de synthèse permettant de copier un principe actif naturel à l'infini

Malgré un réel engouement de la population vers la phytothérapie, là encore l'état français reste assez frileux.

La liste des plantes médicinales de la pharmacopée française est un répertoire officiel des plantes considérées comme possédant des propriétés médicinales. Depuis le 1<sup>er</sup> août 2013, cette liste, scindée en une liste A et une liste B, comprend 562 plantes. Le type de médecine traditionnelle d'usage (européenne et outre-mer, chinoise ou ayurvédique) est précisé. La vente de ces plantes médicinales en l'état est réservée aux pharmaciens, sauf pour celles libérées du monopole pharmaceutique.

La liste A correspond aux plantes médicinales utilisées traditionnellement et comprend 425 plantes, dont 148 plantes d'usage thérapeutique non exclusif, libérées du monopole pharmaceutique si vendues en l'état => donc un producteur peut les vendre sans mentionner d'indication thérapeutique sur le produit (sinon il encourt 2ans de prison et 30 000€ d'amende)

La liste B, qui comprend 137 plantes, correspond aux plantes médicinales utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparation dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu.

Par contre, les pharmaciens peuvent donner des conseils alors que la plupart d'entre eux n'ont reçu qu'une 30aine d'heures d'enseignements sur les plantes en 6ans d'études... Bien que diplômes universitaires en phyto-aromathérapie dans les facultés de pharmacie croissent (de 1 à 13 depuis 2000).

En avril 2018, une Mission d'information sur « Le développement de l'herboristerie et des plantes médicinales, une filière et des métiers d'avenir » a été initiée par le RDSE (Rassemblement Démocratique et Social Européen) du Sénat => une 100aine d'acteurs réunis (producteurs, cueilleurs, pharmaciens, médecins, chercheurs, entreprises...) => 39 propositions

#### Ambitions de cette Mission

- PPAM => patrimoine culturel et immatériel de l'UNESCO
- Soutien aux formations : ethnomédecine et ethnopharmacologie, à l'agri, sensibilisations des Dr, formation au véto et éleveurs
- Création de jardin bota dans les écoles
- Visibilité filière
- Echange mutualisation entre producteurs
- Augmentation des surfaces bio => à 50%
- Création d'un label « plantes de Fr. »
- Cueillette durable, renforcer recherche agro (/sécheresse)
- Augmentation de la liste des plantes « libérées »
- Création institut de recherche spécialisé en phyto aromathérapie
- Remettre un diplôme d'herboriste reconnu par l'état

Reconnaissance du métier d'herboriste et formation reconnues et encadrées => pas eu de consensus... Réticences des prof de la santé qui voit l'herboriste comme une prof. Intermédiaire et les pharmaciens veulent garder leur autonomie. Pour eux les herboristes ne seraient pas à même de protéger la pop. Car les actions des plantes peuvent être complexes.

Pourtant, ça permettrait au contraire de sécuriser et canaliser la vente de certaines plantes qui sont vendues sur le net avec des info parfois pas sérieuses. De plus, 80% des PM sont importées en France en 2018...

- ➔ <http://www.senat.fr/rap/r17-727/r17-727-syn.pdf>
- ➔ <https://bu.univ-amu.libguides.com/c.php?g=511740&p=3496648>
- ➔ [Docu « Enquête de santé : plantes médicinales, la santé est-elle dans le pré ? », France 5, 2015](#)

- **Florithérapie** 😬 ?

La florithérapie regroupe des préparations subtiles liquides obtenues par un procédé d'infusion solaire de fleurs permettant une ré-harmonisation de nos émotions et l'expression d'une dynamique de transformation personnelle.

Les préparations les plus connues sont les fleurs de Bach mais il y en existe d'autres (Fleurs Deva, découvertes dans les années en 1986 par Philippe Deroide, les fleurs du Bush australien, les élixirs andins...)

Le principe d'action est à la fois simple et subtil : les fleurs, cueillies à maturité sont perçues comme des êtres vivants et sensibles, adaptées à leur environnement et capables de rentrer en résonance avec la vie émotionnelle de l'être humain.

#### Historique

Le Dr Bach (chirurgien, bactériologue anglais) était animé par le désir de soigner autrement que par la médecine traditionnelle, de trouver une médecine capable de prendre en compte l'individu dans sa globalité, avec son histoire, ses attitudes, ses émotions et pas uniquement le symptôme (« Il faut soigner le malade et non la maladie » disait-il. Il est mort en 1936 après avoir élaboré sa méthode composée de 38 quintessences (39 avec le remède d'urgence, nommé « Rescue »).

#### Est-ce que ça fonctionne ?

Il n'y a pas, à ce jour, de preuves scientifiques concernant les fleurs de Bach que ce soit pour préciser leurs effets ou déterminer leurs mécanismes d'action.

Des études cliniques ont vu le jour : celle du Professeur Campanini (Milan, 1987) sur les angoisses, Phobies et désordres obsessionnels : 87 % des patients constatent des effets positifs et celle du Professeur Hylan (Un. Plymouth, UK, juillet 2007) sur les colères et sautes d'humeur, avec 73% de réponses positives après la prise du remède.

➔ <https://www.deva-lesemotions.com/specialiste-des-emotions/la-floritherapie>

➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=elixirs\\_floraux\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=elixirs_floraux_th)

- **Aromathérapie** (branche de la phytothérapie) 😊 😊

=> olfactothérapie, massage avec des mélanges d'HE

#### Historique

- Les aborigènes utilisent le « Tea tree » depuis plus de 30 000ans
- En inde, les « eaux aromatiques » sont utilisées depuis plus de 7000ans
- Des alambics datant plus de 5000ans av JC ont été découverts en Asie
- En égypte on s'en servait pour embaumer les corps
- Les soldats de la grèce antique ne partait jms sans une fiole de myrrhe (anti-septique, anti-inflammatoires)
- Lors des épidémies de peste, Hippocrate ordonnait des fumigations de romarin, hysope, sarriette et lavande dans les rues.

HE peuvent être utilisées par voie interne, externe ou aérienne  
Très puissantes

### Aide dans différentes pathologies :

- Stress, dépression, trouble du sommeil
- Hypertension
- Diabète type 2
- Infection urinaire, ménopause
- Effet secondaire radiothérapie (Niaouli)
- Alzheimer, démence, pelade-alopécie, eczéma, infections, maladies respiratoires, nausée postopératoire, réconfort postopératoire chez l'enfant, arthrite, sclérose en plaques, fibromyalgie, réduction du travail durant l'accouchement, épilepsie, capacités cognitives, dysménorrhée, etc.
- Maladie nosocomiale => Des scientifiques des CHU d'Angers et de Tours ont étudiés la sensibilité de 224 souches de bactéries isolées d'infections hospitalières - escherichia coli, staphylococcus, streptococcus, - vis-à-vis de composés à base d'huile essentielles et ça été assez probant.

(Un rapport commandé par le gouv. Britannique révèle que « la résistance aux antibiotiques pourrait faire 10 millions de morts supp./an d'ici 2050, soit 1 décès toutes les 3 secondes » donc bon, les HE sont une alternative à ne pas négliger !)

En fait, les HE c'est un peu comme la madeleine de Proust !

- ➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=aromatherapie\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=aromatherapie_th)
- ➔ [Livre « Le guide terre vivante des huiles essentielles », Dr Françoise Couic Marinier, Dr Anthony Touboul, Ed : Terre vivante, 2017 \(p.12-15\)](#)

### • Kinésiologie 😬 ?

La kinésiologie est une pratique holistique destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, émotionnel, mental et social. Selon cette pratique, la faiblesse ou la maladie d'un organe, le stress, se répercuteraient obligatoirement sur la tonicité des muscles. Le praticien va donc réaliser des tests musculaires afin d'établir un dialogue direct avec le corps. Ceux-ci permettront d'accéder à la mémoire du corps, d'identifier les facteurs contribuant aux blocages et la nature des corrections nécessaires pour les lever. Parfois d'autres techniques douces sont associées : acupression ou chiropraxie.

#### Historique

La kinésiologie a été inventée dans les années 1960 aux Etats-Unis par le Dr Goodheart et est apparue en France dans les années 80.

Selon les praticiens, la kinésiologie permettrait pourtant de soigner les allergies ou intolérances alimentaires, les carences nutritionnelles, les troubles thyroïdiens, douleurs et toute autre pathologie causée par le stress ou les chocs émotionnels.

C'est également un outil de développement personnel qui améliore la gestion du stress, la communication avec soi et l'autre, la confiance en soi, l'estime de soi, la prise de décision, les performances physiques et intellectuelles.

Le kinésologue est un « professionnel de la gestion du stress et de la prévention en matière de santé » selon l'OMS. Pas un thérapeute.

- ➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=kinesiologie\\_appliquee\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=kinesiologie_appliquee_th)
- ➔ <https://www.santemagazine.fr/medecines-alternatives/therapies-manuelles/kinesiologie-origine-principe-contre-indications-176973#Livres-sur-la-kin%C3%A9siologie>
- ➔ <https://federation-kinesiologie.fr/Definition-de-la-Kinesiologie>

- **Santé humaniste** 😊 ?

Ce concept de soin a été élaboré par le Docteur Martine Savès, médecin homéopathe de Toulouse, directrice de l'Institut AMA, centre de formation et de recherches appliquées en Santé Humaniste (créé en 2004). Il s'agit d'une thérapie énergétique fondée sur l'information cellulaire et émotionnelle qui vise à favoriser le développement de l'être humain dans toutes ses dimensions, physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

La Santé Humaniste© est issue des grands enseignements de médecine traditionnelle (chinoise et ayurvédique). Elle y intègre les connaissances récentes en physique quantique.

Selon cette approche, un état émotionnel mal vécu va laisser son empreinte dans notre corps physique jusqu'au cœur de nos cellules, perturbant ainsi notre équilibre énergétique. À long terme, ces déséquilibres peuvent être la source de troubles fonctionnels ou de pathologies affectant notre état de santé.

L'objectif est que le patient de comprenne et donne du sens à sa maladie. Cette prise de conscience permet alors de refaire circuler l'énergie vitale tant dans l'organe ou la fonction concerné que dans la globalité du corps. En effet, dans cette pratique on considère que chaque être humain est unique et qu'il possède en lui les ressources pour maintenir ou restaurer son harmonie énergétique et qu'il est par conséquent acteur de son bien-être.

➔ <http://www.florencebertin.com/>

➔ [https://institutama.net/sante\\_autrement/a\\_propos](https://institutama.net/sante_autrement/a_propos)

- **Méditation** 😊 😊

Pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental. Des exercices de méditation vont nous aider à prendre conscience des sensations et de tout ce qui nous habite, pour se ramener gentiment au moment présent.

Les bienfaits de la méditation : augmente les sensations positives, réduit les symptômes de douleur chronique, améliore les capacités de concentration et d'attention, réduit le stress et l'anxiété, améliore le système immunitaire...

La méditation pourrait avoir un effet analgésique, réduire les douleurs lombaires et avoir un impact positif sur la fibromyalgie, peut permettre de réduire la prise d'anti-douleur.

➔ [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation_th)

➔ [https://www.doctissimo.fr/bien-vieillir/medecines-douces/soulager-les-douleurs-chroniques-naturellement/la-meditation-de-pleine-conscience-pourrait-reduire-la-douleur/a8d945\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/bien-vieillir/medecines-douces/soulager-les-douleurs-chroniques-naturellement/la-meditation-de-pleine-conscience-pourrait-reduire-la-douleur/a8d945_ar.html)

➔ <https://axophysio.com/la-meditation-et-ses-impacts-sur-la-douleur/>

- **Yoga** 😊 😊

Le yoga est une école de philosophie indienne qui se pratiquait en Inde dès le III<sup>e</sup> millénaire avant J.C. Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en Occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée. Il y a plusieurs types de yoga chacun avec leurs propres spécificités, difficultés et bienfaits.

Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que sur le plan mental : il peut soulager divers types de maladies : hypertension, problèmes respiratoires, troubles digestifs, migraines, mal de dos, dépression, anxiété, douleurs chroniques...

→ <http://www.centre-yoga-et-bien-etre.com/pages/le-yoga/hatha-yoga-definition-but-et-effets/qu-est-ce-que-le-yoga.html>

→ [https://www.doctissimo.fr/html/forme/bien\\_etre/yoga/yoga.htm](https://www.doctissimo.fr/html/forme/bien_etre/yoga/yoga.htm)

- **Sophrologie** (= étude de l'harmonisation de la conscience en grec ancien) 😊 😊

Mis au point en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, psychiatre colombien, la sophrologie est une synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale.

Méthode psychocorporelle exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

→ <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/definition-sophrologie/>

- **Constellation familiale** 😞 😬

C'est une thérapie transgénérationnelle développée dans les années 1990 par le psychothérapeute Bert Hellinger. Cette pratique est basée sur la mise au jour de l'inconscient familial par le biais de jeux de rôles. Selon Bert Hellinger, le terme « constellation » est un raccourci de traduction, la bonne expression serait « poser la famille dans l'espace ». Selon cette théorie, semblable à la psychogénéalogie, nos comportements, malaises, maladies seraient des reflets de conflits non réglés des générations précédentes. Dans cette perspective, nous faisons partie d'un système familial constitué de nos parents, frères et sœurs, conjoint(s), enfants, ainsi que les générations antérieures et toutes personnes qui ont pu être impliquées dans le destin de notre famille. L'objectif est donc de mettre en lumière les blessures du passé (souvent cachées) pour les accepter, être en paix avec et ainsi d'arrêter la reproduction d'un schéma négatif pour nous et les générations futures.

→ [https://fr.wikipedia.org/wiki/Constellation\\_familiale#D%C3%A9finition\\_et\\_objectif\\_de\\_la\\_m%C3%A9thode\\_de\\_Hellinger](https://fr.wikipedia.org/wiki/Constellation_familiale#D%C3%A9finition_et_objectif_de_la_m%C3%A9thode_de_Hellinger)

- **Cercle de guérisseurs suisse** 😞 / 😞 ? 🤩

Une guérisseuse mauritienne installée en suisse, qui a travaillé pendant plusieurs années auprès de Jean de Dieu (un guérisseur très populaire au Brésil), a monté une association en 2009 pour créer un groupe de guérisseurs intergénérationnels et de nationalités différentes.

Après 2 ans de préparation pour gérer, perfectionner leur don, ce groupe est parti au Portugal puis en Italie pour aider plusieurs personnes atteintes du sida, d'autres plongées dans le coma ou atteintes de crises d'épilepsie.

#### Leur but

Mutualiser leur potentiel/don afin de soulager et éventuellement guérir diverses maladies : VIH / sida, hépatite, cancer, parkinson, Alzheimer, dépression, fibromyalgie, maladies cardiaques, diabète, rhumatisme, ostéoporose, arthrose, calculs rénaux, calculs au foie, asthme, diverses maladies oculaires, etc.

➔ <http://celinerobert.ch>

- **Magnétiseurs** 😊😊/😞

Appelé autrefois « Rebouteurs » ou « Guérisseur » en campagne.

Définition Larousse : « Un magnétiseur est un guérisseur qui prétend posséder un fluide particulier grâce à l'imposition des mains ou qui effectue des passes à distance, il utilise le magnétisme ».

Pour l'exercer, il faut donc avoir beaucoup de magnétisme naturel, et savoir le maîtriser pour l'utiliser. Ce magnétisme se transmet dans la famille d'une génération à l'autre ou on peut en être doté sans avoir eu de transmission.

⚠ charlatans

- **Alcool** 😞/😊

Dr Lévêque, neurochirurgien et spécialiste de la douleur, tient à réaffirmer le pouvoir analgésique de l'alcool. Il augmenterait, d'après lui, le seuil de tolérance à la douleur chronique.

"Certains scientifiques affirment que son effet antalgique serait supérieur au paracétamol et comparable à celui de la codéïne ; deux pintes de bière réduiraient d'un quart la perception de la douleur. Par ailleurs, en diminuant l'état d'anxiété, qui majore la douleur, l'effet antalgique des spiritueux est renforcé. Tout cela explique pourquoi l'alcoolisme est plus répandu chez les patients douloureux chroniques."

[https://www.doctissimo.fr/sante/sante-au-quotidien/addictions/alcool-et-sante/la-consommation-dalcool-augmenterait-les-douleurs-chroniques/f0bc5b\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/sante/sante-au-quotidien/addictions/alcool-et-sante/la-consommation-dalcool-augmenterait-les-douleurs-chroniques/f0bc5b_ar.html)

- **Cure de kétamine** 😞/😊

La kétamine permet de traiter la douleur liée à une blessure des nerfs.

Objectif : anesthésier certains neuro-transmetteur de la douleur.

Ces perfusions sont administrées en hôpital de jour sous surveillance médicale continue pendant 4 à 5 heures. La dose est répartie en 3 séances avec un intervalle de quelques jours à quelques semaines. Elles peuvent être renouvelées comme traitement de consolidation de façon régulière en cas de bénéfice constaté.

- **Cures thermales** 😊

Les vertus thérapeutiques des eaux thermales sont reconnues depuis l'Antiquité. Le thermalisme consiste à exploiter les eaux minérales naturelles pour soigner certaines pathologies chroniques. La France est aujourd'hui le troisième pays thermal européen après l'Allemagne et l'Italie avec :

- Près de 110 établissements thermaux répartis sur 90 stations thermales et traitant une ou plusieurs orientations thérapeutiques ;
- près de 600 000 curistes en 2019 ;
- le premier patrimoine hydrominéral d'Europe avec 770 sources d'eau minérale naturelle répertoriées.

Une cure thermale est un acte médical qui *traite diverses pathologies à base de soins naturels* (eaux thermales, boues, gaz) .

- **Gymnastique des fascias** => méthode « Munz floor » 😊😊

Alexandre MUNZ, ex-danseur Étoile de l'Opéra de Berlin souffrait de douleurs chroniques. On lui a proposé une opération chirurgicale du dos qu'il a refusé. C'est à ce moment qu'il a testé et constaté que certains exercices mobilisant les chaînes musculaires croisées libéraient le corps des tensions musculaires, articulaires et nerveuses, permettant un « reboot » de la colonne.

On sait aujourd'hui que pratiquer une activité physique permet de stimuler les fascias et ainsi gagner en souplesse et réduire les douleurs. Le « Munz floor » est un parfait exemple de stimulation des fascias. Par des mouvements lents en spirale, exerçant un jeu de force et de contre force sur les tissus conjonctifs, cette méthode agit comme un auto-massage interne et profond des fascias. Ce qui amène une meilleure souplesse en décongestionnant la colonne vertébrale, une meilleure mobilité en développant la musculature profonde et une meilleure hydratation des tissus conjonctifs et intramusculaires pour un effet anti-inflammatoire et antalgique. Le MUNZ FLOOR apporte de nombreux bienfaits physiques et psychiques qui se font ressentir dès la première séance.

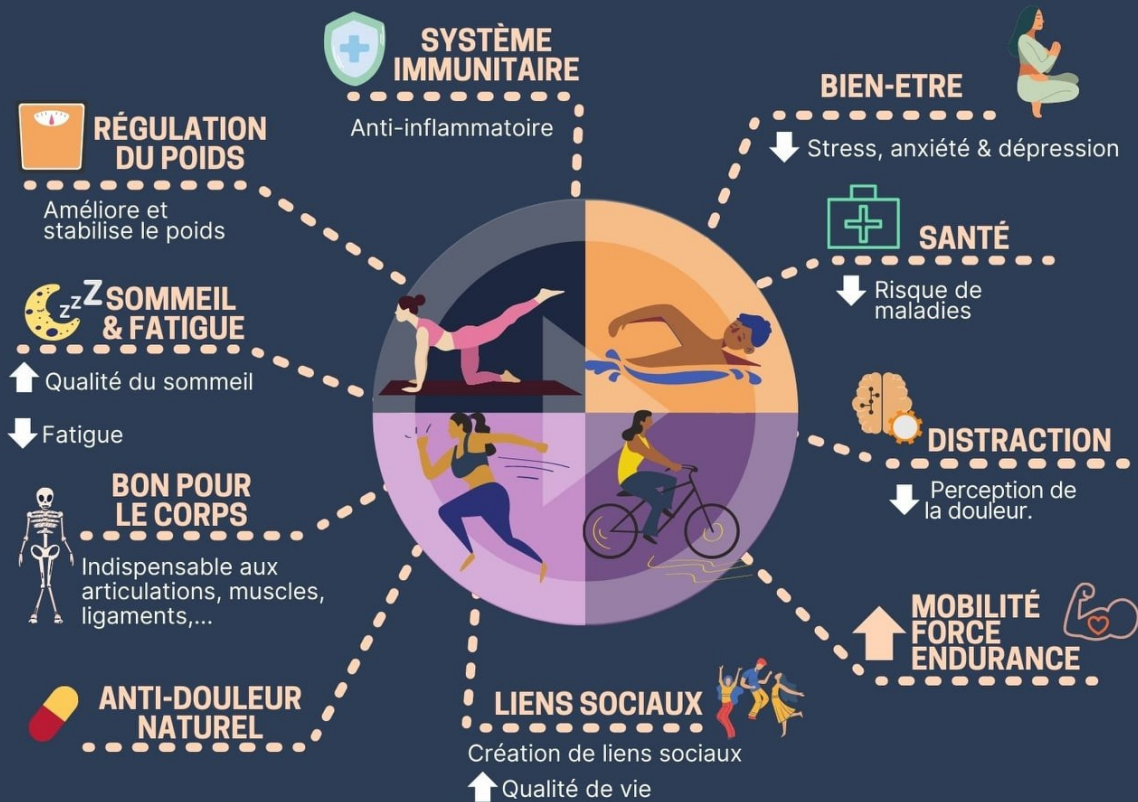
Cette méthode a également fait l'objet d'une expérimentation scientifique majeure sponsorisée par les institutions françaises au sein de plusieurs Conservatoires de danse Supérieurs, de l'INSEP, de Roland Garros, et l'École Nationale du Cirque.

La méthode est maintenant multi-primée à l'international et son rôle sur les fascias a largement fait ses preuves.

➔ <https://maisonmunz.com/>

- **Entraînement physique intense** 😊 😊

# 10 BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA DOULEUR CHRONIQUE



## À PRATIQUER



## CONSEILS POUR BOUGER PLUS

- ✓ Réaliser une **activité physique/sportive** qui vous **plait**.
- ✓ Savoir qu'être actif c'est aussi : **marcher** (ex: se garer un peu plus loin, utiliser un tracker de pas), **prendre les escaliers**,... Mais ce n'est pas simplement être "**occupé**" à une tâche de la vie quotidienne.
- ✓ Se fixer des **objectifs physiques réalisables** en commençant **toujours progressivement** selon votre niveau et en augmentant **graduellement**.
- ✓ **Planifier** une activité physique dans son **agenda** pour en faire une habitude.
- ✓ Inviter des **amis**, de la **famille**, des **collègues** ou se joindre à un **groupe** (club de sport, évènements sportifs,...).

### RECOMMANDATIONS POUR LES ADULTES

Minutes par semaine  
**75** et/ou **150**  
Intensité élevée    Intensité modérée

Renforcement des principaux groupes musculaires

**2 jours/semaine ou +**

Nombre de pas par jour  
**10.000 ou +**

"Plus est toujours mieux pour avoir des effets bénéfiques sur la santé" mais "un petit peu est mieux que rien du tout".

