



La complémentarité des pratiques

Les médecines complémentaires

POLE MEDICAL Espace Laville
Naturopathie & Psychothérapie
35 Av d'Espoulette - Montélimar

Il est intéressant de s'interroger sur l'expansion des approches complémentaires afin de voir dans quelle mesure elle correspond à une réelle nécessité dans la prise en charge de la santé. Les personnes en souffrance physique ou psychique recherchent de plus en plus des accompagnements complémentaires. Qu'apportent ces derniers ? qu'ont-ils en commun ?

Difficile de tout dire en quelques lignes mais nous pouvons tout de même pointer les éléments philosophiques sous-tendus par ces approches que vous retrouverez chez un naturopathe, un homéopathe, un professionnel de la médecine chinoise ou un psychopraticien :

- la prise en charge de la personne dans sa globalité
- la différenciation entre l'individu et la maladie qu'il porte
- l'importance de la relation accompagnant/accompagné
- la priorité donnée à la notion d'équilibre

Précisons maintenant certains termes :

- Les méthodes naturelles font intervenir tous les agents naturels, c'est-à-dire l'alimentation, les plantes, l'eau, les techniques manuelles, les réflexothérapies, etc.

- Les médecines douces ne sont pas forcément naturelles, elles n'agressent pas le corps humain : homéopathie, phytothérapie, organothérapie, aromathérapie etc. mais elles ne sont pas obligatoirement indolores.

- Quant aux approches alternatives, elles désignent tout et rien à la fois. C'est simplement l'alternance d'un système allopathique, qui ne donne par exemple pas assez de résultats, pour des approches différentes pouvant apporter une satisfaction et une amélioration aux maux[≠].

- La psychothérapie intégrative, ou globale, s'appuie sur une grille de lecture qui peut se résumer par « corps/émotion/mental ».

- Peut-être avez-vous entendu parler des travaux de C.G.Jung qui propose une conception de l'inconscient, ouverte sur la notion de « potentiel à révéler ».

- Les approches humanistes rejoignent les philosophies mettant la personne au centre de l'accompagnement...

(Suite p4)

De plus en plus de personnes utilisent des thérapies, des techniques, des remèdes, des traitements faisant référence à des «pratiques» appelées «alternatives», «parallèles», «douces» ou «naturelles»... Elles sont en recherche d'outils de guérison et de mieux être.

Sommaire

La complémentarité	1
La maladie de Lyme	2
Quand le corps dit non	3
Séjours et conférence	4



Et si on parlait maladie de Lyme...

C'est le printemps !

On a envie d'aller se balader, de s'allonger dans l'herbe, de profiter de la nature après un hiver qui nous a retenu enfermés.

Mais qu'est-ce que la maladie de Lyme ?

Elle résulte d'une morsure de tique infectée par une bactérie qu'on appelle la Borrelia. Dans la forme chronique, et c'est là où ça se complique, elle est à l'origine de déséquilibres métaboliques, hormonaux, neurologiques... dûs à l'ancienneté de la maladie et qui l'aggravent fortement.

Maladie en recrudescence et difficile à détecter

Ces dernières années le nombre d'infections explose. La maladie semble beaucoup plus agressive, elle affecte jusqu'au système nerveux central et les traitements sont souvent faits très tardivement à cause du diagnostic difficile à établir car les symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent correspondre à d'autres maladies et parce la maladie peut être asymptomatique pendant des années et se révéler à un stade avancé.

La prévention reste le plus important

D'abord la prévention avant-piqûre.

Se préparer avant une balade, s'enduire le corps d'huile, porter des vêtements couvrant la peau, manches longues et pantalon long de couleur claire pour détecter les tiques plus facilement, à surface lisse et rangé dans les chaussettes pour empêcher les tiques de s'accrocher et de pénétrer sous les vêtements. Porter un chapeau car la tique est difficilement détectable dans les cheveux.

Il existe des produits répulsifs à mettre sur les vêtements et non sur la peau.

Une inspection de tout le corps après une sortie dans la nature s'impose surtout au printemps car c'est la saison où il y en a le plus, la tique étant présente entre 5° et 25°C. L'inspection doit être minutieuse car les nymphes sont difficilement visibles à l'œil nu. De plus, les piqûres ne se sentent pas, car la tique injecte un anesthésiant local.

Prendre une douche chaude et se réenduire d'huile pour asphyxier les tiques éventuellement non détectées.

Retirer la tique, avec précaution pour éviter qu'elle ne décharge la substance qui pourrait contenir des Borrelia à l'aide d'un tire-tique qu'on trouve en pharmacie. La technique pour bien réaliser cette manoeuvre se trouve sur internet.

Regarder si la tique est gorgée de sang, si oui, cela veut dire qu'elle a fait son repas sanguin et cela augmente les risques de transmission (ce n'est valable que pour les femelles adultes car les nymphes ne grossissent pas après un repas).

Puis la prévention post-piqûre qui consiste à tout de suite désinfecter. Beaucoup d'huiles essentielles le font extrêmement bien comme la lavande Aspic ou le Tea Tree appliqué directement sur la piqure.

Éliminer la substance qui pourrait avoir été injectée en appliquant de l'argile sur la plaie, en utilisant des ventouses ou en utilisant l'Aspis venin.

Il est important dans les semaines à suivre de surveiller la survenue d'un érythème migrant car il révèle la contamination à la Borrelia.

La borreliose évolue en 3 phases

De 3 à 30 jours après la piqûre, une plaque rouge circulaire peut apparaître et s'étendre. Mais ce n'est malheureusement pas systématique. Détectée à ce stade, la maladie peut être facilement traitée.

En l'absence de traitement, des symptômes divers peuvent apparaître entre 1 mois et plusieurs années. Ils peuvent toucher le système nerveux (fatigue, paralysie, maux de tête), les articulations (arthrites aux genoux, coudes), le cœur (palpitations) ou la peau (rougeurs).

Si rien n'est fait, ces manifestations finissent par devenir de plus en plus quotidiennes, douloureuses et invalidantes.

Antibiothérapie ou traitements naturels ?

Une antibiothérapie juste après la piqûre même en prévention est à mon avis une option «sécurité». Ce n'est certes pas un traitement naturel, mais je vois des personnes tellement diminuées par les effets de la Borrelia que je pense qu'il est préférable de faire une antibiothérapie d'autant que c'est dans cette 1^{ère} phase que l'antibiothérapie donne ses meilleurs résultats.

Il est plus facile d'agir sur les effets secondaires de l'antibiothérapie en naturopathie que sur les conséquences parfois graves de la borreliose.

Les apports de la naturopathie

L'apport naturopathique doit être intégré dans le traitement allopathique soit en alternance, soit en accompagnement des antibiotiques et intégré aussi dans la vie de la personne. Car la vie entière est modifiée par le traitement qui doit prendre en compte de multiples axes. C'est la prise en compte de cet aspect multiple qui est la clé du succès.

La naturopathie avec notamment la phytothérapie et l'aromathérapie est importante. L'efficacité antibactérienne des huiles essentielles permet non seulement de lutter efficacement contre les bactéries mais aussi de stimuler l'immunité et de lutter contre les symptômes divers et variés qui accompagnent cette maladie et leur utilisation n'induit pas de souches résistantes. Viser une bonne flore intestinale est indispensable aussi, sur un plan auto-immunitaire surtout lors d'antibiothérapie par voie orale.

On connaît bien maintenant l'influence du moral à renforcer ou au contraire à diminuer les capacités du système immunitaire, donc soutenir le moral est une clé essentielle. La naturopathie se sert pour ça de l'écoute, des techniques corporelles, relaxations et compléments alimentaires... une aide psychothérapeutique peut venir compléter ces soins dans cette maladie au long cours.

La naturopathie accompagne très bien aussi les périodes de Herx ou crises curatives. Les antibiotiques vont tuer les bactéries qui en mourant libèrent leurs toxines. Réaction qui provoque dans un premier temps une recrudescence des symptômes.

Enfin, la naturopathie oriente et aide à aller vers une alimentation qui renforce la vitalité, vers une diminution de la consommation de graisses saturées (les toxines de la bactérie se logent dans les tissus gras notamment), des aliments à gluten et des produits laitiers (sources de perturbation immunitaire) ainsi qu'à retrouver un terrain favorable à la guérison.

Diplômée du Collège Européen de Naturopathie Holistique dirigé par Daniel Kieffer, agréée par la Fédération Française de Naturopathie et membre de l'Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire
Diplômée de la FAC de Médecines Naturelles de Bobigny en Phytothérapie

Formée à la Psychothérapie ainsi qu'à la Somatothérapie de l'École du Corps-Conscience.



Quand le corps dit non

La psychosomatique parle de troubles physiques provoqués ou aggravés par des éléments de la psyché. Des pathologies telles que l'eczéma, l'urticaire ou le zona ont été abordés sous cet angle depuis longtemps par la médecine. A leur façon, les expressions du langage courant évoquent ces manifestations : « se faire de la bile », « en avoir plein le dos » ou « se faire du mauvais sang » montrent l'intrication corps/esprit/émotions.

« Corps » Martha



Ces dernières années, la littérature et les propositions d'interprétations sur le sujet se sont multipliées. Cela ne doit toutefois pas laisser croire que l'accompagnement de ces questions est facile. Il est essentiel de prendre en compte la complexité de ces mécanismes et la souffrance de la personne. C'est pourquoi l'accompagnement d'un professionnel ne peut se faire qu'avec un praticien suffisamment formé et n'exclut pas les traitements médicamenteux mais s'inscrit en complémentarité avec ceux-ci. Précisons que pour chaque maladie organique, il demeure intéressant d'observer le contexte dans lequel survient le symptôme, afin de s'attacher à la dimension plurifactorielle du phénomène.

Je vais présenter les mécanismes en jeu dans ce lien corps/psyché en m'appuyant sur le schéma ci-contre.

Ce schéma* est inspiré des travaux d'Assagioli, psychiatre italien. Il représente la psyché humaine.

Au centre se trouve le « JE », que je pourrais appeler aussi « moi conscient » ou « soi personnel ». Il est la partie agissante de chaque individu.

Autour du « JE », le champ de conscience (en bleu) contient tout ce à quoi chacun a accès aisément. Les états d'âmes, les images, les sensations, les pensées et les émotions s'y succèdent ou coexistent.

Tout autour, l'inconscient, (ici en orange) vaste continent enfoui, il porte un nombre important d'éléments, que chaque personne a en elle, sans en avoir directement connaissance. Ce peut être un

souvenir refoulé parce que trop douloureux mais ce peut être aussi un potentiel non exploité.

Lorsqu'une personne ne peut s'exprimer sur un ressenti, un traumatisme, un désir ou plus généralement sur une chose qu'elle aurait besoin de reconnaître en elle, de partager, alors cet élément va s'enfouir au niveau de l'inconscient. Ce mouvement de refoulement est représenté sur le schéma par la flèche violette. Il n'aura de cesse de tenter d'émerger dans le champ de conscience. Pour ce faire, il prendra d'autres formes, on parle de « déguisements ». Les lapsus, les actes manqués, les rêves mais aussi la somatisation, peuvent être des « déguisements ».

Nous le voyons, le symptôme apparaît comme un effet plutôt qu'une cause. Il est la souffrance psychique qui n'a pu s'extérioriser, un désir nié ou un besoin insatisfait.

Prenons un exemple : Anna ressent de la colère contre sa sœur mais n'ose pas l'exprimer par crainte du jugement. Elle refoule donc cette émotion qui, pourtant aura besoin de se manifester. Ne pouvant dire sa colère avec des mots, c'est le corps qui prend le relais et s'exprime par une angine. Rappelons bien qu'il s'agit d'un mécanisme inconscient et que culpabiliser Anna avec une phrase du type : « Si tu lâchais ta colère, tu ne serais pas malade ! » ne servirait à rien. Dans le domaine de la psychosomatique, la question n'est pas de chercher un coupable ni de savoir qui a tort ou raison, mais bien d'accueillir ce qui a besoin d'être entendu. J'aurais certainement l'occasion de revenir sur ce point dans un prochain article, en attendant je vous souhaite un magnifique printemps, plein d'entrain !

* Le schéma initial d'Assagioli, appelé « diagramme de l'oeuf », est plus complexe et plus détaillé, il est ici volontairement simplifié. Dans de prochains articles nous aurons l'occasion d'y revenir.



Pascale Bernard est formatrice et psycho-praticienne. Elle a été formée par Jacques Salomé à l'écologie relationnelle puis a étudié la psychothérapie pendant 5 ans et actuellement a repris un cursus universitaire en psychologie.

Les médecines complémentaires suite p1...

Le concept de "pratique complémentaire" semble plus adéquat parce qu'il incarne bien l'idée qu'entre la "médecine habituelle" et les "approches alternatives" il y a une complémentarité possible qui est en train de se construire et qui commence à être mise en pratique. La complémentarité émane d'une réelle volonté à sortir de l'opposition, voire de la « guéguerre » entre les courants pour associer les techniques au service de la santé et du bien-être.

Ainsi, mener une réflexion sur son alimentation avec un naturopathe est un plus, notamment dans l'accompagnement des pathologies sur le long terme.

Par ailleurs, se faire aider par une écoute bienveillante permet de diminuer le stress et par là même d'améliorer la santé. Des études* ont montré qu'il était bénéfique de pratiquer la méditation notamment pour la régulation des fonctions vitales (respiration, circulation sanguine et fonctionnement cérébral). Or, aujourd'hui, il est possible de suivre une psychothérapie qui associe écoute bienveillante et méditation.

Toutefois cette quête de complémentarité, face à la multitude de propositions dites alternatives, exige quelques précautions avant de choisir un professionnel. N'hésitez pas à questionner le praticien sur ses diplômes, son appartenance à un groupe de professionnels partageant une même éthique et à clarifier l'aspect financier.

- Voir entre autres les travaux du Docteur J-G Bloch de la faculté de médecine de Strasbourg.

Séjours animés par Jocelyne Guyader
06 66 81 29 40
jocelyneguyader-naturopathie.fr

Ateliers cuisine

Cours ANTI-ACIDOSE Rééquilibrer le déséquilibre acido-basique du terrain par l'alimentation Vendredi 28 avril 2017 De 9h à 13h30 Maison Familiale Rurale 47, Enclos de la Plaine 07170 VILLENEUVE DE BERG	CRU - GERME REVITALISANT Apprendre à faire et cuisiner une alimentation revitalisante : Jus frais, graines germées... Mardi 30 mai 2017 De 9h à 13h30 Animés par Jocelyne Guyader Naturopathe 06 66 81 29 40	PROTEINES VEGETALES Comment associer céréales et légumineuses dans des plats savoureux Mercredi 28 juin 2017 De 9h à 13h30 Cuisine préparée à partir d'aliments d'origine biologiques 50€ le cours
---	---	--



Séjour Jeûne entre Lure et Lubéron
du 15 au 19 mai



Séjour Jeûne dans la Drôme
du 5 au 9 juillet

3 cabinets

- **Montélimar 26 200** - Espace Laville
- **Aubenas 07200** 10 rue Lapalhouse
- **St Maurice d'ibie 07 170**

Conférences animées par Pascale Bernard
06 72 04 05 58
bernard-psychotherapie.fr

SOIRÉE abé
ENTRÉE : 8€
5€ pour les adhérents

MARDI 2 MAI
à partir de 19h

Pôle des services
30 av. de Zelzat
AUBENAS

CONFÉRENCES

Pascale Bernard, psycho - praticienne.
«En quoi les images intérieures, visualisations et méditations peuvent nous aider au quotidien?» Quelle place ont-elles dans la psychothérapie ?

Marion KAPLAN, bio-nutritionniste.
Élève du Dr Koussmine, auteure d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé et de l'alimentation.
«Comment résoudre 90% des maladies?»

abé
ardèche bien-être

Reservations et renseignements : ardec@abestrate@gmail.com

Automne 2017 à Paris

Intervention
Lors du prochain colloque de la SFPT
« survivre, exister, vivre ».
Cette intervention portera sur
« Désirs vivants, désir de vivre ».

3 cabinets

- **Montélimar 26 200** - Centre Cikitsa
- **Montélimar 26 200** - Espace Laville
- **Mirabel 07 170**