

Médecines douces ? C'est quoi exactement?... Soignent – elles ?

Les Médecines Alternatives Complémentaires (MAC)

Ainsi appelées dans les pays Anglo-Saxon¹, médecines non conventionnelles dans l'Union Européenne ou encore médecines douces ou homéopathiques, elles représentent pour beaucoup de personnes le début d'une nouvelle vision de la vie. Elles peuvent être passives (client/praticien) ou actives (en groupe avec participation de l'intéressé) et elles appartiennent toutes à ce que l'on connaît sous le nom de **naturopathie**². Elles peuvent s'orienter sur :



- **l'alimentation** : diététique, nutrithérapie, macrobiotique, oligothérapie, nutrition, ...
- **l'exercice physique et le mouvement**: yoga, biodance, qi gong, stretching, arts martiaux, ...
- **la psychologie**: somatothérapie, psychothérapies brèves, hypnose, programmation neuro linguistique, pratiques contemplatives, gestion du stress, ...
- **les techniques manuelles** : massages ayurvédique, californien ou coréen, amma, ostéopathie,....
- **l'hydrologie** : utilisation de l'eau froide ou chaude, thalassos, thermes, bains, douches, argiles, ...
- **la respiration** : sophrologie, cohérence cardiaque, respiration consciente, respiration zen, ...
- **les techniques réflexes** : réflexologie conventionnelle, chinoise ou énergétique, faciothérapie, auriculothérapie, shiatsu, ...
- **l'énergétique** : acupuncture, reiki, magnétisme, aimants, ...
- **la phytologie** : huiles essentielles, utilisation de plantes – phytothérapie ou
- **les techniques vibratoires** : chromothérapie, luminothérapie, aromathérapie, musicothérapie,...

Elles se répandent rapidement et gagnent de plus en plus de partisans y compris dans les milieux médicaux conventionnels³ !

À titre personnel elles ont transformé progressivement ma perception des personnes, de l'environnement et des événements de mon quotidien mais aussi, elles ont déclenché une réorientation de mon engagement professionnel, ...elles ont bouleversé mon existence. Au cours des dernières années, à travers documents et publications (de thèmes divers : médecines douces, impact de l'alimentation, de l'exercice physique, des émotions et des relations humaines sur notre corps, mais aussi sur la neuroplasticité et les neurosciences, entre autres), et à la lumière des connaissances toujours évolutives dans ces domaines, j'ai activement recherché réponses et explications à leurs interrelations et leurs effets. J'aimerais donc partager, informer et diffuser, sur cet univers souvent confus et mal connu des « M.A.C ». Les opinions, définitions et concepts que j'exprime me sont propres, issus de mon expérience personnelle et pratique, ainsi que de mes recherches.

Médecines? Douces? Alternatives? Complémentaires?....Soignent-elles ?

MÉDECINES ? Ce qu'il m'intéresse de transmettre n'est pas le terme mais l'idée, le concept et son contenu. Cependant, il est important de noter que pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) la

¹ Fédération Hospitalière de France sur son site Hopital.fr. Ici, on les appelle les MAC (médecines alternatives et complémentaires).

² Définition naturopathie : Ensemble de méthodes de soins faisant partie des médecines douces et visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels (hygiène de vie, diététique, massages, phytothérapie, etc.). Larousse.

³ Leur présence de moins en moins discrète: dans les centres de cancérologie, ou la pression des patients est la plus forte. - 60% des malades y ont recours. Source : Fédération Hospitalière de France sur - Site Hopital.fr.

naturopathie est dite "**médecine traditionnelle occidentale**"⁴. D'autant plus que la terminologie «médecine⁵» semblerait correspondre aux objectifs de ces pratiques et est utilisée et comprise dans le langage courant à défaut d'être officiellement reconnue dans la plupart des pays Européens. Alors, médecines ou pas, je ne souhaite pas entrer dans cette polémique.

DOUCES ? Certainement, puisque dans la plupart des cas tout ce fait dans la douceur et dans la durée.

ALTERNATIVES ? Pas vraiment, car elles ne sauraient exclure ni remplacer la médecine conventionnelle dans les cas de maladies déclarées. Par contre, elles jouent un rôle primordial dans l'accompagnement, la préparation, le maintien et le renfort du terrain de l'individu, ainsi que dans la gestion de la douleur et dans la prévention.

COMPLÉMENTAIRES ? Sans aucun doute. Et nécessaires puisqu'elles abordent des aspects jusqu'à présent négligés. **Elles observent l'Homme dans son intégralité**, avec son corps physique et ses symptômes bien évidemment, mais aussi avec ses émotions, ses souffrances et surtout avec son esprit, sa conscience et ses multiples ressources innées et naturelles. **Chaque individu est important** et perçu comme étant unique, débordant de possibilités, de force, de créativité et d'intelligence, mais vulnérable et confronté à certains facteurs (mode de vie, circonstances, conditionnements, relations,...) qui le limitent, l'affaiblissent, et l'empêchent d'avancer, de s'épanouir et de conserver son état d'équilibre et de bien-être.

SOIGNENT – ELLES ? Le terme « soigner ⁶ » est jusqu'à présent réservé à la médecine conventionnelle. Cependant, les médecines douces cherchent elles aussi à procurer des « soins ⁷ » mais à travers **des éléments et stimulations naturels**, qui pointent surtout l'amélioration de la santé ⁸ de l'individu. Néanmoins, que penser par exemple lorsqu'un praticien supprime durablement la douleur d'une sciatique ?

Toutefois, la fonction première de la plupart de ces pratiques **est celle de ressourcer et de soutenir l'équilibre**, qui peut être caractérisé par une propension (forte ou faible) à l'altération. Elles sont un outil de régulation qui permet de mettre les compteurs à zéro. D'autant plus qu'elles ne se contentent pas de soulager les symptômes, mais vont souvent, grâce à leur vision globale de l'être, à la rencontre des causes. Elles nous offrent la possibilité d'un nouveau départ en réveillant les potentiels propres à chacun.

« (...) La maladie est une aventure. L'acupuncture vous donne les épées, mais c'est à vous de combattre. (...) »⁹

En d'autres mots, la manifestation de la maladie¹⁰ est souvent comme une expression même de ce qui se passe à l'intérieur de l'être donc, l'acupuncture, comme la réflexologie (et autres médecines douces), déclenche une remise en route de l'être et de l'organisme vers la récupération (d'où le soulagement), elles aident à une prise de conscience de ce qui ne va pas. Ensuite, à chacun de faire les changements et de prendre les bonnes décisions selon ses besoins personnels et profonds.

« (...) La guérison se produit de façon naturelle lorsque l'on passe d'un état de mal être et de souffrance à un autre d'harmonie et de santé (...) »¹¹

⁴ Site officielle de l'Organisation Mondiale de la Santé.

⁵ Définition de médecine : Ensemble des connaissances scientifiques et **des moyens de tous ordres mis en œuvre pour la prévention**, la guérison ou **le soulagement des maladies**, blessures ou infirmités. Larousse.

⁶ Définition de soigner : Procurer les soins nécessaires à la guérison, à l'amélioration de la santé de quelqu'un ou d'un animal. Larousse.

⁷ Définition de soin : Acte qui vise à restituer la santé. (Voir définition de santé ci-après). Larousse.

⁸ Définition de santé : La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Définition de l'Organisation Mondiale de la santé.

⁹ David Servan Schreiber. Anti cancer. Robert Laffont 2007.

¹⁰ Définition maladie: Altération dans la santé ou l'équilibre d'un être vivant. Larousse.

¹¹ James L. Oschman. Traduit de l'espagnol - Extraits du livre « Medicina energética : bases científicas ». Uriel Satori Editores. 2008.

Les M.A.C ne sont donc pas exactes et leur efficacité dépendra de la constance, de la personne et du praticien. Parfois elles ne peuvent apporter un apaisement définitif qu'à condition de trouver, puis éradiquer, assimiler ou modifier (avec ou sans l'aide du praticien) la ou les causes qui ont mené le client à cet état de mal être ou de maladie. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle elles changent souvent la vie des personnes...

Alors décidez-vous, choisissez une discipline ou un praticien qui vous inspire confiance... et laissez faire...