

Bases de la Thérapie Complémentaire

Table des matières

1.	Introduction.....	3
2.	Représentation de l'être humain dans la Thérapie Complémentaire.....	4
	Approche holistique.....	4
	Individualité.....	4
	Sociabilité.....	4
	Hétérostase.....	4
	Homéostase.....	4
	Compétences intrinsèques.....	4
3.	Compréhension de base de la santé en Thérapie Complémentaire.....	5
	La santé comme vécu holistique et subjectif.....	5
	La santé et la maladie comme continuum.....	5
	La santé et la maladie comme événement dynamique.....	5
	La santé et la maladie comme expression de l'autorégulation.....	5
4.	Conception thérapeutique dans la Thérapie Complémentaire.....	6
4.1.	Objectifs de la Thérapie Complémentaire.....	6
	Renforcement de l'autorégulation.....	6
	Renforcement de la perception de soi.....	6
	Renforcement de la compétence en guérison.....	6
4.2.	Les instruments de la Thérapie Complémentaire.....	6
4.3.	Focalisation de la Thérapie Complémentaire.....	7
	Ressources.....	7
	Résilience.....	7
	Sens de la cohérence.....	7
	Promotion et développement des propres ressources.....	8
4.4.	Les principes structurants de la Thérapie Complémentaire.....	8
	Principe de la relation.....	8
	Principe du dialogue.....	8
	Principe de l'expérience positive.....	8
	Principe de l'orientation sur les solutions.....	9
	Principe du processus.....	9
4.5.	Les phases des processus dans la Thérapie Complémentaire.....	9

1. Introduction

Ce document est une présentation de tous les présupposés qui constituent le fondement de la Thérapie Complémentaire et que partagent toutes les méthodes et tous les praticiens.

Il s'adresse par conséquent avant tout aux milieux professionnels de la Thérapie Complémentaire, mais peut aussi être intéressant pour tous ceux qui souhaitent mieux comprendre la Thérapie Complémentaire. Il est partiellement formulé de manière identique, parfois de manière plus concentrée dans le *Profil professionnel*¹.

L'OrTra TC prend le terme «complémentaire» (du latin compleare: remplir, compléter) dans son sens original et large. Elle considère que la guérison prise dans ce sens est un processus qui dépend de différents facteurs qui se complètent. Processus qui englobe dans une même mesure le corps, le mental et l'esprit.

En ce qui concerne leur positionnement dans la société les thérapeutes complémentaires considèrent leur travail comme une activité complémentaire en partenariat avec d'autres professions qui ont également pour objectif la promotion de la guérison et de la santé.

Les méthodes de la Thérapie Complémentaire se sont développées à partir de connaissances empiriques sur l'origine de la guérison. Ce savoir qui se transmet parfois depuis des siècles est actuellement mis en relation avec les résultats scientifiques les plus récents de divers axes de la recherche. L'effet des méthodes de Thérapie Complémentaire a été prouvé scientifiquement dans certains domaines. Cependant d'autres recherches propres à la TC s'imposent. Sans oublier que la forte demande donne des indications évidentes sur l'efficacité des traitements de Thérapie Complémentaire, qui tout compte fait sont toujours individuels, interactifs et situatifs et ne peuvent être standardisés.

¹ Profil professionnel Thérapie Complémentaire avec diplôme fédéral

2. Représentation de l'être humain dans la Thérapie Complémentaire

La Thérapie Complémentaire se fonde sur la représentation de l'individu suivante:

Approche holistique

L'être humain est une unité indivisible formée du corps, de l'esprit et du mental, qui interagissent en permanence avec l'environnement de celui-ci.

Individualité

Chaque être humain est unique. Sa manière de vivre, son vécu de la santé et de la maladie et son autorégulation sont donc individuels.

Sociabilité

L'être humain est inséré dans un tissu de relations, dans la société et l'environnement. Il a besoin de pouvoir vivre dans un environnement relativement sûr. Il doit pouvoir mobiliser son potentiel dans la société et connaître ainsi amour, reconnaissance, respect et estime.

Hétérostase

L'être humain est soumis en permanence à des influences, des facteurs de stress et de risque en perpétuel changement. Troubles, douleurs, maladies, coups du sort et souffrances psychiques sont indissociables de la vie et constituent des défis que l'individu doit relever. Cela implique qu'il s'adapte à des situations pesantes.

Homéostase

L'organisme humain est constitué de manière à pouvoir garder un équilibre viable et dynamique, même en cas de variation des influences externes. Cette régulation continue se fait à la fois de manière inconsciente et consciente par le biais de la pensée, de la perception et de l'action, en interaction avec ce qui se produit dans le corps.

Compétences intrinsèques

L'être humain possède un potentiel lui permettant de développer sa personnalité et de donner un sens à sa vie. Il s'efforce de développer et de concrétiser ses possibilités physiques, mentales et spirituelles et de devenir autonome. L'individu contribue activement à son mode de vie, à sa santé et à son bien-être.

3. Compréhension de base de la santé en Thérapie Complémentaire

En partant de la représentation de l'être humain décrite plus haut, la compréhension de la santé repose sur les concepts ci-dessous:

La santé comme vécu holistique et subjectif

Pour l'OMS² elle est une impression subjective de bien-être physique, mental et social. La santé n'est donc pas l'« absence de maladie ». Elle a une valeur intrinsèque positive qui lui est propre. La santé est un phénomène pluridimensionnel qui dépend de ressources physiques, mentales, spirituelles, et matérielles. La santé est une expérience individuelle qui résulte du vécu subjectif propre à un individu, vécu soumis à des changements perpétuels.

La santé et la maladie comme continuum

La santé et la maladie ne sont pas des extrêmes, des pôles, mais des états qui passent de l'un à l'autre de manière fluide. Elles peuvent être considérées comme les deux pôles d'un continuum santé-maladie. On n'est donc pas malade ou en bonne santé, mais l'on passe par différents degrés de bien-être et par des «problèmes de santé sans symptôme» comme les douleurs, les troubles de santé, les handicaps physiques et les souffrances psychiques.

La santé et la maladie comme événement dynamique

La santé et la maladie sont des événements dynamiques. La santé est la capacité de contrôler avec une efficacité suffisante des facteurs pathogènes par le biais de l'autorégulation. La maladie s'installe lorsque l'organisme ne peut plus mobiliser suffisamment ses compétences autorégulatrices pour vaincre le problème. Vue sous cet angle la santé est à «recréer» à tout moment, tout au long de la vie.

La santé et la maladie comme expression de l'autorégulation

A la suite de longues phases de stress continu ou d'événements dramatiques, la capacité d'adaptation physique et psychique de l'être humain est dépassée, si pas suffisamment de ressources et de facteurs ou tuteurs de résilience peuvent être activés. Il en résulte des dysfonctionnements de l'autorégulation, qui nécessitent une intervention professionnelle. Pour la Thérapie Complémentaire les détériorations du bien-être sont des symptômes et des signaux d'alarme qui indiquent des déséquilibres importants ou persistants et des perturbations de l'autorégulation. Si on les ignore et s'ils ne sont pas traités à temps des maladies s'installent.

² L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est une institution spécialisée des Nations Unies, ayant son siège à Genève, fondée en 1946.

4. Conception thérapeutique dans la Thérapie Complémentaire

4.1. Objectifs de la Thérapie Complémentaire

Dans la Thérapie Complémentaire la guérison vise à éliminer ou à réduire les troubles physiques et les diminutions de performance, à améliorer tant le bien-être physique que psychique, ainsi que la manière d'affronter les problèmes de santé.

Pour la Thérapie Complémentaire la guérison est un processus qui dépend de différents facteurs qui sont complémentaires. Processus qui englobe dans une même mesure le corps le mental et l'esprit. La Thérapie Complémentaire active ce processus par le renforcement de l'autorégulation, la perception de soi et la compétence en guérison.

Renforcement de l'autorégulation

La Thérapie Complémentaire s'adresse aux forces régulatrices de l'individu. Elle peut influencer considérablement sa capacité d'autorégulation avec les instruments spécifiques de ses méthodes qui sont centrés sur le corps: *travail par contact manuel, avec le mouvement, la respiration et l'énergie associés à des instructions et au dialogue*. Si les détériorations du bien-être et les douleurs à l'origine des déséquilibres et des dysfonctionnements de l'autorégulation sont décelées et traitées à temps, des maladies graves peuvent être évitées.

Renforcement de la perception de soi

La perception de soi est une condition importante pour que les facteurs de vie qui rendent malade, puissent être perçus et pour que les stimulations orientées sur la santé puissent produire leurs effets. La Thérapie Complémentaire, qui est axée sur le corps et les processus, amène les client-e-s à prendre conscience de leur corps de manière plus différenciée, plus nuancée. Les troubles sont pris en considération en liaison avec le contexte de vie. Les processus de prise de conscience de soi mènent à reconnaître les comportements et les conditions de vie qui rendent malade ou qui favorisent la santé. Grâce à des démarches thérapeutiques adéquates les nouvelles orientations, qui s'imposent, sont développées et testées.

Renforcement de la compétence en guérison

La Thérapie Complémentaire encourage les client-e-s à prendre la responsabilité de l'élaboration des processus de guérison. Elle renforce de manière ciblée les ressources et les facteurs ou tuteurs de résilience individuels. Elle augmente ainsi la capacité et la compétence des client-e-s à mobiliser de façon optimale leurs propres forces physiques, mentales et spirituelles, à prendre confiance et à tenter de nouvelles expériences. Elle les encourage à faire appel à leurs propres compétences pour affronter les problèmes de santé et les maladies.

4.2. Les instruments de la Thérapie Complémentaire

La Thérapie Complémentaire est fondée sur une méthode, elle est centrée sur le corps et les processus, elle privilégie l'interaction.

La base de toutes les méthodes de la Thérapie Complémentaire est le travail sur le corps et avec le corps. Le corps, sa forme, sa constitution, son expression et son vécu constituent donc le point de départ. Les instruments spécifiques à la méthode sont *le contact manuel, le mouvement, la respiration et l'énergie*.

Avec le travail par contact manuel, avec le mouvement, la respiration et l'énergie les états physiques deviennent perceptibles et peuvent être influencés.

Sont également essentiels pour toutes les méthodes de la Thérapie Complémentaire *les instructions et le dialogue* liés au travail centré sur le corps. Ils l'accompagnent, le complètent, le soutiennent et permettent d'analyser les processus déclenchés et de les intégrer.

Le lien direct entre le travail corporel et le dialogue thérapeutique conduit au caractère processuel qui constitue l'ensemble des méthodes de la Thérapie Complémentaire.

Le travail par contact manuel, avec le mouvement, la respiration et l'énergie se fait sans l'emploi d'instruments blessant la peau ou d'appareils techniques³. De plus aucun remède⁴ n'est remis ou prescrit.

4.3. Focalisation de la Thérapie Complémentaire

Le travail en Thérapie Complémentaire met l'accent sur les aspects qui favorisent le rétablissement de l'autorégulation et les processus de guérison impliqués.

D'un côté, les blocages physiques et mentaux ainsi que les entraves doivent être éliminés, de l'autre, les capacités qui apportent un soutien décisif aux facteurs de guérison, dont on assume la responsabilité, doivent être renforcées. La prise en compte ciblée des ressources, de la résilience et du sens de la cohérence joue un rôle significatif.

Ressources

Les êtres humains disposent de ressources et en ont besoin pour retrouver leur équilibre intérieur dans les situations difficiles. Les ressources jouent le rôle de facteurs de protection pour la stabilité psychique, le bien-être physique, la qualité de vie et les performances. On fait la distinction entre les ressources intérieures, qui sont des caractéristiques, des forces et des capacités intrinsèques de l'individu, et les ressources extérieures: soutien social, conditions-cadre économiques et sociales stables ou influences revigorantes de la nature.

Dans le contexte de la Thérapie Complémentaire le renforcement des ressources disponibles soutient l'autorégulation et permet de changer de perspective, de passer de la pathogenèse à la salutogenèse (« comment naît la santé »). Vues sous cet angle, les ressources sont tout ce qu'un individu estime valorisant et utile dans une situation donnée.

Résilience

La résilience (du verbe latin *resilire*, littéralement «sauter en arrière», d'où rebondir, résister) désigne la capacité de gérer et de maîtriser des situations difficiles, de retrouver et de maintenir un équilibre dynamique autorégulé.

Les situations difficiles sont considérées comme des facteurs de risque physique, psychique et social. L'encouragement à la résilience vise à renforcer aussi efficacement que possible la résistance généralisée aux risques de surmenage permanent, à la forte pression du temps et à stimuler les capacités de récupération après un stress extrême.

Les recherches sur la résilience mettent notamment l'accent sur les facteurs ou tuteurs qu'il s'agit d'activer dans les situations difficiles ou de renforcer dans cette optique: image de soi positive, assurance et optimisme, acceptation et confiance en ses forces et aptitudes, orientation vers le futur et les objectifs, orientation vers l'action et les solutions, autorégulation émotionnelle, construction de relations essentielles, prise de responsabilités, règlement des problèmes.

Dans le contexte de la Thérapie Complémentaire, les attitudes et les aptitudes, qui renforcent la résilience individuelle, sont activées et ancrées chez les client-e-s.

Sens de la cohérence

Dans le cadre de la salutogenèse, la santé est comprise comme un processus dynamique dont on prend la responsabilité. Le sens de la cohérence ou sentiment de cohérence est un élément central qui repose sur trois facteurs: *compréhensibilité*, *applicabilité* et *pertinence*.

- Le sens de *compréhensibilité* est la compétence de structurer et d'ordonner des informations de manière logique, de reconnaître les causes, les circonstances et les liens, d'expliquer des situations et de les assimiler, de pouvoir faire des estimations et des prévisions réalistes sur les exigences

³ On entend par là des «appareils techniques d'une grande complexité».

⁴ On entend par là des médicaments et produits thérapeutiques qui sont soumis à la loi sur les produits thérapeutiques.

posées. Cela permet de ne pas ressentir ce qui arrive comme inexplicable, arbitraire, chaotique ou fortuit.

- Le sens d'*applicabilité* est la conviction et l'assurance de pouvoir gérer et de maîtriser les difficultés et de disposer des ressources nécessaires pour le faire. On peut ainsi se fixer des objectifs et des étapes réalistes et croire à leur réussite.
- Le sens de *pertinence et du bien-fondé* est la conviction que cela vaut la peine de considérer les problèmes comme des défis à relever. Cette composante motivante, cette incitation, est la condition préalable essentielle pour la résistance car elle ne conduit pas à une «attitude de victime» mais à une autoconstruction active et compétente. L'individu a besoin de motivation et de volonté pour initialiser et réaliser des changements. La pertinence résulte aussi de l'ancrage dans une «transcendance», qui donne un sens à la vie, qui va au-delà de l'individuel.

Dans le contexte de la Thérapie Complémentaire les client-e-s apprennent comment ordonner leurs troubles de santé du moment et à les gérer, à comprendre quel en est le sens et quelles sont les possibilités d'action qui peuvent favoriser leur guérison.

Promotion et développement des propres ressources

La promotion et le développement des ressources, en anglais «empowerment» est la capacité de lancer et de piloter son propre processus pour retrouver la maîtrise de sa vie et la force pour l'aménager de manière constructive.

Dans le contexte de la Thérapie Complémentaire on y parvient par un traitement centré sur le corps et les processus, en liaison avec des instructions et au travers du dialogue. Cela facilite et favorise l'appropriation ou la ré-appropriation de forces constructives pour dégager des espaces d'action et de vie et pour tester ses propres forces et limites. Les client-e-s sont encouragés à gérer et à maîtriser activement leurs problèmes de santé à l'aide de leurs propres compétences. Ils sont mis en position de le faire et soutenu dans leur démarche. Ils/elles prennent une part active au processus de guérison et à leur santé.

4.4. Les principes structurants de la Thérapie Complémentaire

La Thérapie Complémentaire permet de mener à bien des processus de guérison orientés sur la prise de conscience et le changement qui débouchent sur plus d'autonomie et davantage de compétence individuelle. Son activité centrée sur le corps et les processus repose sur les principes ci-après.

Principe de la relation

La Thérapie Complémentaire mise sur la relation.

Plus les êtres humains se sentent en sécurité et protégés, plus les processus d'autoguérison peuvent être stimulés. Des recherches montrent que les processus d'autoguérison dépendent en grande partie de la qualité de la relation entre client et thérapeute.

Principe du dialogue

La Thérapie Complémentaire mise sur un apprentissage par le dialogue.

La Thérapie Complémentaire repose sur une « activité et un apprentissage commun ». Les interactions créées par le dialogue entre le/la client-e et le/la thérapeute sont un élément constitutif central. Les client-e-s sont dès le début acteurs et actrices. L'interaction entre les thérapeutes complémentaires avec leurs connaissances professionnelles et les client-e-s avec leurs compétences équivaut à une exploration et à une expérimentation.

Principe de l'expérience positive

La Thérapie Complémentaire mise sur l'expérience positive.

Le changement se développe à partir de l'expérience de pouvoir agir, de pouvoir faire bouger positivement les choses et de progresser. Apprendre par expérience montre que ce qui existait jusqu'ici est important et précieux, permet un élargissement et un changement orienté sur les ressources, constitue une motivation et une base pour un développement futur.

Principe de l'orientation sur les solutions

La Thérapie Complémentaire mise sur le travail axé sur les solutions.

Des solutions se mettent en place là où de nouvelles perspectives et façons de faire sont découvertes et appliquées. L'orientation sur les solutions exige des processus de changements mentaux et comportementaux, qui demandent une prise de conscience du problème, une acceptation de celui-ci, de la motivation, une focalisation sur les objectifs, de la patience et de l'endurance.

Principe du processus

La Thérapie Complémentaire mise sur le travail centré sur les processus.

Le travail renforce dès le début de manière ciblée les ressources et les facteurs ou tuteurs de résilience. Il engendre des perspectives et des façons de faire orientées sur les solutions et la motivation. Les processus de guérison peuvent ainsi se mettre en place durablement et de manière autonome.

Par un travail propre à la méthode centré sur le corps, le contact manuel, le travail avec le mouvement, la respiration et l'énergie les états physiques deviennent perceptibles et peuvent être influencés. Les processus physiques sont analysés et intégrés avec les client-e-s. Ceux-ci découvrent ainsi les liens entre leurs problèmes de santé et la manière dont ils/elles se traitent eux-mêmes/elles-mêmes. Cette perception plus fine leur permet de mettre le doigt sur les schémas qui sous-tendent leur façon de se mouvoir, de se tenir, d'agir, de penser et de ressentir les choses, à l'origine des blocages – dans un premier temps avec l'aide du/de la thérapeute puis seuls. Elle leur permet de trouver des solutions et d'en faire l'expérience.

4.5. Les phases des processus dans la Thérapie Complémentaire

L'action thérapeutique complémentaire s'articule en fonctions des phases suivantes :

- Rencontre
- Travail
- Intégration
- Transfert

Ces quatre phases constituent un cycle de traitement complet et caractérisent

- chaque étape du traitement,
- chaque séance de thérapie,
- et le processus thérapeutique dans son ensemble.

Elles ne se déroulent pas obligatoirement de manière linéaire. Elles peuvent aussi se chevaucher.

Ces phases caractérisent les processus déclenchés par le vécu physique au niveau de l'expérience et du changement, qui sont initialisés, pilotés et soutenus aussi bien en mettant l'accent sur la méthode, le corps et le processus, que de manière interactive.