

Bases de la Thérapie complémentaire

Table des matières

1. Introduction	3
2. La conception de l'humain dans la Thérapie complémentaire	3
3. Conception de la santé en Thérapie complémentaire	4
4. Conception thérapeutique de la Thérapie complémentaire	5
4.1. Objectifs de la Thérapie complémentaire	5
4.2. Les moyens de la Thérapie complémentaire	6
4.3. Focalisation de la Thérapie complémentaire	7
4.4. Les principes structurants de la Thérapie complémentaire	8
4.5. Orientation thérapeutique	9
4.6. Les phases des processus dans la Thérapie complémentaire.....	10
5. Contribution à la santé et à la société.....	10
5.1 Contribution au système de santé	10
5.2 Contribution pour la société	10
5.3 Positionnement dans le système de santé	11
6. Domaine d'activité	12
6.1 Secteurs d'activité	12
6.2 Clientèle	12

1. Introduction

Le présent document est d'une part une synthèse des principes de base qui constituent les fondements de la Thérapie complémentaire et qui sont communs à toutes les méthodes et à tous les thérapeutes et d'autre part une présentation succincte du domaine d'activité et du positionnement de la Thérapie complémentaire dans le système de santé.

Les bases de la Thérapie complémentaire s'adressent donc avant tout aux professionnels de la Thérapie complémentaire, mais il présente également un intérêt pour un public externe qui souhaite approfondir sa connaissance de la Thérapie complémentaire.

L'OrTra TC comprend le terme «complémentaire» (du latin complere: remplir, rendre complet) dans le sens global et littéral du mot. Elle considère que, dans cette compréhension, le rétablissement est un processus qui dépend de différents facteurs qui se complètent, et qui englobe à la fois le corps, les émotions et le mental. En ce qui concerne leur positionnement, les Thérapeutes complémentaires considèrent leur activité comme complémentaire et collaborative à d'autres professions qui ont également pour objectif la promotion du rétablissement et de la santé.

Les méthodes de la Thérapie complémentaire ont été développées sur la base de savoir empiriques sur le développement de la santé. Ces connaissances ont été partiellement transmises depuis des siècles et elles sont aujourd'hui associées aux dernières découvertes scientifiques issues de différents domaines de recherche. Il existe de plus en plus d'études sur l'effet des méthodes de la Thérapie complémentaire. Par ailleurs, la forte demande donne des indications claires sur l'efficacité de l'action thérapeutique complémentaire qui, en fin de compte, est toujours individuelle, interactive et contextuelle et ne peut pas être standardisée.

2. La conception de l'humain dans la Thérapie complémentaire

La Thérapie complémentaire s'appuie sur une conception de l'humain qui présente les caractéristiques suivantes:

Approche holistique

L'être humain est une unité indissociable formée du corps, des émotions et du mental qui interagit 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.

Collectivité

L'être humain est inséré à la fois dans un tissu relationnel, dans la communauté et dans son environnement. Il a besoin de pouvoir vivre dans un environnement sûr et stable, de pouvoir apporter son potentiel au sein de la société et de faire l'expérience du respect, de la reconnaissance, de l'amour et de la dignité par le biais d'une coexistence communautaire.

Compétence personnelle

L'être humain est un acteur actif de sa vie, de sa santé et de son bien-être. Il participe activement à la gestion de sa vie, de sa santé et de son bien-être. Il dispose d'un potentiel inhérent lui permettant de développer sa personnalité et de donner un sens à sa vie. Il cherche à développer et réaliser ses possibilités corporelles, émotionnelles et mentales afin d'atteindre son autonomie.

La capacité de l'être humain à se développer personnellement repose sur l'autoréflexion, l'auto-motivation et la capacité à reconnaître ses propres forces et faiblesses et à utiliser ses propres ressources. Si l'on perçoit ses propres besoins et objectifs et que l'on prend des décisions sur cette base, cela favorise le développement personnel et renforce la confiance en sa propre personne, en son auto-efficacité et en ses propres capacités.

3. Compréhension de la santé

Sur la base de la conception de l'humain décrite précédemment, la compréhension de la santé en Thérapie complémentaire s'appuie sur les concepts suivants:

Salutogenèse

Selon le concept de salutogenèse ("comment naît la santé"), la santé ne doit pas être considérée comme un état, mais comme un processus individuel de développement et de maintien de la santé. La salutogenèse s'intéresse aux facteurs qui favorisent l'apparition et le maintien de la santé, contrairement à la pathogenèse qui s'intéresse à l'apparition des maladies.

La salutogenèse souligne l'importance des ressources et du sentiment de cohérence pour promouvoir la santé, plutôt que de se concentrer en particulier sur la prévention des facteurs de risque et le traitement des maladies.

La santé, une expérience holistique personnelle

L'OMS¹ définit la santé comme un sentiment subjectif de bien-être physique, mental et social. La santé n'est donc pas une "absence de maladie", au contraire, elle comporte un caractère positif et individuel. La santé est un concept multidimensionnel qui repose sur des ressources physiques, émotionnelles, mentales, sociales et matérielles. La santé est une expérience individuelle et résulte du vécu subjectif de chaque personne qui est exposée à des changements constants.

La santé et la maladie, une régulation en continuum

La santé et la maladie ne sont pas des états opposés, elles se succèdent de manière continue. Elles peuvent être considérées comme les deux pôles de ce qu'on appelle le continuum santé/maladie. L'être humain n'est donc pas soit en bonne santé, soit malade, mais fait l'expérience de différents degrés de bien-être et d'atteintes à sa santé comme des douleurs, des troubles, des limitations physiques et des souffrances émotionnelles.

La santé et la maladie, un processus dynamique

La santé et la maladie sont des phénomènes dynamiques. La santé est la capacité à contrôler les facteurs pathogènes de manière suffisamment efficace par le biais de l'autorégulation; la maladie survient lorsque la compétence d'autorégulation de l'organisme a atteint ses limites pour pouvoir maîtriser les troubles de la santé. De ce point de vue, la santé doit être "recréée" à chaque instant de la vie.

La santé et la maladie comme expression de l'autorégulation

Le corps humain dispose d'une capacité inhérente d'autorégulation des processus physiques, psychiques et mentaux, afin de les maintenir ou d'adapter le système à de nouvelles conditions. C'est également par la perception de soi et la pensée consciente, la décision et l'action conscientes que l'être humain peut agir de manière autorégulatrice sur son corps, ses sentiments, ses pensées et son vécu social et diriger son propre comportement en vue d'objectifs qu'il s'est fixés.

¹ L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est une institution spécialisée des Nations Unies, ayant son siège à Genève, fondée en 1946.

La capacité d'adaptation émotionnelle, mentale et physique de l'être humain peut être dépassée par des phases de stress prolongées ou par des événements particulièrement marquants, si des ressources et des facteurs de résilience suffisants ne peuvent pas être activés. Il en résulte des dysfonctionnements de l'auto-régulation qui nécessitent un soutien professionnel. Dans la Thérapie complémentaire, les altérations du bien-être et les troubles de la santé sont considérées comme des symptômes voire des signaux d'alarme qui indiquent des déséquilibres importants ou persistants et un trouble de l'autorégulation. S'ils ne sont pas pris en compte et si l'on n'agit pas à temps, des maladies peuvent apparaître.

Homéostase et hétérostase

L'homéostase et l'hétérostase sont deux concepts qui se rapportent à la régulation et à l'adaptation des systèmes. Ces deux processus font partie de la capacité d'adaptation d'un organisme.

L'homéostasie est moins considérée comme un état que comme un processus dynamique d'autorégulation, un processus d'adaptation visant à une stabilité physique et psychique interne. L'homéostasie est un terme important en rapport avec l'autorégulation continue, le maintien et le rétablissement d'un équilibre dynamique malgré les influences extérieures et les conditions changeantes.

L'hétérostase fait référence à des modifications ciblées de l'équilibre afin de s'adapter à court terme à de nouvelles conditions. Il s'agit d'un processus également nécessaire à la santé, qui permet de résister à des facteurs de stress inhabituels et d'obtenir une adaptation à court terme du système.

L'homéostasie assure la stabilisation permanente de l'équilibre, tandis que l'hétérostase le modifie à court terme pour faire face à de nouvelles situations de charge et à de nouveaux défis.

4. Compréhension thérapeutique

4.1 Objectifs de la Thérapie complémentaire

La Thérapie complémentaire considère le rétablissement comme un processus individuel et holistique qui dépend de différents facteurs interdépendants et qui englobe et concerne à la fois le corps, les émotions et le mental. La Thérapie complémentaire active ce processus par le renforcement de l'autorégulation, la perception de soi et la compétence de rétablissement.

Le rétablissement en Thérapie complémentaire vise à réduire et à dissoudre les troubles physiques et les diminutions des capacités ainsi qu'à améliorer le bien-être physique, émotionnel et mental et la gestion des diminutions de la santé.

Les objectifs du traitement de la Thérapie complémentaire sont essentiellement de:

- appréhender et traiter les troubles de la santé de manière holistique
- renforcer globalement les forces autorégulatrices de l'organisme
- initier et renforcer les processus de rétablissement
- éviter l'aggravation des symptômes
- prévenir ou atténuer les effets secondaires de certaines pathologies
- acquérir de nouvelles façons de voir et d'agir pour renforcer ses capacités de rétablissement
- apprendre à mieux gérer les limitations et la douleur
- retrouver la force physique et psychique, stabilité et souplesse.

La Thérapie complémentaire vise donc à renforcer de manière ciblée les domaines suivants:

Renforcement de l'autorégulation

La Thérapie complémentaire s'adresse aux forces d'autorégulation de chaque individu. Avec à la fois un travail spécifique à la méthode centré sur le corps, qui comprend **le contact manuel, le mouvement, la respiration et l'énergie, en lien avec une guidance et des entretiens**, la Thérapie complémentaire permet d'influencer considérablement la capacité d'autorégulation. Si les altérations du bien-être et les troubles de la santé, qui reflètent des déséquilibres et des dysfonctionnements de l'autorégulation, sont remarqués et traités à temps, il est possible de prévenir certaines pathologies.

Renforcement de la perception de soi

La perception de soi est un prérequis important pour identifier les éléments de son mode de vie qui sont délétères à la santé, et pour prendre des mesures en faveur de la santé. La Thérapie complémentaire, centrée sur le corps et les processus, guide les clients vers une perception corporelle différenciée. Les troubles de la santé sont mis en relation avec la situation de vie. Les processus de prise de conscience qui en résultent permettent de reconnaître les comportements et les conditions de vie délétères ou bénéfiques à la santé. Dans le contexte thérapeutique qui s'y réfère, les nouvelles orientations nécessaires seront élaborées.

Renforcement de la compétence de rétablissement

La Thérapie complémentaire soutient les clients dans leur compétence à concevoir des processus de rétablissement sous leur propre responsabilité et encourage leur compétence personnelle face aux troubles et à la maladie. Elle renforce de manière ciblée les ressources individuelles et les facteurs de résilience des clients et les aide à développer et à consolider la capacité et la compétence à utiliser de manière optimale ses propres forces physiques, émotionnelles et mentales pour le rétablissement, à développer la confiance et à s'engager dans de nouvelles expériences.

4.2 Les moyens de la Thérapie complémentaire

La Thérapie complémentaire est **centrée sur les méthodes, le corps et les processus** et est **orientée vers l'interactivité**. La base de toutes les méthodes de Thérapie complémentaire est le travail sur et avec le corps.

Les méthodes de la Thérapie complémentaire prennent comme point de départ le corps, sa constitution, son expression et son vécu. Les moyens spécifiques aux méthodes comprennent **le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergie**. Le travail par le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergie permet de ressentir et d'influencer les états physiques.

La guidance et les entretiens en lien direct avec le travail centré sur le corps sont également fondamentales pour toutes les méthodes de Thérapie complémentaire. Ils accompagnent, complètent et soutiennent le travail centré sur le corps et permettent d'analyser les processus physiques déclenchés et de les intégrer.

Le lien direct entre le travail corporel et la guidance thérapeutique conduit à la qualité du processus qui caractérise toutes les méthodes de Thérapie complémentaire.

Le travail thérapeutique complémentaire du toucher, du mouvement, de la respiration et de l'énergie s'effectue sans utiliser de produits blessants pour la peau ou d'appareils techniques². De même, aucun produit thérapeutique³ n'est remis, prescrit ou recommandé.

² On entend par là des «appareils techniques d'une grande complexité».

³ On entend par les produits thérapeutiques les médicaments et les dispositifs médicaux régis par la loi sur les produits thérapeutiques.

4.3 Focalisation de la Thérapie complémentaire

Le travail thérapeutique complémentaire se focalise sur les aspects qui soutiennent le rétablissement de l'autorégulation et les processus de rétablissement qui y sont liés.

D'une part, les blocages et les inhibitions physiques, émotionnels et mentaux doivent être résolus et, d'autre part, les capacités qui soutiennent de manière décisive les facteurs de rétablissement autonomes doivent être renforcées. L'attention ciblée portée aux ressources, à la résilience, au sens de la cohérence et à l'autonomisation joue, dans ce contexte, un rôle particulier.

Ressources

Les ressources sont à la disposition de l'être humain et lui sont nécessaires pour retrouver son équilibre intérieur dans des situations de vie difficiles. Les ressources agissent comme des facteurs de protection pour la stabilité émotionnelle, le bien-être corporel, la qualité de vie et la performance. On distingue entre les ressources internes, qui sont des qualités, des forces et des capacités inhérentes à l'être humain, et les ressources externes, telles que le soutien social, un cadre économique et social stable ou les influences de la nature qui donnent de la force.

Dans le contexte de la Thérapie complémentaire, le renforcement conscient des ressources existantes soutient l'autorégulation et permet la réorientation de la pathogenèse vers la salutogenèse. De ce point de vue, les ressources sont tout ce qui est valorisé et vécu comme un soutien par une personne dans une situation donnée.

Résilience

La résilience (de l'anglais resilience - vigueur, résistance) désigne la capacité à surmonter avec succès des situations éprouvantes et à retrouver et maintenir un équilibre sain et auto-régulé.

Les situations pesantes sont considérées comme des facteurs de risque émotionnel, physique et social. La promotion de la résilience vise à soutenir le plus efficacement possible la capacité de résistance générale face au risque de pression constante et face aux contraintes de temps élevées, ainsi que la capacité de récupération après une expérience de stress extrême.

Les recherches sur la résilience mettent en particulier l'accent sur les facteurs suivants, qu'il faut activer dans les situations éprouvantes et qui doivent déjà être renforcés dans cette optique: image positive de soi, confiance et optimisme, acceptation de soi et confiance dans ses propres forces et capacités, orientation vers l'avenir et les objectifs, orientation vers l'action et les solutions, autorégulation émotionnelle, établissement et organisation de relations porteuses, prise de responsabilité, compétence à résoudre les problèmes.

Dans le contexte de la Thérapie complémentaire, les attitudes de base et les capacités qui renforcent leur résilience individuelle sont activées et développées auprès des clients.

Sens de la cohérence

Dans le cadre de la salutogenèse, la santé est considérée comme un processus dynamique et conçu de manière autonome. Le sentiment de cohérence, qui s'appuie sur les trois critères de **compréhension**, de **faisabilité** et d'**importance** joue un rôle central dans ce processus:

- Le sentiment de **compréhension** implique la compétence de structurer et de classer les informations de manière cohérente, d'identifier les causes, les circonstances et les relations, d'expliquer et de gérer les situations et d'être en mesure de faire des évaluations et des prévisions réalistes concernant les exigences. Ainsi, on ne perçoit pas ce à quoi on est confronté comme inexplicable, arbitraire, chaotique ou aléatoire.
- Le sentiment de **faisabilité** implique la conviction et la confiance, que l'on peut surmonter les problèmes et que l'on dispose des ressources nécessaires. On peut donc formuler des objectifs et des étapes réalistes et croire en leur réussite.

- Le sentiment **d'importance** et de sens implique la conviction qu'il vaut la peine de prendre les problèmes comme des défis. Cette composante motivationnelle, celle de l'engagement, est considérée comme la condition la plus importante de la capacité de résilience, car elle ne conduit pas à une "attitude de victimisation", mais à une image de soi active et compétente. Il faut de la motivation et de la volonté pour initier et réaliser des changements. Le sentiment de sens résulte toujours du rapport avec une entité plus grande qui donne à la vie une signification qui dépasse d'individu.

Dans le contexte de la Thérapie complémentaire, les clients apprennent comment classer et gérer leurs troubles de santé actuels, quel sens leur est attribué et quelles options d'action existent pour soutenir leur rétablissement.

L'autonomisation

L'autonomisation (en anglais "empowerment") signifie la capacité à initier et à gérer soi-même un processus de rétablissement de la souveraineté de la vie et de la capacité de création.

Dans le contexte de la Thérapie complémentaire, cela se fait par le biais d'un traitement centré sur le corps et le processus, du dialogue et de la guidance, qui soutiennent et consolident la (ré)appropriation de son potentiel personnel de conception vers l'ouverture à de nouvelles façons de voir et d'agir, et vers l'expérience de ses propres forces et limites. Les clients sont encouragés, habilités et soutenus dans leur capacité à gérer eux-mêmes et activement leurs troubles de santé. Ils exercent une influence déterminante sur leur processus de rétablissement et leur santé.

4.4 Les principes structurants de la Thérapie complémentaire

La Thérapie complémentaire permet des processus de rétablissement orientés vers une prise de conscience et un changement vers plus d'autonomie, de compétences personnelles et d'efficacité personnelle. C'est pourquoi elle conçoit son activité centrée sur le corps et les processus selon les principes suivants:

Principe de la relation

La Thérapie complémentaire mise sur le relationnel.

Plus les personnes se sentent en sécurité et bien entourées, plus les processus d'autorégulation peuvent être encouragés. Les recherches montrent que le succès thérapeutique dépend en grande partie de la qualité de la relation entre client et thérapeute.

Principe du dialogue

La Thérapie complémentaire mise sur le dialogue.

La Thérapie complémentaire repose sur une action interactif; les interactions par le dialogue entre le client et le thérapeute sont un élément central de l'approche. Les clients sont dès le début des acteurs à part entière du processus thérapeutique. Cette interaction correspond à une exploration et à une expérimentation commune entre les Thérapeutes complémentaires avec leurs connaissances professionnelles et les clients avec leurs compétences personnelles.

Principe de l'expérience positive

La Thérapie complémentaire mise sur l'expérience positive.

Le changement se développe à partir de la perspective de pouvoir faire une différence, de pouvoir initier des actions positives et de faire des progrès. L'apprentissage par l'expérience considère ce qui a été fait jusqu'à présent comme important et précieux, permet un élargissement et un changement orientés vers les ressources, représente une motivation et une base pour un développement futur.

Principe de l'orientation vers les solutions

La Thérapie complémentaire mise sur une approche orientée vers les solutions.

Une approche orientée vers les solutions met l'accent sur la capacité d'action et la volonté de rechercher activement des solutions, sans se perdre dans l'analyse des problèmes. L'approche orientée vers les solutions se concentre moins sur les causes, les problèmes et les troubles que sur les compétences et les ressources des clients afin de relever les défis avec succès et de permettre des changements positifs. L'accent est mis sur des approches positives pour développer des solutions qui apparaissent là où de nouvelles façons de voir et d'agir peuvent être découvertes et mises en œuvre. L'orientation vers des solutions implique un processus de changement sur le plan du mental et du comportement, qui nécessite la prise de conscience des problèmes, l'acceptation, la motivation, la volonté d'agir, l'orientation vers un objectif, la patience et la persévérance.

Principe du processus

La Thérapie complémentaire mise sur des approches centrées sur les processus.

Une approche centrée sur le processus s'oriente sur l'individualité du client et implique une conception dynamique de la thérapie. Le processus thérapeutique s'adapte de manière flexible et dynamique à la situation physique, émotionnel et spirituelle ainsi qu'aux besoins du client, que ce soit dans le cadre d'un traitement individuel ou de l'ensemble du cycle de traitement.

L'action thérapeutique complémentaire renforce dès le début de manière ciblée les ressources et les facteurs de résilience et initie des façons de voir et d'agir orientées vers les solutions et les motivations, afin que les processus de rétablissement puissent se dérouler de manière durable et autonome.

Par un travail centré sur le corps et spécifique à la méthode comprenant le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergie, les états physiques sont rendus perceptibles et influençables. Les processus déclenchés par le corps sont réfléchis et intégrés ensemble. Les clients reconnaissent ainsi les liens entre leurs problèmes de santé et leur comportement. Cette perception approfondie de soi les met en contact avec les schémas de mouvement, de posture, d'action, de pensée et de sentiment limitant et leur permet – d'abord avec le soutien des thérapeutes, puis de manière autonome – de trouver et d'expérimenter de nouvelles solutions.

4.5 Orientation thérapeutique

La Thérapie complémentaire est centrée de manière interactive sur les méthodes, l'approche corporelle et les processus.

- **Centrage sur les méthodes** – Les Thérapeutes complémentaires s'appuient dans leur travail sur leurs compétences dans une méthode de Thérapie complémentaire.
- **Centrage sur le corps** – Les Thérapeutes complémentaires prennent pour point de départ le corps, sa constitution, son expression et son vécu. Ils utilisent **le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergie** et permettent aux états physiques de devenir tangibles et influençables.
- **Centrage sur les processus** – Les Thérapeutes complémentaires facilitent l'analyse et l'intégration des processus physiques déclenchés par **la guidance** et **des entretiens** en lien avec l'élargissement et le renforcement des ressources, ainsi que l'initialisation et la consolidation de changement durables.
- **Interactive** – La Thérapie complémentaire est une action commune; le processus thérapeutique prend forme au travers d'un dialogue verbal et non verbal entre la thérapeute et le client.

4.6 Les phases du processus de la Thérapie complémentaire

L'action thérapeutique complémentaire s'articule en fonctions des phases du processus **«rencontrer»**, **«élaborer»**, **«intégrer»** et **«transférer»**.

Ces quatre phases constituent un cycle de traitement complet et caractérisent chaque étape du traitement, chaque séance de thérapie ainsi que le processus thérapeutique dans son entier. Elles ne se déroulent pas obligatoirement de manière linéaire. Elles peuvent aussi se chevaucher.

Les quatre phases du processus sont caractérisées par des processus d'expérience et de changement déclenchés par des expériences physiques, qui peuvent être générées, guidés et soutenus de manière interactive, centrée sur la méthode, le corps et le processus.

5. Contribution à la santé et à la société

5.1 Contribution au système de santé

La contribution de la Thérapie complémentaire aux soins de santé peut être caractérisée comme suit:

Polyvalente – La Thérapie complémentaire s'applique en cas de problèmes et de troubles de la santé, de diminutions des capacités, dont les ampleurs peuvent varier, ainsi que dans le cadre de la réhabilitation.

Peu de risque – La Thérapie complémentaire se centre sur le corps et utilise le contact manuel, le mouvement, la respiration et l'énergie pour activer les forces d'autorégulation de l'organisme. L'expérience démontre qu'elle comporte très peu de risques.

Holistique – La Thérapie complémentaire se concentre sur les interactions entre le corps, les émotions et le mental et les utilise pour initier des processus de rétablissement.

Renforce les compétences – La Thérapie complémentaire permet de faciliter de nouvelles orientations centrées sur les solutions et la motivation et renforce la capacité d'influencer activement les troubles de la santé existants.

Répond aux besoins – La Thérapie complémentaire répond à un grand besoin. Utilisée par une grande partie de la population depuis de nombreuses années, l'attrait pour la Thérapie complémentaire est à la hausse.

5.2 Contribution pour la société

La Thérapie complémentaire apporte une contribution importante à la société dans le développement d'une nouvelle approche de la santé. Elle met en évidence l'importance

- de traiter les troubles de la santé et les handicaps précoce et de manière durable
- de considérer les troubles de la santé et les maladies comme des limites de l'autorégulation
- d'appréhender et de traiter les troubles de la santé et les maladies de manière holistique en tant que phénomène pluridimensionnel
- d'induire chez le client de manière ciblée, des processus de perception de soi et de prise de conscience qui renforcent les ressources existantes et rendent possible de nouvelles orientations bénéfiques à la santé
- de considérer à part entière les clients en tant qu'acteur dans leur processus de rétablissement et de renforcer leurs compétences personnelles.

5.3 Positionnement dans le système de santé

La profession de Thérapeute complémentaire est une profession reconnue sur le plan fédéral, qui complète l'offre des prestations en santé existante. Elle se distingue par les caractéristiques suivantes:

- **Centrage sur la relation** – La Thérapie complémentaire valorise la relation thérapeutique basée sur le respect et la confiance, créant ainsi un environnement favorisant et renforçant les processus d'autorégulation.
- **Approche holistique** – La Thérapie complémentaire s'adresse à l'être humain dans son ensemble, c'est-à-dire, dans ses dimensions corporelles, émotionnelles, mentales et sociales et leurs interactions.
- **Processus thérapeutique individuel** – La Thérapie complémentaire prend comme point de départ la situation individuelle, l'état de santé et le potentiel de l'individu. Elle se caractérise par une approche individuelle, adaptée à la situation et développée en commun avec le client.
- **Renforcement de l'autorégulation** – La Thérapie complémentaire soutient les forces et les compétences autorégulatrices. Cette démarche positive et ciblée a pour effet de réduire et d'atténuer les symptômes qui sont l'expression d'une autorégulation altérée.
- **Centrage sur le corps et les processus** – La Thérapie complémentaire a le corps pour point de départ: le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergie permettent de ressentir l'état physique et de l'influencer. La guidance et le dialogue se font en lien avec le travail centré sur le corps et le complet. Ils permettent d'analyser les processus physiques déclenchés et de les intégrer.
- **Centrage sur les ressources** – La Thérapie complémentaire prend pour point de départ ce que les clients considèrent comme ressources bénéfiques favorisant le rétablissement, telles que la capacité d'agir et la capacité d'adaptation. Elle promeut et élargit ces ressources de façon systématique.

Relation avec la médecine académique

Les aspects ci-dessous viennent compléter les caractéristiques susmentionnées:

- **Complémentarité** – La Thérapie complémentaire ne remplace pas la médecine classique, elle agit en complément. La Thérapie complémentaire peut être utilisée indépendamment de traitements médicaux classiques, mais aussi avant, en parallèle ou après de tels traitements.
- **Anamnèse** – La Thérapie complémentaire fait une anamnèse spécifique à la méthode, relève les démarches entreprises à ce jour et les ressources disponibles. Dans son travail axé sur le corps et les processus, elle prend en compte les éventuels résultats d'examens médicaux. Les Thérapeutes complémentaires ne posent pas de diagnostic médical et ne sont pas le premier recours en cas de maladies aiguës.
- **Limites** – Les Thérapeutes complémentaires s'engagent
 - à respecter les autres traitements en cours en parallèle à la Thérapie complémentaire
 - en cas de troubles nécessitant des examens et un traitement spécifique, à recommander les professionnels concernés ou à demander qu'ils soient consultés
 - à mettre fin à la thérapie si aucune amélioration au niveau capacité d'auto-régulation et du mieux-être n'est constatée.

Relation avec la médecine alternative

Si la Thérapie complémentaire et la médecine alternative se différencient clairement l'une de l'autre, elles ont néanmoins des points communs. Les caractéristiques qui les différencient sont:

- **Centrage sur le corps** – La Thérapie complémentaire se définit comme un travail spécifique à la méthode impliquant le contact manuel, le mouvement, la respiration, l'énergie, dans une approche

permettant d'appréhender comment expérimenter et influencer ses ressentis physiques. Elle n'utilise pas de produits thérapeutiques, pas d'appareils techniques, ni aucune mesure blessant la peau.

- **Interaction** – La Thérapie complémentaire se fonde sur le dialogue non verbal et verbal entre le client et la thérapeute. L'interaction est un élément central. Dès le début, le client prend part au processus thérapeutique avec ses propres compétences.
- **Centrage sur les processus** – La Thérapie complémentaire renforce dès le départ de manière ciblée les ressources et les facteurs de résilience. Elle initie des points de vue et des approches orientées vers les solutions et la motivation, afin que les processus de rétablissement puissent se dérouler de manière durable et avec compétence et autonomie.
- **Appui sur une méthode** – La Thérapie complémentaire s'appuie sur des méthodes dont les concepts et principes correspondent aux «Bases de la Thérapie complémentaire».

6. Domaine d'activité

6.1 Secteurs d'activité

Les Thérapeutes complémentaires travaillent essentiellement comme indépendant sous sa propre responsabilité, mais aussi en tant qu'employé et au sein d'une équipe interdisciplinaire

- dans son propre cabinet ou dans un cabinet de groupe
- dans des centres de santé médicaux
- dans des centres de réhabilitation, des hôpitaux, des cliniques
- dans des institutions éducatives et sociales
- dans des entreprises dans le cadre de la promotion de la santé.

6.2 Clientèle

Les Thérapeutes complémentaires traitent ou soutiennent des personnes

- souffrant de troubles somatiques et psychosomatiques
- souffrant de mal-être ou de troubles psychiques
- souffrant de troubles fonctionnels diagnostiqués ou de douleurs diffuses pour lesquelles aucun diagnostic médical n'a encore pu être posé
- souffrant de maladies diagnostiquées par la médecine académique ou de handicaps
- lors d'une réhabilitation à la suite d'accidents ou d'interventions médicales.