



Mal de dos, stress, migraine, insomnie...

Ce que les médecines

**Homéopathie,
ostéopathie,
phytothérapie,
hypnose...**

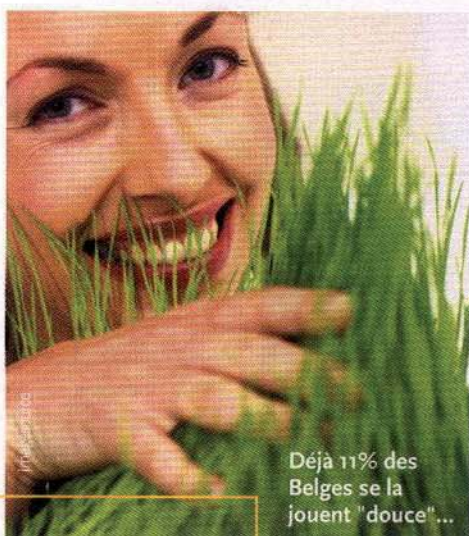
Ces thérapies, autrefois malmenées par le corps médical conventionnel, trouvent aujourd'hui une nouvelle vitalité. Pour nombre de maux quotidiens, elles peuvent en effet nous venir en aide. Avec autant d'efficacité que la médecine traditionnelle, les inconvénients en moins...

Sabine Dupont

douces peuvent faire pour nous

QUI N'EST PAS UN JOUR RESSORTI D'UNE visite chez son médecin avec la franche impression d'avoir parlé dans le vide? Qui n'est jamais entré dans une pharmacie en demandant un remède, mais pas un médicament, pour s'endormir plus facilement?

Nous sommes toutes à la recherche de thérapies et de thérapeutes qui nous comprennent dans notre globalité. Bref, en quelques mots, qui nous écoutent et nous offrent des solutions alternatives, non nocives.



Déjà 11% des Belges se la jouent "douce"...

Qui fait appel aux **médecines parallèles?**

- La dernière enquête menée par l'Institut national de Statistique en 2001 indique que 11% de la population belge a eu un contact avec un thérapeute non conventionnel au cours de l'année écoulée.
- L'homéopathie représente à elle seule 6% des contacts.
- Ce sont les femmes âgées de 35 à 44 ans qui ont le plus souvent recours aux pratiques non conventionnelles.

Douce ne veut pas dire **inoffensive!**

- Souvent, le caractère naturel tend à faire croire à l'inoffensivité ou à la non nocivité des produits employés. Il n'en est rien, surtout en ce qui concerne les plantes.
- Quant au caractère ancestral de certaines médecines, appelées traditionnelles sous d'autres cieux, il ne constitue pas nécessairement un gage de leur efficacité pour soigner les maux.
- Adressez-vous donc à un praticien "enregistré" ou en tout cas diplômé (des listes sont en général disponibles auprès des associations; voir notre encadré). Les pharmaciens peuvent aussi vous guider utilement dans votre choix.

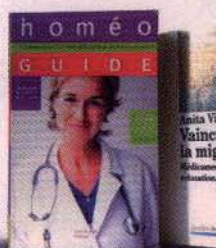
C'est à lire

Dr Jean-Claude Houdret: "Bien se soigner par l'homéopathie". Ed. Solar, 2002, 352 p. (env. 22 €).

Drs Levrat, Pigeot, Setiey, Tétou: "Homéoguide". Ed. Hachette Pratique et Similia, 2004, 238 p. (env. 12,50 €).

P. Depoërs, F. Ledoux, P. Meurin: "La phytothérapie entre science et tradition". Ed. Amyris et Inspir, Coll. Primum Non Nocere, 2002, 360 p. (env. 40 €).

Anita Violon: "Vaincre la migraine". Ed. Desclée de Brouwer, 1996, 238 p. (env. 22 €).



En savoir plus...

Depuis le début de leur "enregistrement", les médecines parallèles s'organisent. Certaines d'entre elles possèdent aujourd'hui des associations bien établies qui peuvent notamment vous fournir la liste des praticiens autorisés (sauf pour la phytothérapie). En voici une sélection...

Homéopathie

- Union nationale homéopathique Unio Homœopathica Belgica, chaussée de Bruxelles 132, 1190 Bruxelles. **Internet:** www.homeopathy.be. **Tél.:** 02/346.18.26.

Ostéopathie

- Société Belge d'Ostéopathie, rue du Rempart des Moines 55-57 bte 4, 1000 Bruxelles. **Internet:** www.osteopathie.be. **Tél.:** 02/512.35.89.
- Union Professionnelle des Ostéopathes Universitaires,

boulevard Leopold II 271, 1081 Bruxelles. **Tél.:** 02/427.86.93.

Phytothérapie

- Société Belge de Phytothérapie et de Nutrithérapie, avenue Charles Woeste 201, 1090 Bruxelles. **Tél.:** 02/428.03.70

Hypnose

- Société Belge d'Hypnose de langue française, rue Leys 18, 1000 Bruxelles. **Tél.:** 0472/70.53.09. Pour recevoir la liste des praticiens, envoyez une lettre avec enveloppe timbrée pour la réponse.

Hypnose thérapeutique

La force de l'esprit est avec vous

Variées sont les utilisations de l'hypnose thérapeutique. Comme au XIX^e siècle, elle peut servir pour remplacer certaines anesthésies générales. Plus généralement, **elle intervient dans le traitement de problèmes de tensions** qui se manifestent par du stress, de l'anxiété ou des difficultés d'endormissement.

L'hypnose thérapeutique agit encore sur les douleurs persistantes comme les maux de tête ou les maux de dos, souvent induits eux aussi par un excès de tension... Dans ce cas, l'hypnose s'apparente à une technique de relaxation. Elle vise à rompre le cercle vicieux des douleurs qui entraînent la tension des muscles, qui génèrent des douleurs...

Hypnose et tensions

Autre domaine de prédilection de l'hypnose: les problèmes psychologiques, tels que les troubles anxieux, la dépression et les difficultés psychosomatiques (psoriasis, colite...). "Bref, la technique s'emploie partout où l'aspect émotionnel revêt une influence importante", résume Anita Violon, hypnothérapeute, membre de la Société belge d'Hypnose.

Enfin, **la pratique tend aussi à s'immiscer dans la désaccoutumance, au tabac ou à la nourriture.** "Cependant, nuance la spécialiste, elle s'avère efficace si la personne est déjà préparée psychologiquement. Ce n'est pas de la magie! L'hypnose ne va pas à l'encontre de la volonté des personnes... Un minimum de coopération entre le thérapeute et le patient s'impose."

Hypnose contre migraine

La migraine est une affection neurologique qui touche des personnes prédisposées. "Le migraineux est quelqu'un de très consciencieux, qui place la barre très haut et dont les filtres ne fonctionnent pas assez. Il se laisse souvent submerger par les stimulations extérieures et les émotions", explique l'hypnothérapeute. Le travail sous hypnose s'opère à titre préventif. "Il consiste à apprendre au patient à se mettre à distance, à renoncer à une partie de son perfectionnisme pour que son système nerveux soit plus au repos, moins sollicité et donc moins



Suggestions

plutôt qu'injonctions

L'histoire de l'hypnose s'inscrit, elle aussi, dans celle de l'humanité. Les médecins de la Grèce antique utilisaient déjà des techniques de suggestion, manifestement inspirées de l'hypnose. La transe est, elle aussi, une technique hypnotique.

Un outil reconnu

Au XIX^e siècle, de nombreuses opérations chirurgicales se pratiquaient sous hypnose. Après l'heure de gloire vient celle du purgatoire... Il faut en effet attendre le milieu du

XX^e siècle pour que la technique retrouve droit de cité, sous l'influence de Milton Erikson, un américain qui a posé les bases de l'hypnose thérapeutique. Ses théories atteindront l'Europe il y a une vingtaine d'années. Actuellement, leur utilisation se répand et l'hypnose thérapeutique appartient à la gamme des outils du psychothérapeute.

Proche du rêve

En pratique, elle place l'individu, sans qu'il dorme, dans un état de conscience modifié, proche de celui du rêve. Ainsi déconnecté de

son environnement, il se détend physiquement et psychologiquement, tout en restant concentré sur la parole de l'hypnothérapeute, qui lui donne alors des injonctions. Fini cependant le temps des "Dormez, je le veux!" du XIX^e siècle.

Approche créative

Aujourd'hui, le praticien donne des suggestions que la personne utilise de manière créative pour résoudre elle-même son problème. Une façon d'exploiter les capacités inconscientes (et souvent méconnues!) de l'esprit...

prêt à hyper-réagir", poursuit Anita Violon. Le traitement s'étend en général sur une douzaine de séances réparties sur plusieurs mois. A cette occasion, le praticien donne une série de consignes qui mènent à la détente, à la déconnexion avec le monde extérieur. Une fois la personne en état d'hypnose, il poursuit avec des suggestions qui invitent le cerveau à réagir (inconsciemment d'ailleurs) en détente plutôt

qu'en tension, source de la migraine. Par exemple, la spécialiste dira: "Quelles que soient les circonstances, vous continuerez à garder une certaine distance par rapport à l'agitation du monde extérieur." **Le migraineux doit poursuivre le travail préventif à domicile, en pratiquant l'autohypnose deux à trois fois par semaine.** L'hypnose fait appel à tous les sens: visuel, tactile, auditif... ■