

Centre de médecine intégrative et complémentaire
(CEMIC) & Centre d'antalgie. Service d'anesthésiologie



Apprenons des techniques anti-stress !

Prof. Chantal Berna Renella MD PhD

Journée Mondiale AVC
CHUV 1.11.2023

Lutter contre le stress

**Faire ce qui compte
en période de stress :**

Un guide illustré



Exercice régulier, p.ex. marche, danse autres...

Hygiène de sommeil (recommandations OMS/
Centre sommeil CHUV)

Vie sociale

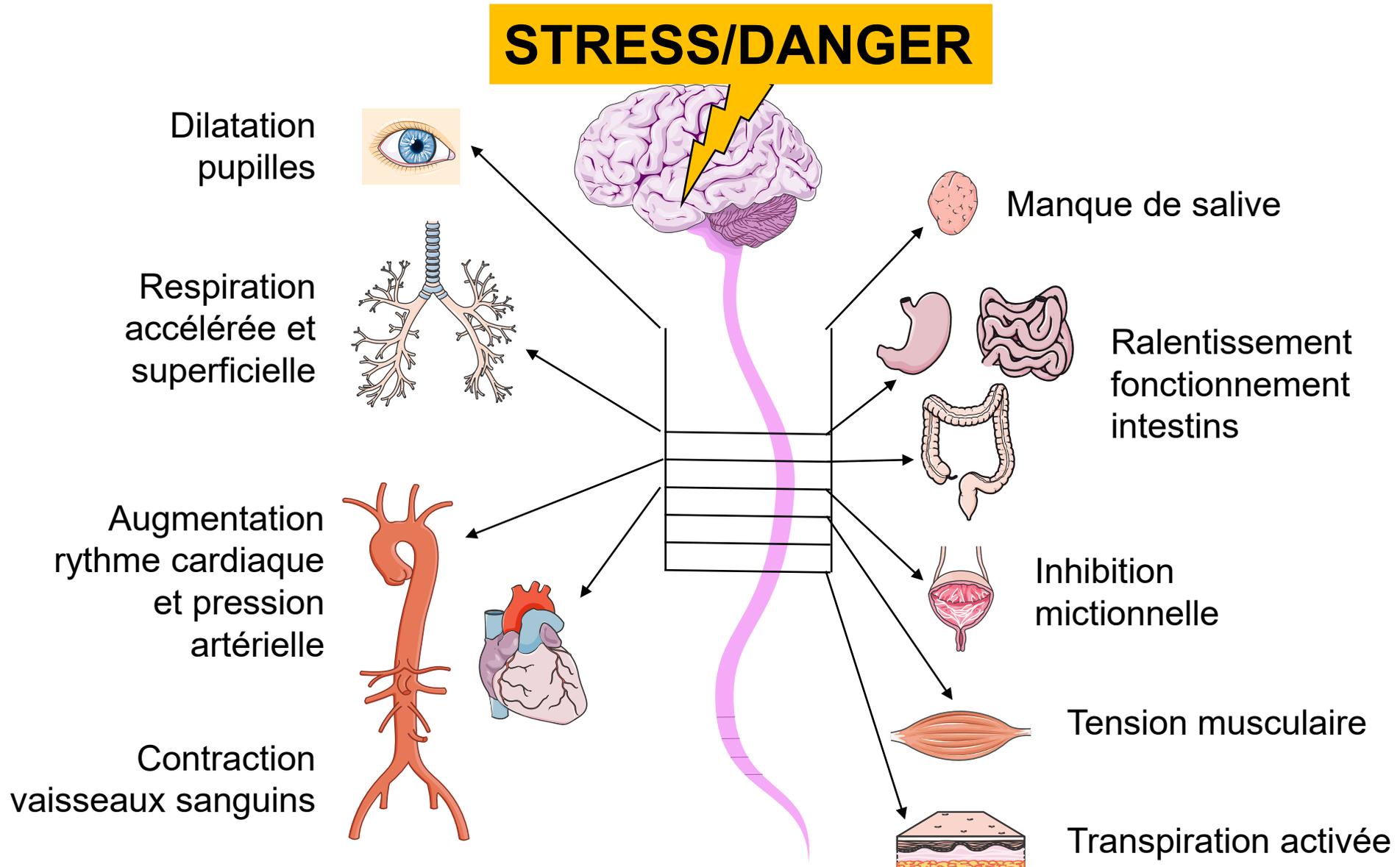
Alimentation saine et équilibrée

Prise de conscience des facteurs promoteurs du
stress

Ancrage avec différentes techniques de relaxation

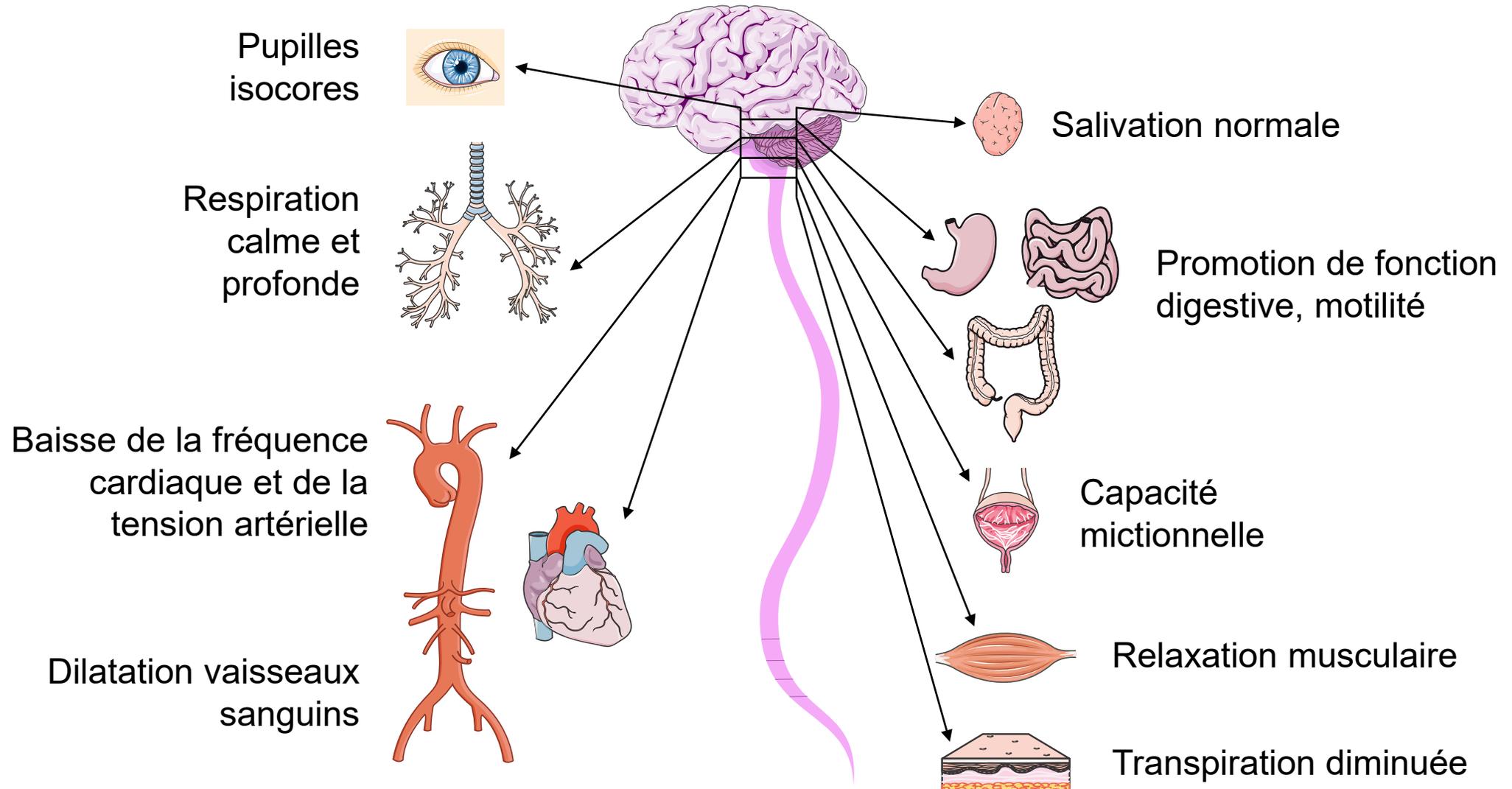
Réponse au stress

(*système sympathique*)



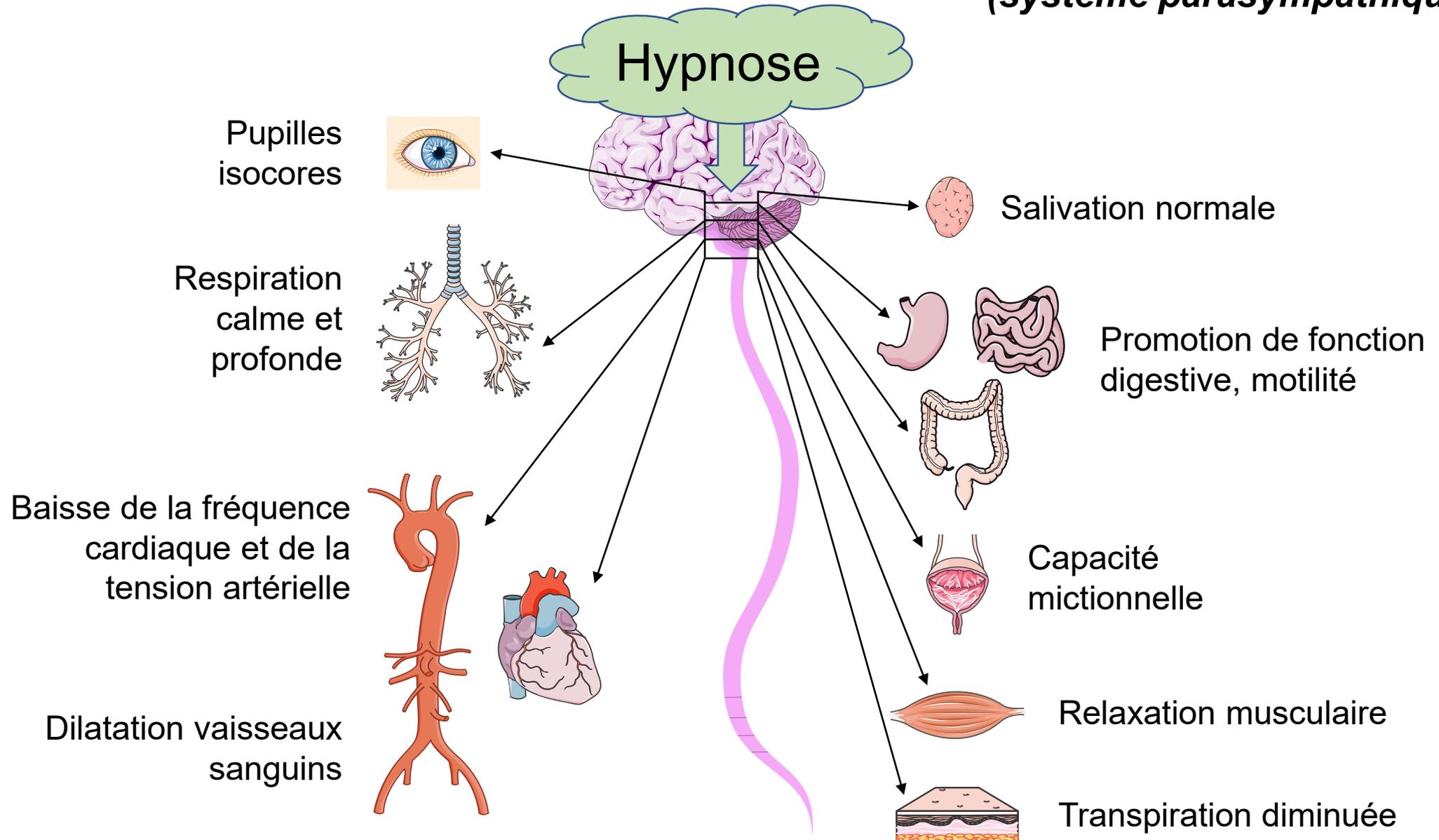
Réponse de relaxation

(*système parasympathique*)



Réponse de relaxation

(*système parasympathique*)



Induire la réponse de relaxation



Hypnose

Méditation pleine conscience

Sophrologie

Cohérence cardiaque/biofeedback

Art thérapie

Qi gong

Tai chi

Yoga

Massage

...

Comment je sais que je suis sur le bon chemin?

Sur le moment:

Détente perçue (muscles qui se relâchent, confort...)

Bruits digestifs

Grandes respirations

Lourdeur ou légèreté

Calme

Sur le long terme:

Capacité augmentée à gérer tracas du quotidien
(moins énervé)

Amélioration de la santé (p.ex. amélioration TA,
troubles digestifs, douleurs, sommeil...)



Et si je n'y arrive pas seul.e?

C'est assez normal...
la plupart d'entre nous
apprennent une nouvelle
activité de quelqu'un qui
sait déjà la faire!



Praticiens

Hypnose médicale	www.irhys.ch/contacter-un-praticien ; www.smsch.ch/fr/therapeutenliste/
------------------	--

Liste de praticien-ne-s reconnu-e-s en méditation pleine conscience

- Association MBSR Suisse: www.mindfulness.swiss/home-2/
- Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), contenant l'annuaire des membres instructeurs de France, Belgique et Suisse, Informations sur les formations MBSR, MBCT ou MBI: www.association-mindfulness.org

Pour sophrologie, biofeedback, massage, art thérapie, yoga etc.

Thérapeutes non médecins

- Des registres de thérapeutes ont été créés par des associations professionnelles. En Suisse romande, les registres du RME (Registre des médecines empiriques) et celui de l'ASCA (Fondation suisse pour les médecines complémentaires) octroient leur label de qualité aux thérapeutes œuvrant dans le domaine des médecines complémentaires. La plupart des assureurs se basent sur le label RME ou ASCA pour rembourser des prestations sur une base d'assurance complémentaire
- Depuis 2011, il existe un examen professionnel supérieur (niveau tertiaire) en art-thérapie, en naturopathie et plus globalement pour les thérapies complémentaires, ainsi qu'un brevet fédéral de masseur médical

Registres

- RME: www.meindex.ch/
- ASCA: www.asca.ch/Partners.aspx

Associations professionnelles de soignants avec diplôme fédéral:

- Naturopathe avec diplôme fédéral: www.oda-am.ch/fr/home/
- Thérapies complémentaires avec diplôme fédéral: www.oda-kt.ch/fr/
- Masseur médical avec diplôme fédéral: www.vdms.ch/?lang=fr
- Art-thérapeute avec diplôme fédéral: www.artecura.ch/01_index.php

Suis-je entre de bonnes mains?

Il y a en Suisse cinq catégories de formation:

Type de formation	Type de facturation
Médecins au bénéfice d'une attestation de formation complémentaire (ATC)	Assurance de base
Médecins au bénéfice d'une formation dans une autre médecine complémentaire	Assurance complémentaire ou paiement privé
Thérapeutes au bénéfice d'un diplôme fédéral supérieur ou d'un brevet fédéral	Assurance complémentaire ou paiement privé
Autres thérapeutes au bénéfice d'un label de qualité (RME, ASCA, NVS, voir p. 27)	Assurance complémentaire ou paiement privé
Autres praticiens	Paiement privé (parfois certaines assurances complémentaires)

atteintes de cancer. N'hésitez pas à lui demander si c'est le cas avant de commencer une thérapie.

Informez-vous directement auprès de votre assurance-maladie avant d'entreprendre une thérapie complémentaire. Vous pouvez aussi contacter la ligue contre le cancer de votre canton ou la Ligne Info-Cancer (voir pp. 42 et 43).

Les indications ci-après peuvent vous aider dans le choix de votre thérapeute.

Critères témoignant d'une approche sérieuse

- Le thérapeute exerce à un ou plusieurs endroits connus et à des horaires fixes.
- Il vous demande si un médecin a posé un diagnostic, auquel cas il veut le connaître.
- Il ne conseille en aucun cas d'arrêter la thérapie médicale anticancéreuse.
- Il se renseigne sur vos maux et symptômes, sur votre mode de vie, sur vos conditions de travail.
- Il vous demande ce que vous avez déjà entrepris contre vos maux.
- Il vous dit ce qu'il pense de votre maladie.
- Il vous explique le résultat de ses examens.

- Il vous décrit la méthode qu'il estime adéquate et vous informe des effets indésirables qu'elle pourrait entraîner.
- Il vous signale les autres thérapies possibles.
- Il justifie pourquoi telle approche thérapeutique a sa préférence.
- Il vous explique comment combiner son traitement avec les médicaments qui vous ont été prescrits par d'autres praticiens, en particulier votre oncologue.
- Il demande votre accord formel avant d'engager un traitement, quel qu'il soit.
- Il ne fait aucune promesse de guérison.
- Il ne prétend pas que vous ou votre entourage êtes responsables de votre maladie.

Critères devant vous inciter à reconsidérer votre choix

- Le thérapeute vous conseille un traitement coûteux mais n'a pas le temps d'en discuter avec vous.
- Il refuse de fournir un plan thérapeutique précis et des informations.
- Il veut commencer immédiatement avant que vous ne connaissiez les modalités du traitement et n'ayez donné votre accord.

- Il n'admet pas que vous souhaitiez vous informer auprès d'un autre thérapeute.
- Il prétend que sa thérapie est dépourvue de risques et d'effets indésirables.
- Il suggère que vous interrompiez votre traitement médical et le remet en question.
- Il met en doute le diagnostic posé par la médecine conventionnelle et le traitement prescrit.
- Il exige que vous arrêtiez tous vos médicaments et thérapies.
- Il exige un acompte lors d'un traitement prolongé.
- Il n'est pas prêt à fournir une quittance pour des paiements en liquide.
- Il vous met sous pression si vous désirez arrêter le traitement plus tôt que convenu.
- Il promet de vous guérir.
- Il vous rend, vous et votre entourage, responsables de votre maladie.

Le plan de traitement

Faites-vous également expliquer en détail le plan de traitement. Comme pour la médecine conventionnelle, vous avez le droit de demander des informations objectives et exhaustives, le tout dans un langage accessible.

Quel est le but du traitement? Quelles en sont les étapes? Que va faire concrètement le thérapeute? Que devez-vous faire par vous-même, avec quels objectifs? Exigez des précisions sur tout ce qui ne vous paraît pas clair.

En plus du traitement proprement dit, le plan doit aborder les questions suivantes:

- Votre bien-être: si vous avez décidé de recourir à une approche complémentaire, c'est notamment en pensant à l'amélioration de votre bien-être. Le plan doit donc décrire l'évolution prévisible de votre état. Une aggravation peut-elle survenir en début de traitement? Dans quel délai est-elle censée disparaître? À quelles améliorations pouvez-vous vous attendre?
- La durée du traitement: vous devez savoir à quel moment ce dernier prendra fin. Pour les traitements qui durent plus de dix à quinze séances, thérapeute et patient devraient convenir de bilans intermédiaires et décider de la suite à donner au traitement.

Merci!



cemic.imce@chuv.ch

Fondation Joseph et Lina Spicher

FONDATION
DU
DENANTOU



FONDATION LEBHERZ - CORNELIUS CELSUS

Fondation Grand d'Hauteville



Foundation for the Science
of the Therapeutic Encounter