

Les médecines complémentaires

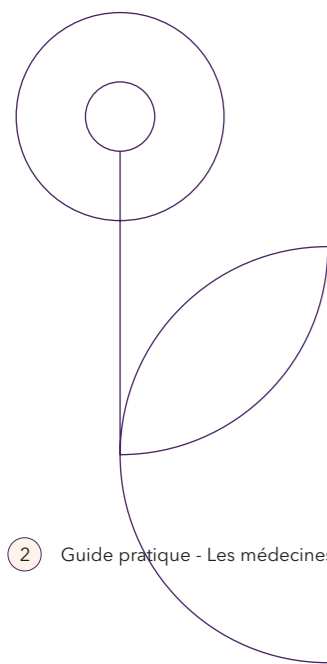
Un appui pour soulager
le quotidien du salarié-aidant



Stress, désorganisation, fatigue, sentiment de lassitude... Lorsque l'on mène une vie professionnelle active, la charge d'un proche en situation de dépendance engendre bien des bouleversements.

Pour y faire face, les « **médecines complémentaires** » peuvent aider chacun d'entre nous. Multiples dans leurs méthodes et leurs approches, elles visent toutes à soulager et à améliorer le bien-être.

Conçu comme un guide pratique, ce livret présente un panel de pratiques reliées à une variété de situations. À chacun de découvrir les plus appropriées en fonction de ses propres besoins, sa sensibilité et sa personnalité.



Sommaire

« Salarié-aidant » et « médecines complémentaires » : quel rapport ? p. 4

Suis-je un « salarié-aidant » ?

Pourquoi les « médecines complémentaires » ?

Les réponses des médecines complémentaires aux besoins du salarié-aidant p. 7

Les principales situations rencontrées par le salarié-aidant lors de son parcours d'accompagnant

Les médecines complémentaires adaptées aux différentes situations du salarié-aidant

Fiches explicatives Les médecines complémentaires en pratique p. 10

Tout savoir sur 20 « médecines complémentaires recommandées » et 7 « pratiques non médicamenteuses officielles »

Centre de ressources p. 17

Quand et à qui s'adresser ?

Le coût et la prise en charge des médecines complémentaires

Les bons réflexes avant de s'engager avec une médecine complémentaire p. 19

« Salarié-aidant » et « médecines complémentaires » : quel rapport ?

Suis-je un « salarié-aidant » ?

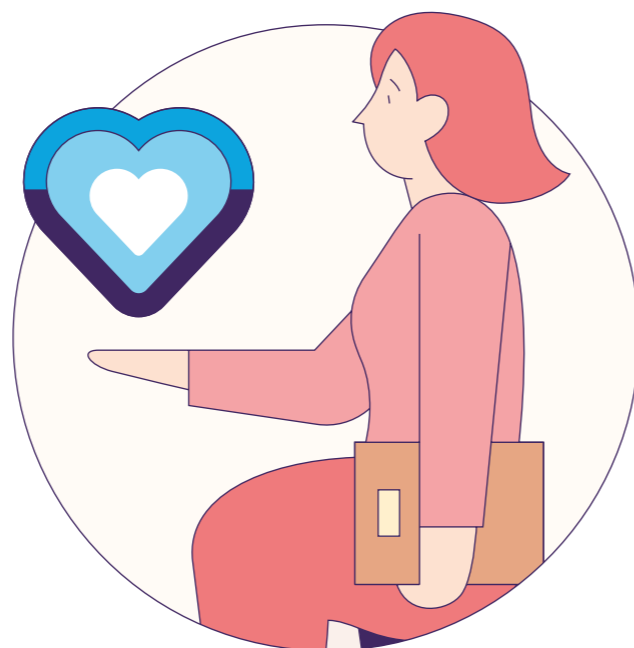
Si vous êtes salarié et que vous accompagnez un proche (enfant, parent, conjoint...), alors vous êtes « salarié-aidant ». Et vous n'êtes pas le seul : rien qu'en France, on estime leur nombre à près de six millions d'actifs.

Un rôle exigeant, souvent épuisant

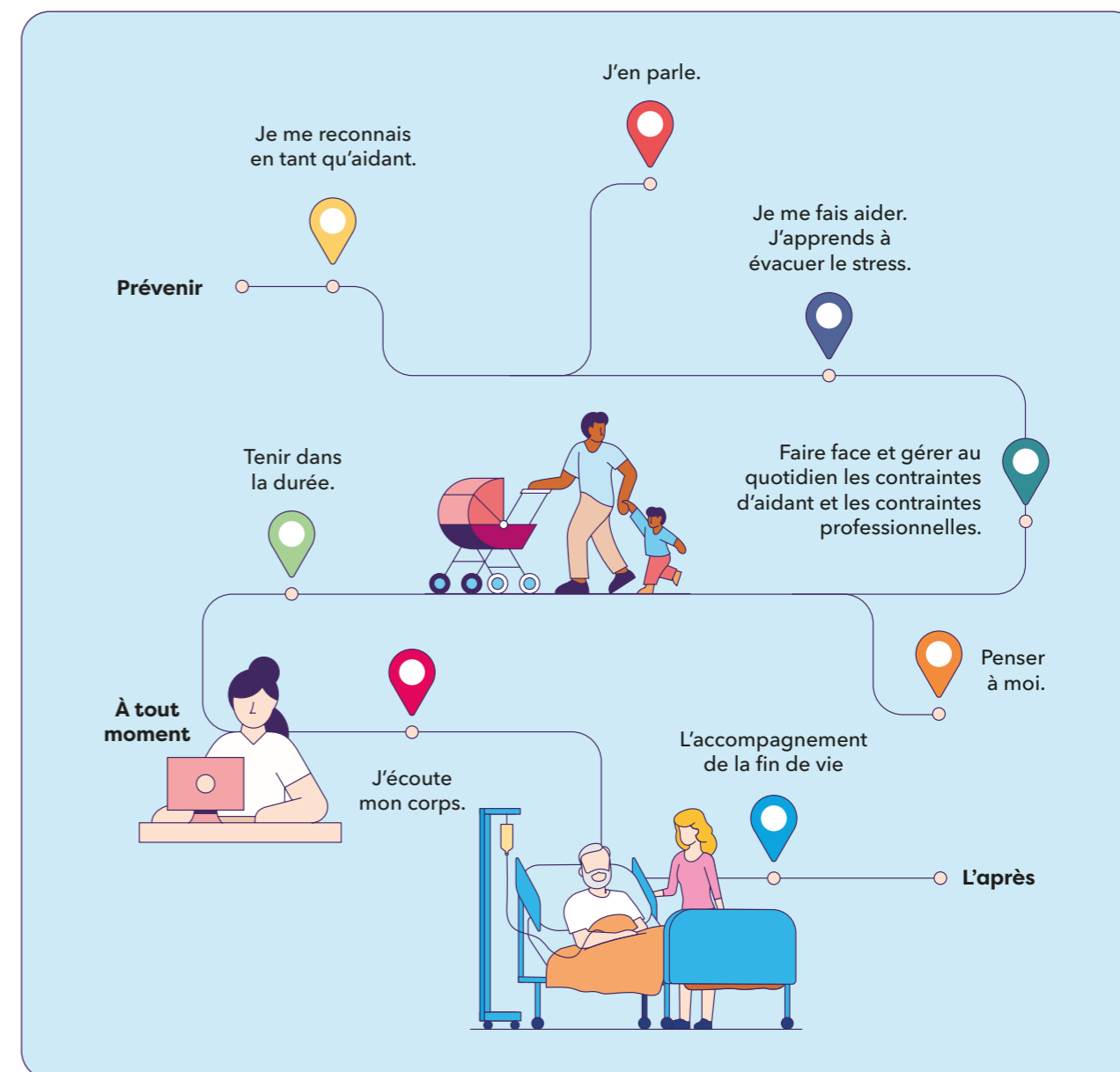
Le rôle que vous jouez est essentiel : pour votre proche naturellement, mais également pour la société en termes de solidarité et d'accompagnement de celles et ceux pour qui le soin médical doit nécessairement être assorti d'un appui humain.

Ce rôle d'aidant n'est toutefois pas sans conséquence : difficultés à conjuguer vie professionnelle et vie privée, désorganisation du quotidien, stress, douleurs physiques, épuisement...

Se reconnaître comme aidant est capital pour accepter ses limites et trouver des moyens pour surmonter sa charge mentale. Ce point est essentiel, pour vous comme votre proche : la forme et la santé de l'aidant sont ses premières qualités pour accompagner son proche avec efficacité et humanité !



Le quotidien du salarié-aidant : un parcours de vie qui s'apparente parfois à un parcours du combattant !



Salarié-aidant en entreprise : un statut à part entière

Trop souvent, le salarié qui accompagne un proche tait sa situation dans son entreprise... au risque d'accroître les risques d'incompréhension avec son employeur face aux retards, à la fatigue ou aux différentes conséquences que sa situation personnelle engendre sur son activité professionnelle.

« Salarié-aidant » est pourtant un statut avec des droits. Au sein des entreprises, la prise en compte de la situation spécifique des salariés-aidants grandit. Vous devez vous faire reconnaître comme tel auprès de votre manager pour potentiellement bénéficier d'aménagements de votre temps de travail, et plus largement de mesures de soutien et d'accompagnement. Elles existent, certaines d'entre elles vous sont rappelées dans la dernière partie de ce guide.

Que sont les « médecines complémentaires » ?

Comme leur nom l'indique, les « médecines complémentaires » sont complémentaires de la médecine officielle ; elles ne la remplacent en aucun cas.

« Médecines complémentaires »...

Pour celles abordées dans ce guide, les médecines complémentaires sont des pratiques de plus en plus déployées (dans les hôpitaux, en entreprise, avec des associations...) et pour lesquelles il existe des normes de formation réglementaires ou universitaires.

Issues d'approches variées (psychologiques, manuelles, corporelles...), toutes offrent des techniques pour faire face aux difficultés d'ordre physique, psychique, émotionnel ou social que nous sommes amenés à rencontrer dans notre quotidien. Elles sont orientées vers la prévention, le bien-être, le confort et l'amélioration de notre qualité de vie globale.

Parmi les plus connues, on peut citer l'acupuncture, la sophrologie, l'ostéopathie, l'homéopathie ou encore la réflexologie.

...et « pratiques non médicamenteuses officielles »

À ces médecines complémentaires, s'ajoutent des « pratiques non médicamenteuses officielles » qui sont validées et/ou recommandées par les

autorités de santé. Pleinement intégrées dans l'écosystème de santé, elles visent également à soulager des difficultés physiques ou psychiques. La diététique, la kinésithérapie, le soutien psychologique ou l'activité physique en sont quelques exemples.

Des réponses adaptées aux émotions vécues par le salarié-aidant

Si vous êtes salarié-aidant, vous supportez bien souvent une charge mentale et physique dont vous ne mesurez pas le poids. Votre proche vous place en situation d'acceptation silencieuse et passive de vos propres difficultés, avec des conséquences parfois fortes sur votre mental ou votre corps.

Chacun réagit différemment, avec plus ou moins d'intensité. Mais à chaque réaction physique ou corporelle, l'une ou l'autre de ces médecines complémentaires peut vous soulager et aider à améliorer votre bien-être. Leurs réponses s'adressent aussi bien à la personne aidante que vous êtes, qu'au salarié que vous incarnez quotidiennement dans votre vie professionnelle.

Du bon usage des médecines complémentaires

Les médecines complémentaires sont nombreuses. Si chaque discipline a sa spécificité, plusieurs peuvent répondre à un même objectif. Par exemple, la méditation et la réflexologie utilisent des techniques différentes pour prévenir et réguler le stress.

Il est donc important de choisir la pratique qui vous convient, tant par son approche que par le type d'aide que vous recherchez. La confiance et l'affinité personnelle sont des points de repères essentiels.

Conçu de manière pratique, ce guide éclairera votre choix parmi une sélection non-exhaustive de pratiques complémentaires pour lesquelles il existe des normes de formation. Leur respect est validé par l'obtention d'un diplôme que chaque praticien doit être en mesure de présenter.

Les réponses des médecines complémentaires aux besoins des salariés-aidants

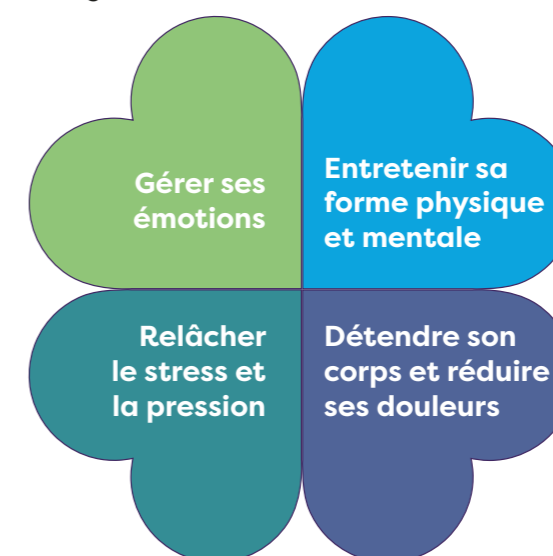
Stress, colère, fatigue, lassitude, déprime, douleurs physiques, et bien d'autres encore. La liste des différentes difficultés que peut rencontrer le salarié-aidant tout au long de son parcours d'accompagnant est longue.

Nous avons fait le choix de regrouper ces difficultés en quatre familles et d'indiquer quelles pratiques semblent les mieux adaptées pour les soulager. Pour chacune de ces pratiques, est précisé s'il s'agit d'une « médecine complémentaire adaptée » (MCA) ou d'une « pratique non médicamenteuse officielle » (PNMO).

Un renvoi au chapitre suivant vers la fiche détaillée de chaque pratique est également indiqué.

Choisir la médecine complémentaire qui vous convient dépend autant de votre besoin que de votre appétence pour telle ou telle méthode. Certains seront plus à l'aise avec des techniques manuelles, d'autres plus sensibles à une approche psychologique, d'autres encore à des techniques corps/esprit.

Il est toujours recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé, notamment en cas de fragilités. De nombreux médecins sont sensibilisés à ces pratiques ou les dispensent eux-mêmes dans le cadre de leur prise en charge.



Les réponses des médecines complémentaires aux situations vécues par le salarié-aidant

Gérer ses émotions

Face à la charge mentale et physique induite par l'accompagnement d'un proche, nos émotions et notre capacité à les canaliser peuvent être affectées. L'anxiété, le sommeil perturbé, l'hypersensibilité avec ses proches ou au travail, figurent parmi les manifestations les plus fréquentes.

Mes relations sont difficiles *Je dors mal*
Je pense à trop de choses *Je pleure souvent* *Je n'ai plus le moral*
Je suis anxieux *J'ai du mal à gérer mes émotions* *J'ai besoin de m'exprimer*
Pratiquer une activité artistique me fait du bien *J'ai besoin des animaux*

Art-thérapie MCA..... p. 11	Psychomotricité PNMO..... p. 14
Médiation artistique MCA.. p. 13	Soutien psychologique PNMO..... p. 16
Musicothérapie MCA..... p. 13	Zoothérapie MCA..... p. 16

Relâcher le stress et la pression

Comment se relâcher et réapprendre à prendre soin de soi ? Comment s'accorder des moments de pause et de répit pour se ressourcer et se recharger en énergie ? Pour évacuer le stress, de nombreuses méthodes essentiellement centrées sur la relaxation sont disponibles.

J'ai du mal à me concentrer *J'ai besoin de calme*
Je suis souvent stressé *J'ai besoin de ralentir* *Mes émotions et pensées se mélangent*
J'ai besoin de me détendre *Je voudrais mieux profiter de l'instant présent*
J'ai des tensions dans le corps

Auriculothérapie MCA..... p. 11	Yoga MCA p. 16
Méditation MCA p. 13	Hypnose MCA..... p. 12
Relaxation MCA..... p. 15	Qi gong MCA..... p. 14
Shiatsu MCA..... p. 15	Tai chi chuan MCA..... p. 16

Entretenir sa forme physique et mentale

Prendre soin de son corps influe directement sur notre mental et notre bien-être ; et inversement. L'activité physique, mais aussi la qualité de l'alimentation, le recours aux plantes ou à des techniques holistiques associant corps et esprit, peuvent aider chacun d'entre nous à recouvrir force et énergie pour affronter les défis de notre quotidien.

Je m'alimente mal *Je suis trop sédentaire* *Je prends ou je perds du poids*
Je me sens tendu *Je suis nerveux* *Je crois aux bénéfiques des plantes*
J'ai envie de prévenir certains maux *Je me sens trop fragile pour le sport*

Activité physique adaptée PNMO..... p. 10	Activité physique et sportive PNMO..... p. 10
Aromathérapie MCA..... p. 11	Diététique PNMO p. 12
Homéopathie PNMO p. 12	Phytothérapie MCA..... p. 14
Sophrologie MCA p. 15	

Détendre son corps et réduire ses douleurs

Par l'accompagnement physique qu'elle suppose, l'aide à un proche dépendant peut provoquer des douleurs et des fatigues corporelles : mal au dos, tendinites, contractures de toutes sortes... Des techniques manuelles éprouvées pourront vous aider à les soulager et à vous sentir mieux dans votre corps.

Je ressens des tensions dans mon corps *Je me sens stressé*
Il m'arrive d'avoir mal à la tête *Je souffre de troubles musculosquelettiques*
J'ai envie de mieux prendre soin de mon corps. *J'ai souvent mal dans le dos*
J'ai besoin de me détendre *J'ai besoin de relâcher la pression*

Acupuncture MCA..... p. 11	Chiropraxie MCA..... p. 11
Kinésithérapie PNMO..... p. 12	Massage MCA p. 13
Ostéopathie MCA..... p. 14	Réflexologie MCA..... p. 15

Fiches explicatives : les médecines complémentaires en pratique

Les 20 « médecines complémentaires » retenues ici font toutes l'objet de dispositifs de formation réglementaire et/ou universitaire validés par des diplômes. Certaines sont pratiquées par des médecins ou des professionnels du soin : infirmiers, diététiciens, psychologues...

S'ajoutent à cette liste 7 « pratiques non médicamenteuses officielles » qui sont validées et/ou recommandées par les autorités de santé.

Pour chacune de ces médecines et pratiques, figurent sous forme de pictogrammes des informations indicatives sur :

la manière dont elle se pratique :

- **seul** ou **en groupe**  | 
- **à distance** ou **en présentiel uniquement**  | 

L'investissement qu'elle requiert

(nombre de séances nécessaires, implication personnelle...) ☆☆☆☆☆

Le coût financier qu'elle suppose : €€€€

Activité physique adaptée

(Pratique non médicamenteuse officielle)

L'activité physique dite « adaptée » (APA) regroupe toutes les activités physiques et sportives qui sont adaptées à la condition physique de celles et ceux fragilisés par l'âge, la maladie ou le handicap. Elles sont dispensées par des professionnels formés, avec des programmes d'exercices spécifiques pour chaque situation.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

L'APA apporte une aide pour dépasser ou améliorer certaines incapacités ou atteintes d'une maladie. Elle participe ainsi à l'autonomie de chacun d'entre nous.

		☆☆☆☆☆	€€€
Seul ou en groupe	Présentiel	Difficulté	Coût

Activité physique et sportive

(Pratique non médicamenteuse officielle)

Cette pratique regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives susceptibles d'améliorer notre santé générale, notre qualité de vie ou encore notre état psychologique et émotionnel.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

Maintenir une activité physique est bénéfique pour le moral, la qualité de vie et la santé. Une activité physique régulière contribue aussi à prévenir les risques car elle lutte contre la sédentarité et diminue les chances de développer plus tard certaines pathologies.

		☆☆☆☆☆	€€€
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Acupuncture

(Médecine complémentaire)

Pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture repose sur la stimulation de points d'énergie spécifiques situés à différents endroits du corps. Une maladie et/ou ses symptômes sont considérés comme un déséquilibre énergétique que le praticien cherche alors à restaurer.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

Les applications de l'acupuncture sont nombreuses. On peut citer les troubles du sommeil, l'anxiété, les douleurs chroniques ou encore les addictions comme le tabac ou l'alcool.

		☆☆☆☆☆	€€
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Aromathérapie

(Médecine complémentaire)

Comme la phytothérapie, l'aromathérapie se fonde sur l'utilisation des végétaux, et plus particulièrement des huiles essentielles. Également appelées essences, ces huiles sont obtenues à partir d'agrumes ou de plantes aromatiques qui sont pressés à froid ou distillés. On peut les utiliser de différentes façons : inhalation, application cutanée ou ingestion.

Quelle aide peut-elle apporter ?

L'aromathérapie se sert des composés aromatiques présents dans les plantes. Leurs propriétés peuvent être bénéfiques pour soulager les troubles physiques ou émotionnels. Elle séduira naturellement les adeptes des soins par les plantes.

		☆☆☆☆☆	€
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Art-thérapie

(Médecine complémentaire)

L'art-thérapie est un accompagnement centré sur la création avec le soutien d'un artiste. Placée dans une situation active, la personne cherche à transposer ses idées et à traduire ses émotions à travers la réalisation d'une œuvre.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

L'art-thérapie peut faire évoluer notre regard et notre attitude face à une situation qui semble figée. Elle aide à nous exprimer, à évacuer des émotions négatives, à développer notre estime de nous-mêmes, ou encore à améliorer notre relation aux autres.

		☆☆☆☆☆	€€
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Auriculothérapie

(Médecine complémentaire)

L'auriculothérapie repose sur la stimulation de points sur divers endroits de l'oreille externe. Différents moyens sont employés : aiguilles, dispositifs d'acupression, application d'aimants. Parfois, des aiguilles dites « semi-permanentes » sont posées pendant plusieurs heures ou plusieurs jours.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

L'auriculothérapie est notamment utilisée pour les troubles du sommeil, les allergies, les syndromes d'anxiété ou de dépression, les addictions ou encore divers types de douleurs.

		☆☆☆☆☆	€€€
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Chiropraxie

(Médecine complémentaire)

La chiropraxie est une pratique manuelle qui fait appel à un large éventail de techniques : manipulations, mobilisations articulaires, travail sur les tissus musculo-tendineux, techniques de contention... Elle s'adresse à l'ensemble d'entre nous, quels que soient notre âge et notre état de santé.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

La chiropraxie vise à améliorer notre qualité de vie et à nous faire sentir mieux dans notre corps. Plus spécifiquement, elle travaille sur l'ensemble des troubles musculosquelettiques, et aide ainsi à prévenir, diminuer ou soulager l'intensité et la fréquence des douleurs corporelles.

		☆☆☆☆☆	€€
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

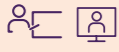
Diététique

(Pratique non médicamenteuse officielle)

La diététique désigne l'ensemble des règles à suivre pour une alimentation équilibrée. Elle permet de définir les besoins nutritionnels adaptés à chaque personne en fonction de son âge, de sa santé et de ses habitudes de vie. Sa visée peut être aussi bien préventive, thérapeutique qu'éducative.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

Le diététicien donne des conseils alimentaires. Il aide à adapter notre alimentation en fonction de nos besoins et de nos pathologies éventuelles (diabète, obésité, etc.). Avec un principe évident : l'alimentation est au cœur de notre bien-être et de notre santé !

			
Seul	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Hypnose

(Médecine complémentaire)

L'hypnose est une pratique psychologique qui ne suppose pas de manipulation physique. Elle recouvre un ensemble de pratiques : hypnosédation, hypnoanalgésie ou encore hypnothérapie. Son objectif est d'améliorer des symptômes et/ou des comportements invalidants : par la parole, elle induit un état de conscience particulier, caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une capacité accrue à recevoir des suggestions.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

On utilise l'hypnose pour de nombreuses problématiques. Parmi celles ayant fait l'objet d'études scientifiques, on peut citer le tabagisme, le poids, le stress ou encore les douleurs abdominales.

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Massage

(Médecine complémentaire)

Le massage est une pratique manuelle qui s'applique sur les différentes parties du corps, selon diverses méthodes (friction, effleurement, palper-rouler, tapotements, frottements, etc.). Remontant à plusieurs millénaires, le massage utilise le toucher comme méthode de relaxation, de bien-être et de soulagement. Il est exercé par un massothérapeute qui oriente vers le type de massage le plus adéquat pour chacun : massage ayurvédique, massage hawaïen, shiatsu, réflexologie, etc.

Quelle aide peut-il m'apporter ?

Essentiellement orienté vers le bien-être, le massage peut répondre à plusieurs objectifs : relaxation et détente, soin du visage, remise en forme, mais aussi préparation sportive et rééducation.

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Méditation

(Médecine complémentaire)

La méditation de pleine conscience (*mindfulness*) est un état de conscience spécifique obtenu par une pratique régulière de l'attention. On s'efforce d'être pleinement présent à ce qui se passe « ici et maintenant » ; autrement dit, ce que l'on perçoit autour de soi à travers ses cinq sens, mais aussi à ce qui se passe en soi (pensées, émotions, sensations corporelles).

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

La recherche d'une relaxation profonde est l'objectif principal de la méditation. Elle peut aider à réduire votre stress ou votre anxiété, et à évacuer vos pensées négatives. Elle se pratique aussi bien en groupe qu'individuellement.

			
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Homéopathie

(Pratique non médicamenteuse officielle)

L'homéopathie est une pratique médicale réglementée par la loi qui se fonde sur un entretien et un examen clinique. Elle repose sur principe de « similitude », selon lequel une substance qui provoque des symptômes chez une personne en bonne santé peut guérir une personne malade présentant des symptômes similaires.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

Cette pratique individualisée cherche à agir de manière préventive dans différents contextes tels que les troubles digestifs, le système immunitaire, les douleurs ou les inflammations. On l'utilise aussi pour la gestion du stress et de l'anxiété, ou la prévention des allergies et des infections.

			
Seul	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Kinésithérapie

(Pratique non médicamenteuse officielle)

La kinésithérapie est une discipline paramédicale qui repose sur diverses techniques de manipulation : massages, mouvements de gymnastique, physiothérapie, étirements, relaxation, etc. Le kinésithérapeute exerce en lien avec une équipe médicale, aussi bien à l'hôpital qu'en clinique, en maison de retraite ou en cabinet de ville. Prescrites sur ordonnance, les séances de kinésithérapie sont prises en charge par la Sécurité sociale et les mutuelles.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

On y a recours pour corriger tous les mouvements perturbés et rétablir nos aptitudes fonctionnelles, autrement dit notre capacité à mobiliser notre corps. La plupart des douleurs corporelles (maux de dos, inflammations, contractures, etc.) sont susceptibles d'être traitées par la kinésithérapie.

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Médiation artistique

(Médecine complémentaire)

L'expression artistique de groupe est au cœur de cette pratique. Animée par un professionnel, elle peut mobiliser différentes techniques qui recherchent la créativité et l'exploration personnelle. Le groupe forme un espace d'échanges qui favorise les interactions et la recherche d'améliorations.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

Les objectifs poursuivis par la médiation artistique sont autant individuels que collectifs. Elle explore les relations interpersonnelles, intergénérationnelles, interethniques ou sociales à travers des expériences communes. Elle peut aider à améliorer votre rapport aux autres et à vous-même.

			
Groupe	Présentiel	Difficulté	Coût

Musicothérapie

(Médecine complémentaire)

La musicothérapie est une pratique d'accompagnement ou de rééducation qui utilise les sons et la musique. Elle s'appuie sur des protocoles et cible aussi bien les fonctions cognitives, motrices, sensorielles qu'émotionnelles.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

De manière globale, la musicothérapie cherche à apporter du mieux-être. Elle s'adresse plus particulièrement à celles et ceux qui rencontrent des difficultés liées à un trouble psychique, sensoriel, physique, neurologique, psychosocial ou développemental. Elle peut aider à mieux gérer notre stress, à réduire nos douleurs, ou encore à améliorer notre communication et notre relation avec autrui.

			
Seul ou en groupe	Présentiel	Difficulté	Coût

Ostéopathie

(Médecine complémentaire)

L'ostéopathie recourt exclusivement à des techniques manuelles comme la manipulation et la mobilisation. Elle se fonde sur une compréhension approfondie et globale de l'anatomie et de la physiologie d'une personne. Autrement dit, et à l'inverse de la kinésithérapie, elle considère avant tout la personne plus que sa maladie.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

L'ostéopathie vise à prévenir, diagnostiquer et traiter manuellement les dysfonctions du corps humain susceptibles d'en altérer la bonne santé. Elle aide donc à soulager nos douleurs comme le mal de dos, les raideurs, gênes et autres contractures qui peuvent tous nous affecter.

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Psychomotricité

(Pratique non médicamenteuse officielle)

La psychomotricité est une méthode thérapeutique qui s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes. Elle étudie plus particulièrement les interactions entre nos perceptions, nos mouvements corporels, nos comportements et nos émotions au sein de notre cadre quotidien (physique, social et culturel).

Quelle aide peut-elle apporter ?

La psychomotricité s'adresse à celles et ceux qui rencontrent des difficultés comportementales, relationnelles et/ou émotionnelles. En identifiant mieux les relations entre nos pensées et nos mouvements, elle peut nous aider à mieux canaliser nos émotions.

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Réflexologie

(Médecine complémentaire)

La réflexologie est une technique manuelle de relaxation qui intervient sur les extrémités du corps : pieds, mains, visage et oreilles. Elle s'appuie sur le principe que chaque organe, glande, partie ou fonction du corps correspond, par le biais des voies nerveuses, à un point ou une zone dite « reflexe » situé sur ces extrémités.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

La réflexologie recherche la relaxation globale via des exercices de stimulation et d'autostimulation sur les extrémités du corps. La détente corporelle et l'amélioration du fonctionnement organique sont ses deux objectifs principaux.

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Shiatsu

(Médecine complémentaire)

Le shiatsu est une pratique manuelle qui vient du Japon et qui s'inspire directement du concept d'énergie vitale issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps en éliminant les tensions grâce à des pressions et des manipulations sur des points d'acupuncture choisis par le thérapeute.

Quelle aide peut-il m'apporter ?

Le shiatsu agit prioritairement sur les tensions physiques qu'il cherche à apaiser ou à prévenir. Il provoque un effet de relaxation et de bien-être, et sera en cela indiqué pour traiter différents troubles : stress, dépendance et différents types de douleurs corporelles (arthrose, lumbago, etc.).

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Phytothérapie

(Médecine complémentaire)

Pratique très ancienne, la phytothérapie recourt aux végétaux, et plus particulièrement aux plantes médicinales. Toute ou partie de la plante peut être utilisée (racine, fleurs, feuilles, écorce, etc.), et sous diverses présentations : séchée, en poudre, sous forme d'extraits concentrés ou d'huiles essentielles. Les voies d'administration sont elles-aussi variées : gélules, infusion ou décoction, applications cutanées, inhalation ou fumigation.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

Cette médecine naturelle peut être utilisée aussi bien pour prévenir que pour traiter. Ses indications sont quasiment aussi nombreuses que les multiples propriétés associées aux plantes. Parmi elles, citons la perte de poids, le sommeil, la digestion, certaines douleurs corporelles, la régulation du stress...

			
Seul	Présentiel	Difficulté	Coût

Qi gong

(Médecine complémentaire)

Littéralement « travail de l'énergie », le qi gong est une pratique psychocorporelle de la médecine traditionnelle chinoise. Ses mouvements lents mobilisent simultanément la pensée, le corps et le souffle. Leurs ajustements à travers des postures statiques visent un état d'unité.

Quelle aide peut-il m'apporter ?

Le qi gong cherche à apaiser l'esprit, relaxer le corps et revitaliser le souffle. Vous pourrez aussi l'utiliser de manière préventive pour vous maintenir en bonne santé.

			
Groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Relaxation

(Médecine complémentaire)

La relaxation est une technique manuelle fondée sur un travail sur le corps, par l'intermédiaire ou non d'un thérapeute. Elle peut recourir à différentes techniques : contrôle respiratoire, méditation, visualisation, concentration sensorielle... La sophrologie ou l'hypnose y ont également recours.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

La relaxation travaille sur le relâchement du tonus musculaire en vue d'une détente physique, puis mentale. Elle sera particulièrement indiquée pour traiter les troubles anxieux, le stress, la prise en charge de la douleur, la gestion de la colère, les troubles du sommeil, et plus généralement la fatigue.

			
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Sophrologie

(Médecine complémentaire)

La sophrologie regroupe un ensemble de techniques psychocorporelles qui vont agir à la fois sur notre corps et notre mental. Méthode exclusivement verbale et non tactile, elle associe des exercices sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation mentale.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

La sophrologie recherche un état de bien-être et à nous aider chacun à mieux exprimer notre potentiel. Elle doit permettre d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'apporter plus de sérénité face aux enjeux du quotidien. La gestion du stress, le sommeil et la prise en charge de certaines douleurs (maux de tête ou de dos, digestion...) figurent parmi ses indications.

			
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Soutien psychologique

(Pratique non médicamenteuse officielle)

Le soutien psychologique est une pratique dispensée par des professionnels habilités comme des psychiatres, des psychologues, des infirmiers psychiatriques ou des cliniciens spécialisés. Elle consiste à écouter la personne et à lui prodiguer des conseils sur une situation ou des difficultés spécifiques qu'il rencontre. Elle se pratique aussi bien en séances individuelles qu'en groupe.

Quelle aide peut-il m'apporter ?

Le temps d'écoute aide à extérioriser son vécu affectif, ses angoisses et tout type de symptômes sur une situation spécifique. Avec les conseils dispensés par le praticien, le soutien psychologique aide à délimiter nos difficultés et à trouver des réponses pour les surmonter.

			
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

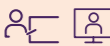
Tai chi chuan

(Médecine complémentaire)

Art martial d'origine chinoise, le taïchi chuan figure également parmi les cinq composantes de la médecine traditionnelle chinoise (avec l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et le massage). Cette pratique de gymnastique énergétique sollicite le corps et la respiration à travers l'enchaînement de mouvements fluides, circulaires et codifiés.

Quelle aide peut-il m'apporter ?

Vous pouvez pratiquer cette discipline corporelle pour améliorer votre équilibre, traiter des troubles du sommeil ou mieux contrôler votre tension artérielle. Plus généralement, elle aide à équilibrer notre système nerveux, et donc à mieux gérer le stress.

			
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût


Yoga

(Médecine complémentaire)

Le yoga repose sur l'association de postures - appelées « asanas » - à une respiration consciente. Cette pratique à la fois physique, mentale, spirituelle et philosophique puise ses origines dans l'Inde védique. Le yoga peut aussi comporter une dimension spirituelle, mais son enseignement réglementé se fait de manière exclusivement laïque.

Quelle aide peut-il m'apporter ?

La pratique du yoga tend à l'union de notre corps et de notre esprit. L'un de ses objectifs est la recherche du mieux-être : il aide à apaiser les fluctuations de notre pensée pour atteindre un état de relaxation et de pleine conscience.

			
Seul ou en groupe	Présentiel ou distanciel	Difficulté	Coût

Zoothérapie

(Médecine complémentaire)

La zoothérapie (ou thérapie assistée par un animal) est un moyen thérapeutique qui recourt à la médiation d'un animal (le plus souvent les chiens, les chats, les chevaux, éventuellement les dauphins). Elle est pratiquée par un professionnel, et se fait dans le plus strict respect de l'animal qui a été préalablement sélectionné et éduqué à cet effet.

Quelle aide peut-elle m'apporter ?

La zoothérapie part du principe que la relation humain-animal contribue largement à l'amélioration de notre santé mentale, physique ou psychologique. Elle peut aider dans de nombreuses situations, comme la gestion du stress, les difficultés comportementales, la relaxation, les chocs émotionnels ou psychologiques, l'isolement, l'estime de soi...

			
Seul ou en groupe	Présentiel	Difficulté	Coût

Centre de ressources



Quand et à qui s'adresser ?

La solitude du salarié-aidant et la méconnaissance de son statut sont ses premiers ennemis ! Si vous accompagnez au quotidien un proche malade, handicapé ou en situation de dépendance, on ne saurait trop vous recommander d'en parler le plus tôt possible.

- **Avant tout à votre médecin traitant ou à celui de votre proche.**
Ils sauront vous conseiller et vous orienter vers l'aide qui vous conviendra le mieux (entre autres le recours à telle ou telle médecine complémentaire).
- **À votre entreprise, via votre manager, la médecine du travail, l'assistance sociale ou votre responsable RH.**
Être salarié-aidant vous donne des droits, notamment en termes de congés (congé proche aidant, congé payé de plus de 24 jours consécutifs, congé de solidarité familiale, etc.). Certaines entreprises mettent également en place des dispositifs spécifiques.
Pour en savoir plus, L'Observatoire solidaire de La Mutuelle Générale a publié en 2022 le Guide des salariés-aidants. Il est librement accessible sur son site.
- **Aux pôles d'orientation spécialisés que sont les Dispositifs d'appui à la coordination (DAC) et les Plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants (PFR).**
Dédiés aux personnes âgées et à leurs aidants, ces pôles sont des centres d'information et de coordination sur les différents dispositifs qui aident la personne âgée et son proche à être mieux accompagnés. Il en existe dans chaque département.
- **Aux associations spécialisées dans le soutien à l'aidance** (notamment le réseau de soutien aux aidants familiaux Passerelle Assist'Aidant).
- **Aux différents organismes qui réglementent chaque médecine complémentaire.**
Un point d'entrée et d'orientation est notamment offert par l'Agence des Médecines complémentaires adaptées (A-MCA), qui publie des analyses et des conseils sur le bon usage des médecines complémentaires. Elle dispose également d'un réseau de praticiens A-MCA.



Le coût et la prise en charge des médecines complémentaires

La prise en charge des médecines complémentaires est extrêmement diverse.

Pour celles qui sont pratiquées par un médecin (homéopathie et acupuncture notamment), elles sont parfois remboursées par la Sécurité sociale et les mutuelles dans le cadre d'une consultation médicale classique. **Lorsqu'elles sont prescrites sur ordonnance médicale**, c'est aussi le cas pour quelques pratiques non-médicamenteuses officielles comme la kinésithérapie ou le sport.

Dans les autres cas, les séances de médecines complémentaires restent le plus souvent à votre charge, même si certaines mutuelles acceptent de rembourser un nombre annuel déterminé de consultations pour l'une ou l'autre des pratiques.

Des aides peuvent aussi être obtenues au cas par cas via des associations de patients et d'aidants, ou par certaines entreprises qui innovent en proposant un ensemble de pratiques complémentaires à leurs salariés.

Combien ça coûte ?

Tout comme la prise en charge, le coût des médecines complémentaires est lui-aussi très variable : de 40 à 130 €, en moyenne entre 80 et 100 €. Ces tarifs dépendent notamment du type de pratique, de la formation initiale du praticien et de son expérience.

À titre purement indicatif, on estime le coût d'une séance :

- dispensée par un praticien « bien-être » formé en moins de deux ans (sophrologue, reflexologue, art-thérapeute...): de 70 à 80 €;
- dispensée par un professionnel formé en deux ans à quatre ans (enseignant sportif, diététicien, infirmier...): de 85 à 95 €;
- dispensée par un professionnel du soin formé en cinq à huit ans (psychologue, kinésithérapeute, pharmacien...): de 100 à 120 €

Les bons réflexes avant de s'engager avec une médecine complémentaire

1

Ne pas confondre « thérapeutique » et « bien-être »

La visée thérapeutique est réservée aux professionnels du soin (comme les médecins). Les médecines complémentaires s'orientent vers la qualité de vie et le bien-être.

2

S'informer préalablement sur la pratique choisie

Notamment en s'assurant qu'elle bénéficie de normes reconnues de formation.

3

Demander les diplômes du praticien

En s'orientant toujours vers un praticien disposant d'un diplôme réglementaire ou universitaire, ou vers un professionnel de santé formé à ces pratiques (de préférence dans un centre certifié Qualiopi).

4

Se renseigner sur la durée de la formation initiale

300 heures minimum sont recommandées pour la formation initiale des praticiens « bien-être » et 100 pour les « professionnels du soin » (médecins, psychologues...).

5

Vérifier si le praticien s'inscrit dans une démarche de formation continue

Des spécialisations et des diplômes complémentaires sont toujours un plus.

6

Distinguer les formations initiales des professionnels du soin de celles des praticiens de médecines complémentaires

Pour délimiter les compétences et les réponses que chacun est en droit d'apporter.

7

Échanger et dialoguer avec le praticien

Sur la pratique, l'objectif des séances, ses besoins et ses attentes.

8

Rester attentif aux risques de dérives

Et fuir tout discours fondé sur des croyances, des incitations à revenir impérativement ou des conseils « anti-médecine ».

9

Associer sa pratique complémentaire aux soins officiels

Les médecines complémentaires s'associent à la médecine officielle, jamais elles ne la remplacent.

10

Solliciter l'avis des professionnels du soin

Son médecin traitant, son pharmacien ou encore les professionnels de santé avec qui l'on est en contact.

Ce guide a été réalisé et publié en septembre 2023
par l'Observatoire solidaire de La Mutuelle Générale,
en partenariat avec l'A-MCA et Passerelle Assist'Aidant.



L'Observatoire solidaire de La Mutuelle Générale

L'Observatoire solidaire a été créé en 2020 par La Mutuelle Générale pour donner plus de résonance à un enjeu de société majeur : les salariés-aidants. Outre ses publications, il déploie quatre grands types d'initiatives : un baromètre sur l'accompagnement des salariés-aidants en entreprise ; un colloque annuel ; le mécénat de projets ; des ateliers pratiques de réflexion et d'action.

→ www.observatoire-solidaire.lamutuellegenerale.fr



L'A-MCA

Fondée en 2020, l'A-MCA est le lieu d'expertise des pratiques complémentaires et de prévention. Elle a pour mission de réfléchir aux enjeux, d'agir sur le terrain, d'informer le grand public et de démocratiser le débat sociétal sur les médecines complémentaires. Elle contribue à structurer le domaine à travers des actions d'intérêt général : recherches, actions de terrain, publications et événements.

→ www.agencemca.fr



Passerelle Assist'Aidant

Passerelle Assist'AIDANT soutient les proches aidants via des plans d'aide personnalisés assurés par des équipes pluridisciplinaires. Son réseau améliore la qualité de vie de la famille, apaise les tensions s'il y a lieu, et oriente les proches aidants vers des services extérieurs au terme de leur accompagnement.

→ www.assistaidant.org

Achévé de rédiger le 10 juillet 2023

09/2023 - La Mutuelle Générale - 1-11 rue Brillat Savarin - CS 21363 - 75634 PARIS CEDEX 13 -
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. N° SIREN 775 685 340

