



Organisation  
du Monde du Travail  
**Thérapie  
Complémentaire**

## **Bases de la Thérapie Complémentaire**

---

Approuvé le: 12.06.2013 par: AG OrTra TC Modifié le: 11.05.2021 par: AD OrTra TC  
210511 Grundlagen der KomplementärTherapie fr – sprachliche Überarbeitung 230829

## Table des matières

<b>1.</b>	<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>La conception de l'humain dans la Thérapie Complémentaire .....</b>	<b>4</b>
	Approche holistique .....	4
	Individualité .....	4
	Sociabilité .....	4
	Hétérostase .....	4
	Homéostasie .....	4
	Compétences personnelles.....	4
<b>3.</b>	<b>Conception de la santé en Thérapie Complémentaire .....</b>	<b>5</b>
	La santé, une expérience holistique personnelle .....	5
	La santé et la maladie, une régulation en continuum .....	5
	La santé et la maladie, un processus dynamique .....	5
	La santé et la maladie, l'expression de l'autorégulation .....	5
<b>4.</b>	<b>Conception thérapeutique de la Thérapie Complémentaire .....</b>	<b>6</b>
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 moyens de la Thérapie Complémentaire .....	6
4.3.	Focalisation de la Thérapie Complémentaire .....	7
	Ressources .....	7
	Résilience.....	7
	Sentiment de cohérence .....	7
	Renforcement de l'autonomie .....	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.....	9
	Principe de l'orientation vers les solutions .....	9
	Principe du processus.....	9
4.5.	Les phases des processus dans la Thérapie Complémentaire .....	9

## 1. Introduction

Le présent document est 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.

Il s'adresse donc avant tout aux professionnels\*les de la Thérapie Complémentaire, mais il présente également un intérêt pour un public externe qui souhaite approfondir sa connaissance de la Thérapie Complémentaire. Les concepts ont été repris dans le Profil Professionnel<sup>1</sup>, soit sous forme identique, soit sous forme condensée.

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 dans la société, 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 liés au 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. L'effet des méthodes de la Thérapie Complémentaire a été scientifiquement prouvé dans certains domaines, mais des recherches complémentaires plus approfondies et appropriées à la Thérapie Complémentaire sont nécessaires. 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.

---

<sup>1</sup> Profil Professionnel Thérapie Complémentaire avec diplôme fédéral

## **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.

### **Sociabilité**

L'être humain est inséré à la fois dans un tissu relationnel, dans la société et dans son environnement. Il a besoin de pouvoir vivre dans un environnement relativement sûr, de pouvoir apporter son potentiel au sein de la société et de recevoir amour, reconnaissance, respect et dignité.

### **Hétérostase**

L'être humain est soumis en permanence à des influences, des facteurs de stress et de risque en constante évolution. Les troubles de la santé, les douleurs, les maladies, les coups du sort et les souffrances psychiques sont indissociables de la vie et constituent des défis que l'individu doit relever. Cela lui demande de s'adapter à des circonstances difficiles.

### **Homéostase**

L'organisme humain est constitué de manière à pouvoir garder un équilibre viable et dynamique, même en cas d'influences extérieures changeantes. Cette régulation continue se fait à la fois de manière inconsciente et consciente par le biais de la réflexion, du ressenti et de l'action. Celle-ci s'effectue en interaction avec les réactions corporelles associées.

### **Compétences personnelles**

L'être humain 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. L'individu est un acteur actif de sa vie, de sa santé et de son bien-être.

### **3. Conception de la santé en Thérapie Complémentaire**

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:

#### **La santé, une expérience holistique personnelle**

L'OMS<sup>2</sup> 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, l'expression de l'autorégulation**

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'autorégulation qui nécessitent un soutien professionnel. Dans la Thérapie Complémentaire, les altérations du bien-être et 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.

---

<sup>2</sup> 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 de la Thérapie Complémentaire

### 4.1. Objectifs de la Thérapie Complémentaire

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 et émotionnel et la gestion des diminutions de la santé.

La Thérapie Complémentaire considère le rétablissement comme un processus qui dépend de différents facteurs interdépendants et qui englobe 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.

#### 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 établir et insuffler de nouvelles façons d'agir bénéfiques à la santé. La Thérapie Complémentaire, centrée sur le corps et les processus, guide les clients\*es 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 et expérimentées.

#### Renforcement des compétences de rétablissement

La Thérapie Complémentaire soutient les clients\*es dans leur compétence à concevoir des processus de rétablissement sous leur propre responsabilité. Elle renforce de manière ciblée les ressources individuelles et les facteurs de résilience. Elle augmente ainsi la capacité et la compétence à utiliser de manière optimale ses propres forces physiques, émotionnelles et mentales, à développer la confiance et à s'engager dans de nouvelles expériences. Elle encourage l'action autonome dans la gestion des troubles de la santé et de la maladie.

### 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** dans une approche permettant d'appréhender comment expérimenter et influencer sa condition physique.

**La guidance et les entretiens** se font en lien avec le travail centré sur le corps et sont fondamentaux pour toutes les méthodes de la 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.

La connexion 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 techniques<sup>3</sup>. De même, aucun remède<sup>4</sup> n'est remis ou prescrit.

### 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 ("comment naît la santé"). 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 client\*es.

#### Sens de la cohérence

Dans le cadre de la salutogenèse, la santé est considérée comme un processus dynamique et 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:

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

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

- 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 d'identifier 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 version 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 de l'ancrage dans une "transcendance" qui donne à la vie une signification qui dépasse d'individu.

Dans le contexte de la Thérapie Complémentaire, les clients\*es 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.

## **Renforcement de l'autonomie**

Le renforcement de l'autonomie (en anglais "empowerment") signifie la capacité à initier et à gérer soi-même un processus de rétablissement de la souveraineté de la vie et du potentiel de d'action.

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 perspectives et façons d'agir, et vers l'expérience de ses propres forces et limites.

Les clients\*es sont encouragés\*es, habilités\*es et soutenus\*es 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 et de compétences personnelles. 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 les processus d'auto-guérison dépendent en grande partie de la qualité de la relation entre client\*e et thérapeute.

### **Principe du dialogue**

#### **La Thérapie Complémentaire mise sur l'apprentissage par le dialogue.**

La Thérapie Complémentaire repose sur une action et un apprentissage interactifs; les interactions par le dialogue entre le\*la client\*e et le\*la thérapeute sont un élément central de l'approche. Les clients\*es sont dès le début des acteurs à part entière. Cette interaction correspond à une exploration et à une expérimentation entre les Thérapeutes Complémentaires avec leurs connaissances professionnelles et les clients\*es 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 être actif\*ve, 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 un travail orienté vers les solutions.**

Les solutions 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, l'orientation vers un objectif, la patience et la persévérance.

## **Principe du processus**

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

L'action thérapeutique complémentaire renforce dès le début de manière ciblée les ressources et les facteurs de résilience et initie des manières 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\*es 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. Les phases des processus dans la Thérapie Complémentaire**

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

- Rencontrer
- Elaborer
- Intégrer
- Transférer

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 entier.

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

Ces phases caractérisent les processus d'expérience et de changement du\*de la client\*e, qui peuvent être générées, guidées et soutenues autant par le centrage sur la méthode, l'approche corporelle et les processus que par le centrage sur l'interaction.