



**Fondation ASCA**  
Fondation pour la reconnaissance et le développement  
des thérapies alternatives et complémentaires

# ALTERNANCE

NEWS 2010 N. 2

Novembre 2010

## FONDATION ASCA: 1991 – 2011 20 ANS DE PROMOTION DES MEDECINES COMPLEMENTAIRES

Madame, Monsieur,  
Cher Membre,

Le succès remporté par l'initiative « OUI aux médecines complémentaires » en votation populaire du 17 mai 2009 confirme la vision des médecins et thérapeutes qui ont créé la Fondation ASCA le 21 avril 1991 à Genève. Depuis qu'un assureur-maladie, il y aura 20 ans l'an prochain, a décidé de prendre en charge certaines prestations des thérapeutes non-médecins pour certaines méthodes thérapeutiques, tous les assureurs-maladie ont emboîté le pas.

Les assurés y trouvent leur compte et les thérapeutes aussi par la voie de l'assurance complémentaire. Ce progrès fantastique dans l'offre de soins aux patients a produit le résultat de la votation de 2009.

Cet événement marque un changement de philosophie de la santé axée auparavant presque exclusivement sur l'aspect curatif des maladies et de médicaments en cas de dysfonctionnement de l'organisme humain. Aujourd'hui, le médecin et le patient ont le choix des moyens thérapeutiques. De nombreux maux, comme les maladies de civilisation (le stress, les allergies, les maux de dos, etc.) peuvent être soignés par d'autres méthodes.

Mais le plus important progrès consiste dans l'approche personnalisée du patient et

de ses maux. L'apport des médecines orientales a apporté la prise en charge globale de la personne, les nombreuses techniques de massage soulagent à la fois le corps et l'esprit, la phytothérapie bien appliquée remplace nombre de remèdes plus agressifs et les méthodes énergétiques rééquilibrent l'individu dans son ensemble.

Le maintien de la bonne santé passe au premier plan des préoccupations actuelles, notamment par les conseils en nutrition et les normes de comportement sain dans la société exigeante d'aujourd'hui.

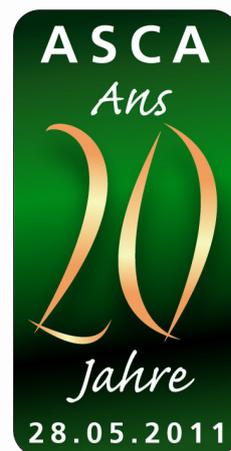
Mais la voie du succès passe par la voie de la qualité toujours plus grande des soins et des conseils thérapeutiques prodigués par les thérapeutes. Seule une formation de base solide dans des écoles de formation sérieuses dans notre pays ou à l'étranger permettra à l'avenir de continuer sur cette voie ascendante.

Les assureurs-maladie ne se trompent pas quand ils accroissent leurs exigences, contrôlent les résultats des traitements et limitent certaines méthodes. L'engouement de la population mérite cette protection et l'augmentation du nombre de thérapeutes en Suisse pousse le public à faire ces choix vers les meilleurs, ceux qui sont le mieux formés et qui obtiennent les meilleurs résultats.

C'est tout le sens du « concept ASCA » développé depuis bientôt 20 ans. Empirique à l'origine, l'admission d'une thérapie, d'un thérapeute ou d'une école devient scientifique car cet acte a une portée d'une très grande envergure. Aujourd'hui, la Commission médicale et thérapeutique de la Fondation ASCA se fonde sur des critères « objectifs » et non plus seulement empiriques. L'étude continue des nouvelles thérapies et de leurs effets, comme aussi l'enseignement des matières, sont le seul moyen d'adapter la médecine complémentaire aux défis de l'avenir. Des normes seront établies pour les thérapies et les thérapeutes sur le plan de la formation fédérale. Les thérapeutes ASCA doivent être préparés à cette nouvelle orientation. C'est le but de la Fondation ASCA, au service des assureurs-maladie, et par le fait même au service de nos thérapeutes.

Ce message annonce la célébration des « 20 ANS » de l'action de la Fondation ASCA, le 28 mai 2011, à laquelle vous serez conviés. Merci de votre fidélité passée et future.

Bernard Berset  
Président



### ASCA 20 ANS

LA FONDATION ASCA  
CÉLÉBRERA SES 20 ANS  
EN 2011.

RÉSERVEZ D'ORES ET DÉJÀ LA  
DATE DU 28 MAI 2011, AFIN  
DE PARTICIPER À NOTRE  
GRAND FORUM BILINGUE  
QUI SE DÉROULERA AU  
KURSAAL A BERNE.

PLUS D'INFOS ET UN  
BULLETIN D'INSCRIPTION  
SUIVRONT AU DÉBUT 2011.

# 2011

D'ores et déjà, nous vous adressons nos vœux les meilleurs pour les fêtes de fin d'année.

### Des hommes, du temps et des soins



Marc Ivo Böhning, aromathérapeute, maître en reiki, physiothérapeute, écrivain.

L'homme est un être évolutif. Mais il est aussi un être qui apprécie particulièrement se reposer dans ses zones de confort.

Parallèlement, la vie est mobile et va de l'avant sans jamais cesser son mouvement dans la roue du temps.

Mais voilà, l'homme est inséré dans la vie. Et si les deux se désaccordent – que ce soit sur un plan physique ou émotionnel – il se passe ce qu'on appelle des accidents, maladies ou mal-être.

Il doit alors rattraper la vie qui a pris de l'avance sur lui. Et devra donc soigner son véhicule (son corps) ainsi que son moteur et le conducteur (ses émotions et son mental). On s'est longtemps engoncé à n'en soigner que le véhicule. Le cri actuel est de soigner son moteur ou son conducteur. Mais ce n'est pas plus complet. Et si on l'aidait à tout soigner ?

Ceci n'est de loin pas toujours entre les mains d'un seul soignant. Il est cependant de la responsabilité de celui-ci de faire en sorte que son patient soit pris en charge en entier, quitte à s'appuyer sur des collègues. Car au-delà d'une disparition de symptôme, on souhaite surtout le retour à la santé.

Les problématiques de santé de l'homme naissent là où il se désaccorde avec la marche en avant de la vie. Comme la vie est allée de l'avant, il faut qu'il reprenne le train plus

loin. C'est ce que l'on peut lire dans la phrase d'Einstein quand il disait que rien ne sert de réparer une souffrance née dans un paradigme dans ce même paradigme, mais qu'il faut en sortir pour avoir une chance de guérir.

L'homme voyage grâce à son véhicule, et il faut toujours soigner celui-ci. Toutefois pour pouvoir mettre en accord son corps, son esprit, ses émotions et la vie, il faut l'amener ailleurs que là où il a créé son mal-être. Cela, c'est donner une dimension holistique au soin.

Et ici, la palette est tellement vaste qu'aucune foire aux médecines alternatives ni aucun remboursement de caisse-maladie ne pourra jamais en faire le tour. Heureusement, il y a de nombreuses manières de rendre un soin complet. La première est le dialogue. Et le dialogue fait partie de tout soin, même du plus technique, nous permettant toujours de semer des graines.

Nous pouvons toujours faire du bon travail au sein de notre séance et nous pouvons toujours faire changer le monde du patient pour se réaccorder avec la vie qu'il doit mener. Que ce soit en proposant des lectures, des films, des activités. Que ce soit en prescrivant des plantes. Que ce soit en actes simples. On ne peut pas toujours aisément improviser un quotidien créateur de bien-être, mais on peut

toujours bousculer un quotidien créateur de mal-être. Faire sortir des zones de confort. Orienter vers un loisir nouveau. Changer les meubles de place à la maison. Changer les protocoles au bureau. Faire faire une semaine de cafés et de photocopies pour sa secrétaire. Perturber le conséquencisme du patient vers un nouveau lui-même et voir le monde sous un autre angle. Cela laisse la capacité au patient de créer son nouvel accord avec la vie. Et cela se marie avec tout soin.

Notre capacité de collaborer en collégial et notre possibilité de démarrer l'intervention thérapeutique sur les différents plans de soin nécessaires au patient nous sont offerts en grande partie par les formations continues que nous sommes heureusement encouragés à suivre ; des dynamiseurs de culture générale thérapeutique indispensables.

Pour finir en provocant sur le thème et pour laisser songeurs les lecteurs thérapeutes de tous horizons, assureurs, médecins ou patients, déstabilisons-nous pour nous laisser une chance de nous restabiliser autrement par nous-mêmes grâce à une phrase de Voltaire : « La médecine [prenons-la au sens large] est l'art de divertir le patient pendant que la nature le guérit. »

Marc Ivo Böhning  
auteur de « La Soupe Bonheur est servie ! »

### Méthodes de détente active autogène

Le silence et la paix intérieure sont des conditions fondamentales du maintien de la santé, de l'amélioration de la qualité de la vie et de l'aide à la guérison. Le silence exalte les énergies psychiques et physiques permettant d'affronter les difficultés et de s'engager dans de nouvelles voies. Dans notre société, il faut considérer comme un besoin le fait de s'accorder quelques minutes pour décrocher, se charger d'énergie neuve et simplement se détendre. Ce n'est pas toujours facile de s'y résoudre, mais il existe des méthodes « simples » de pratique de la relaxation.

Les méthodes de relaxation telles que le training autogène ou la détente musculaire progressive ont fait l'objet de solides études scientifiques et cliniques. Elles appartiennent aux méthodes actives et auto-inductives, qui impliquent l'intégration dans la

vie quotidienne d'une transition autonome vers un état de détente méditative. Dans le cas du training autogène, cette transition est engagée par des formules favorisant une activité cérébrale orientée vers l'imagination. Dans le cas de la détente musculaire progressive, il s'agit d'alternances volontaires de contraction et de détente musculaires. En équilibrant la masse et la chaleur du corps, le training autogène régularise les battements du cœur et la respiration. Il en résulte un effet salutaire sur tout l'organisme psychique et physique. Les six formules de cette pratique dirigent l'attention vers toutes les régions du corps, ce qui favorise l'initiation de la relaxation et réduit l'activité intellectuelle et cognitive à un minimum. Les exercices de la relaxation musculaire progressive régulent l'alternance de contraction et de détente de tous les

muscles. L'attention focalisée principalement sur la contraction et la détente intensifie la sensation consciente de détente. D'autres pratiques font partie des méthodes auto-inductives de relaxation, comme par exemple le yoga ou le qi-gong où, sous la conduite d'un maître, on apprend à se mettre de manière autonome dans un état de détente. Toutes ces méthodes de relaxation ont en commun de favoriser l'autonomie et l'indépendance personnelles dans la prévention des maladies et le maintien de la santé individuelle.

En accordant dorénavant une attention plus soutenue aux outils simples de relaxation, nous contribuerons activement à la promotion générale de la santé.

Susanne Trachsel, spécialiste en training autogène



Se détendre, simplement!

### Centre de médecines intégrées CMI ASCA Ouverture imminente

**Après 2 ans de travail préparatoire, notre projet de centre pilote de médecines intégrées (CMI ASCA) est pratiquement opérationnel.**

Pour mémoire, ce que nous appelons médecines intégrées (ou intégratives) est une approche pluridisciplinaire qui intègre la médecine conventionnelle et les médecines complémentaires.

Situé au cœur de la ville de Fribourg, ce nouveau centre

sera placé sous la responsabilité médicale du Dr André Thurneysen, Spécialiste FMH médecine générale, acupuncture-MTC (ASA), homéopathie (SSMH), médecine manuelle (SMSMM).

Une dizaine de thérapeutes agréés ASCA, représentant maintes thérapies complémentaires, occuperont les différents locaux du CMI.

L'ouverture et l'inauguration auront lieu à la mi-octobre, en présence de nombreux

invités et de la presse.

Plus d'informations et un compte rendu de cette journée vous seront relatés dans la prochaine édition d'ALTERNANCE au printemps 2011.

CMI ASCA  
RUE ST-PIERRE 2  
1700 FRIBOURG

TÉLÉPHONE  
026 347 47 70

FAX  
026 347 47 71



Le CMI ASCA est situé au cœur de la ville de Fribourg, à la rue St-Pierre 2, au 1er étage.



## Fondation ASCA

Fondation pour la reconnaissance et le développement des thérapies alternatives et complémentaires

FONDATION ASCA  
Rue St-Pierre 6A  
Case postale 548  
1701 Fribourg

Téléphone : 026 351 10 10  
Téléfax : 026 351 10 11  
fondation@asca.ch  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)

**Responsable de rédaction:**  
Laurent Monnard, Directeur

**Adaptation allemande:**  
Susanne Trachsel,  
administration

Constituée le 21 avril 1991 par des spécialistes en assurance-maladie, la Fondation ASCA est un organisme neutre et indépendant. Elle encourage une déontologie professionnelle, en tenant compte de l'approche de chaque thérapeute. Ses buts principaux sont:

- l'étude et la promotion des thérapies alternatives,
- l'agrégation des thérapeutes non-médecins,
- la délivrance, chaque année, d'un certificat d'agrégation à tous les thérapeutes agréés,
- la diffusion d'informations et de services,
- la prévention et le bien-être en matière de santé,
- la conclusion de conventions avec les professionnels de la santé et les assureurs-maladie.

La Fondation ASCA a son siège à Genève. L'administration suisse est à Fribourg avec des représentations à Zürich et à Lugano.

## Conventions avec des associations professionnelles

**La Fondation ASCA vient de signer une convention avec l'association professionnelle suivante:**

- Association Suisse des praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise, à Genève ASPMTC.

Dorénavant, les membres de cette association ne

sont plus tenus de nous envoyer leur attestation de formation continue car ce contrôle est effectué par l'association.

Ceci nous permet d'officialiser la réduction d'un tiers sur le montant de la finance annuelle normale versée à la Fondation ASCA.

D'autres conventions sont en cours de signature, des informations régulières suivront sur notre site Internet [www.asca.ch](http://www.asca.ch).

### FORMATION

#### CONTINUE 2010:

PENSEZ À NOUS  
RETOURNER LE  
FORMULAIRE\*  
2010 (COURS  
EFFECTUES EN  
2010), AVEC LES  
ATTESTATIONS  
DES ECOLES,  
JUSQU'AU  
31.12.2010.

\* disponible sous  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)

**Retrouvez-nous  
sur le web sous  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)**

## UN NOUVEAU SERVICE POUR LES THERAPEUTES ASCA

### LA PROTECTION JURIDIQUE ASCA SERVICES.

Par exemple, vous devez consulter un avocat en cas de réclamation d'un patient, de problèmes avec votre propriétaire ou de menaces de procès, avez-vous pensé au coût des honoraires pour une seule consultation juridique ? La PROTECTION JURIDIQUE ASCA SERVICES répond à

ce besoin et vous offre une couverture à votre choix de 10'000 - 20'000 - 30'000 francs sur une période de trois ans. Elle entre en vigueur dès le paiement de la cotisation et vous pouvez bénéficier immédiatement des avantages de ses garanties strictement adaptées aux besoins d'un thérapeute exerçant sa profession à titre indépendant.

Elle complète, à peu de frais, l'assurance responsabilité civile obligatoire et vous enlève vos craintes en cas de problèmes juridiques qui vous obligent à vous défendre en droit.

Cotisations pour trois ans:

- 75 fr/ couverture 10'000 fr
- 105 fr/ couverture 20'000 fr
- 150 fr/ couverture 30'000 fr