

ASCA 2021  
30 ANS DE QUALITÉ  
EN MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE

DÉCEMBRE  
2020

# alternance

**3** NUMÉRO GLN

*Informations  
sur le nouveau numéro*

**4** AXA

*Amélioration  
des remboursements*

**19** ENSEIGNEMENT À DISTANCE

*Sondage des écoles  
accréditées ASCA*

**SAVE THE DATE**

26 JUIN 2021  
FÊTE DES 30 ANS ASCA  
KURSAAL – BERN

**asca**

Fondation suisse  
pour les médecines  
complémentaires



Laurent Berset  
Secrétaire général



asca

FAIT LE CHOIX  
D'UN IMPRIMÉ  
SANS EMPREINTE  
CARBONE

## ÉDITO

# LA SANTÉ : NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX

Au début 2020, le team ASCA, motivé par l'arrivée d'un nouvel assureur partenaire, envisageait cette nouvelle décennie sous les meilleurs auspices avec le développement de nombreux projets innovants.

En lieu et place, nos efforts se sont concentrés sur notre mission première: le soutien aux thérapeutes et aux écoles ASCA par une information rapide et ciblée (voir ci-dessous).

Cette pléthore de newsletters a eu raison de notre édition printanière imprimée d'*Alternance* ne garantissant pas une communication aussi efficiente.

Bien qu'il nous tarde de reprendre une vie loin des tracas sanitaires et économiques,

la vigilance et le respect des mesures de prévention restent de mise dans le cadre professionnel et privé. La Fondation ASCA compte sur votre professionnalisme !

A l'aube des 30 ans de la Fondation ASCA, durant cette période où l'incertitude règne, une chose est sûre: la santé est notre bien le plus précieux et le travail des acteurs de ce domaine est, aujourd'hui plus que jamais, d'une importance capitale.

La Fondation ASCA est fière de compter plus de 17000 thérapeutes en Suisse qui œuvrent pour la santé d'une population qui en a particulièrement besoin aujourd'hui.

Merci à vous, thérapeutes ASCA !

### Récapitulatif des newsletters d'informations

02.03.20	1 <sup>er</sup> info de l'OFSP
17.03.20	1 <sup>er</sup> es restrictions d'activité
11.03.20	Report Salon Lebenskraft à Zurich
<b>17.03.20</b>	<b>Fermeture des cabinets thérapeutiques</b>
20.03.20	Protection des locataires
23.03.20	Procédure APG pour indépendants
26.03.20	Autorisation de l'enseignement à distance (écoles)
27.03.20	Crédit et paiement des loyers
<b>03.04.20</b>	<b>Courrier d'ASCA au Conseil fédéral (élargissement des bénéficiaires des APG)</b>
15.04.20	Consultations à distance (conditions et offre)
<b>17.04.20</b>	<b>Réouverture des cabinets le 27 avril 20 et élargissement des bénéficiaires des APG</b>
24.04.20	Plan et mesures de protection
06.05.20	Annonce de la réouverture des écoles dès le 11.05.20
27.05.20	Assouplissement des mesures dès le 6 juin 20 (thérapies de groupe)
04.06.20	Plan de protection pour cours en présentiel
10.06.20	Réduction des loyers commerciaux*
19.06.20	Assouplissement des mesures dès le 22 juin 20 (écoles)
02.07.20	Prolongation des APG pour indépendants
22.07.20	Réglementation spéciale pour la formation continue
14.08.20	Prolongation de l'enseignement à distance (écoles)

\* A ce jour, la loi fédérale n'est pas encore entrée en vigueur (prévision printemps 2021).

## DANS CE NUMÉRO

- 2 ÉDITO
- 3 NUMÉRO GLN
- 3 SANITAS: QUESTIONNAIRE APRÈS 12 TRAITEMENTS
- 4 AXA : AMÉLIORATION DU REMBOURSEMENT DE PLUSIEURS MÉTHODES
- 5 TARIF 590: MODIFICATIONS AU 01.01.2021
- 6 THÉRAPIE CRANIOSACRALE
- 7 THÉRAPIE PAR LA RESPIRATION
- 9 KINÉSIOLOGIE
- 10 THÉRAPIE TRAGER
- 12 FORUM BURN-OUT: LE RÔLE DU THÉRAPEUTE
- 14 FORUM: VIVRE AVEC UNE HAUTE SENSIBILITE, EVITER LA SURSTIMULATION
- 16 DÉCOUVREZ [WWW.MILLEFOLIA.CH](http://WWW.MILLEFOLIA.CH)
- 17 GENOLIER FOUNDATION: CONFÉRENCES 2020
- 18 MODIFICATION DE LA LISTE DES MÉTHODES ASCA
- 19 ENSEIGNEMENT À DISTANCE: SONDAGE
- 20 FORMATION CONTINUE



## INFORMATIONS SUR LE NOUVEAU NUMÉRO GLN (GLOBAL LOCATION NUMBER)

Le GLN sert à identifier les personnes physiques et morales d'une manière unique au niveau international. Le GLN est utilisé dans le secteur de la santé pour simplifier l'échange électronique de données dans les processus administratifs ou médicaux. Le futur dossier électronique du patient en est un exemple.

Toutes les personnes et institutions du système de santé suisse recevront un GLN afin d'être clairement référencées. **Les thérapeutes se voient donc également attribuer un GLN.** SASIS SA a transmis les numéros GLN attribués par Refdata à la Fondation ASCA.

Chaque numéro RCC enregistré auprès de SASIS reçoit également un GLN. Afin d'éviter que chaque thérapeute ne doive demander un GLN à Refdata, SASIS a repris cette tâche et travaille en étroite collaboration avec la Fondation ASCA.

A l'avenir, le GLN pourrait être utile, voire nécessaire ainsi que pour les dossiers électroniques des patients.

Le numéro RCC reste le numéro le plus important pour communiquer avec les assureurs. **Le numéro RCC doit toujours être indiqué sur les factures adressées aux assureurs-maladie**, car ce n'est qu'à l'aide du numéro RCC que le contenu de la facture

peut être référencé et vérifié par les assureurs. En outre, le GLN peut également être mentionné sur la facture. Le numéro RCC est essentiel pour que les assureurs puissent vérifier pour quelles méthodes est ou était reconnu(e) un(e) thérapeute à la date de la prestation facturée.

Le GLN en tant qu'identification unique des personnes ou des organisations dans le système de santé est une autre caractéristique d'identification importante qui sera nécessaire à l'avenir pour la numérisation et l'automatisation du système de santé.

Comme les numéros ne sont attribués qu'une seule fois par SASIS et Refdata, **le numéro GLN ainsi que le numéro RCC restent toujours les mêmes**, que vous soyez inscrit comme thérapeute dans plusieurs registres ou non.

### À RETENIR:

- Le GLN ne remplace pas le RCC
- Le GLN peut être inscrit sur la facture
- Le RCC **doit** être inscrit sur la facture
- Vous trouvez votre GLN sur le courrier en annexe et sur votre espace personnel [www.myASCA.ch](http://www.myASCA.ch)

## QUESTIONNAIRE APRÈS 12 TRAITEMENTS

Notre assureur partenaire Sanitas demande à la Fondation ASCA de préciser la pratique que doivent adopter les thérapeutes lorsqu'un traitement dépasse un certain nombre de séances. Les thérapeutes **ne doivent pas remplir et envoyer spontanément ce formulaire.**

Il a d'ailleurs été retiré du site internet [www.asca.ch](http://www.asca.ch). Si Sanitas a besoin d'informations supplémentaires concernant une série de traitements, elle prendra alors contact avec le thérapeute concerné par l'intermédiaire de son assuré/patient.

En règle générale, les praticiens doivent s'attendre à recevoir un questionnaire si un traitement dure plus longtemps que la moyenne et/ou si la nécessité médicale ainsi que l'efficacité doivent être clarifiées en vue de la poursuite du traitement.

Nous vous remercions de prendre bonne note de ce qui précède et d'adapter votre pratique en ce sens.



# AMÉLIORATION DU REMBOURSEMENT DE PLUSIEURS MÉTHODES

AXA a revu les conditions de remboursement de certaines prestations. Voici les deux volets principaux de ces modifications :

- Les méthodes exercées par les naturopathes MTC, MCO et MAV ne sont plus divisées en catégories (méthode indépendante, massage et conseil nutritionnel) dont dépendaient différents plafonds maximaux de remboursement (cf. 1), 2) et 3) ci-contre). Elles sont désormais remboursées de manière équivalente aux autres prestations de la catégorie médecine complémentaire.
- Plusieurs thérapies initialement classées sous massages médicaux (selon la dénomination d'AXA) deviennent des thérapies indépendantes et entrent désormais également dans la catégorie médecine complémentaire. Elles profitent de ce fait d'une amélioration conséquente de leurs conditions de remboursement (cf. 4) ci-contre).

## REMARQUE

Ces tableaux ne mentionnent que les modifications. Vous trouverez la liste complète des thérapies prises en charge par AXA et les conditions de remboursement détaillées sur [www.asca.ch](http://www.asca.ch) (assureurs – conditions générales – AXA).

## RAPPEL DES CONDITIONS GÉNÉRALES AXA

Dans le cadre de ses produits ambulatoires, AXA couvre 75% des frais de **traitement de la médecine complémentaire**. Santé ACTIF prend en charge au maximum CHF 1000.–, Santé COMPLET CHF 3000.– par an.

Pour les **massages médicaux**, AXA prend en charge 75% des frais, mais au maximum CHF 200.– par année civile pour les assurés ayant opté pour Santé ACTIF ou Santé COMPLET.

AXA prend en charge une partie des frais pour les **conseils nutritionnels**. Les prestations versées dans le cadre du produit Santé ACTIF sont limitées à 75%, mais jusqu'à CHF 300.– par an. Les prestations versées dans le cadre du produit Santé COMPLET sont limitées à 75%, mais jusqu'à CHF 500.– par an.

Accident Division privée rembourse 100% des frais dans la limite de CHF 3000.– par an pour les thérapies de médecine complémentaire et/ou les massages médicaux à la suite d'un accident. AXA octroie des prestations uniquement pour les traitements nécessaires du point de vue médical.

Les directives de remboursement des cours d'activité physique s'appliquent aux cours collectifs de médecine complémentaire à partir de 10 cours dans un but de prévention ou de thérapie. Santé ACTIF prend donc en charge 75% dans la limite de CHF 200.–, Santé COMPLET 75% dans la limite de CHF 300.– par an.

N°	Méthodes ASCA
<b>1) Nouvelles thérapies pour naturopathe MCO 211</b>	
211 + 229	Nutrition (MCO)
211 + 807	Hydrothérapie
211 + 205	Massage classique
211 + 218	Réflexologie plantaire thérapeutique
211 + 664	Réflexologie générale
<b>2) Nouvelles thérapies pour naturopathe MTC 231</b>	
231 + 416	Tuina/An-Mo-Massage
231 + 233	Nutrition (MTC)
<b>3) Nouvelles thérapies pour naturopathe MAV 545</b>	
545 + 541	Nutrition (MAV)
<b>4) Thérapies indépendantes</b>	
272	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture)
221	Shiatsu
250	Massage rythmique anthroposophique
664	Réflexologie générale
171	Acupressure
546	Massage ayurvédique

# TARIF 590 :

## *Aperçu des modifications au 1<sup>er</sup> janvier 2021*

N°	Texte de position	Remarque
1004	Acupuncture, par période de 5 minutes	Comprend l'électroacupuncture, l'acupuncture au laser, la moxibustion, Adaptation de la description: l'auriculothérapie, acupuncture du crâne, acupuncture oculaire, y compris l'application combinée avec des lampes chauffantes.
1007	Tui-Na/An-Mo, par période de 5 minutes	Adaptation de la description: Comprend moxibustion, y compris l'application combinée avec des lampes chauffantes.
1026	Biofeedback, par période de 5 minutes	Orthographe adaptée dans le texte du chiffre de facturation D
1050	Fasciathérapie, par période de 5 minutes	Orthographe adaptée dans le texte du chiffre de facturation D
1085	Phytothérapie, par période de 5 minutes	Adaptation de la description: y compris spagyrie
1098	Massages rythmiques, par période de 5 minutes	Orthographe adaptée dans le texte du chiffre de facturation D, F, I
1208	Traitement médicamenteux, par période de 5 minutes	Adaptation de la description: Thérapie médicamenteuse de la médecine complémentaire (thérapie, ordonnance, sélection), comme la phytothérapie, l'homéopathie fonctionnelle, les fleurs de Bach, la spagyrie, la biochimie selon Schüssler, etc. (médicament facturé séparément).
1212	Thérapie de l'ordre, par période de 5 minutes	Adaptation de la description: Contient des procédures et des mesures de l'ordre de vie basées sur la spécialité respective (par exemple, médecine humorale ou enseignement des 5 éléments).
1257	Coordination du traitement avec d'autres professionnels de la santé, par période de 5 minutes	Adaptation de la description: S'applique aux rencontres personnelles ou téléphoniques entre des fournisseurs de services indépendants et des professionnels de santé (médecins, thérapeutes, services Spitex) en l'absence du patient. Ne s'applique pas à l'étude des dossiers ou aux réunions dans le cadre de la préparation des rapports.
		Ajustement structurel selon SASIS (sous-chapitre)
1145	Bowtech, par période de 5 minutes	
1146	Temps d'effet dans le cadre d'un traitement, par 5 minutes	Description: Période pendant laquelle le thérapeute travaille avec ou sur d'autres patients/clients.
1217	Art-thérapie, par période de 5 minutes	
1259	Liebscher & Bracht, par période de 5 minutes	
	Chapitre Méthode TC Massage rythmique thérapeutique	
1142	Spagyrie, par période de 5 minutes	Remplacement par le numéro de tarif 1085 Phytothérapie

Adaptation
  Nouveau
  Terminé

### FORMULAIRE DE FACTURATION PDF

La version actuelle du formulaire de facturation PDF (« Release V2.4.19 », voir en haut à droite dans la norme de facturation) peut être encore **utilisée jusqu'à la fin 2021**. A partir de 2020, il n'y aura plus aucune version adaptée du formulaire de facturation PDF. A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2022, l'utilisation d'un logiciel professionnel doté de la norme de facturation actuelle sera requise pour établir les factures. La Fondation ASCA s'efforcera de fournir aux thérapeutes agréés une solution simple et gratuite dans le courant de l'année prochaine.

# THÉRAPIE CRANIOSACRALE POUR UN SAIN ÉQUILIBRE

La thérapie cranosacrale est une thérapie corporelle holistique qui utilise des contacts fins et des impulsions douces pour stimuler les forces d'auto-guérison de ses clientes et clients, et renforcer ainsi leur santé intrinsèque. Depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, cette forme de thérapie s'est développée à partir de l'ostéopathie en une méthode indépendante qui est désormais établie dans le monde entier. Depuis 2015, elle est également une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral.



## RÉGULATION DES SUBTILS MOUVEMENTS RYTHMIQUES

Le terme « cranosacral » décrit la zone du corps humain située entre le crâne, en latin « cranium », et le sacrum. Cette zone est centrale pour la santé puisque les deux pôles crâne et sacrum forment en effet une unité avec les membranes du cerveau et la moelle épinière, dans laquelle pulse le liquide céphalo-rachidien. Ce liquide nourrit, meut, tonifie et protège notre cerveau et notre système nerveux. Les thérapeutes cranosacrals perçoivent avec leurs mains et dans leurs différentes qualités le mouvement subtil et rythmique de ce liquide céphalo-rachidien ainsi que d'autres mouvements involontaires.

## COOPÉRER AVEC L'INTELLIGENCE CORPORELLE

Une écoute attentive permet au thérapeute cranosacral d'identifier les blocages et les tensions. Il donne des impulsions douces, qui stimulent et soutiennent les processus d'auto-régulation. Ce faisant, il est, dans son travail, à l'écoute attentive de l'intelligence corporelle. Comme l'organisme dans son ensemble et les différents rythmes sont étroitement liés, les changements qui interviennent dans l'un ou l'autre système ont des impacts tangibles sur l'organisme tout entier, sa structure et sa fonction, voire même sur la dimension émotionnelle, sur l'âme et sur l'esprit. La thérapie cranosacrale travaille sur l'origine de ce système holistique et complexe, et influence la fonction globale vers l'équilibre systémique, l'auto-régulation et la santé.

## DÉROULEMENT DU TRAITEMENT

La thérapie cranosacrale se pratique dans le cadre de séances individuelles. La cliente ou le client est traité habillé et généralement en position couchée. Les différentes positions des mains sont choisies dans le cadre d'une consultation minutieuse. L'accent clair mis sur la santé permet d'ouvrir l'espace dans lequel le corps peut plonger dans une profonde relaxation et le silence. Les processus thérapeutiques appliqués sur le plan corporel ou dans le cadre d'un entretien spécifique sont conçus de façon à ce qu'ils soient orientés vers les ressources et les solutions.





### RENFORCER LA COMPÉTENCE PERSONNELLE

La thérapie cranosacrée offre un soutien en cas de douleurs et de maladie, dans les situations de vie stressantes, elle favorise la réadaptation après une maladie ou un accident ainsi que la régulation de l'organisme dans son ensemble ou des différents systèmes qui le composent. Elle renforce la perception de soi et la compétence de récupération de ses clientes et clients. Les effets secondaires positifs que la thérapie cranosacrée peut induire sont un sommeil plus profond, un équilibre intérieur, une capacité de concentration accrue, une plus grande vitalité et une meilleure mobilité.

### REMBOURSEMENT DES FRAIS PAR L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

La thérapie cranosacrée peut être appliquée à des personnes de tous âges, des nouveau-nés aux personnes âgées. Elle peut être combinée avec toutes les formes de thérapie et fonctionne en complément de la médecine conventionnelle ou alternative. Les assurances complémentaires remboursent généralement une partie des frais.

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Cranio Suisse®, la société suisse de thérapie cranosacrée, représente les intérêts de plus de 1200 thérapeutes cranosacrés ainsi que, actuellement, 10 établissements de formation en Suisse; elle s'engage par ailleurs pour la qualité et la reconnaissance de la méthode. Plus d'informations sur: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

## THÉRAPIE PAR LA RESPIRATION

### ORIGINE

Le développement des connaissances sur les fonctions et les propriétés de la respiration est l'une des plus anciennes découvertes de la culture et de la médecine humaines et remonte à plus de 4000 ans. La thérapie par la respiration fait donc partie des méthodes thérapeutiques les plus anciennes. A partir du XIX<sup>e</sup> siècle, la thérapie par la respiration se concentre de plus en plus sur la relation entre le corps et l'âme, et reconnaît la respiration comme un phénomène de nature autonome, mentale et spirituelle.

Grâce au développement de la capacité respiratoire et à la perception de ses propres schémas respiratoires inconscients, les maux peuvent être atténués ou éliminés, le flot des pensées apai-

sé et les facultés physiques, mentales et spirituelles de l'être humain renforcées. La conversation thérapeutique soutient le processus de perception et permet de clarifier et de mieux comprendre ses propres expériences et sentiments.

Le but de la thérapie par la respiration est de promouvoir le processus de prise de conscience de soi sur les plans physique et mental ainsi que dans une direction pertinente. Pour cela, il faut prendre conscience de la respiration dans son rythme et son espace de mouvement. Une grande importance est accordée à l'intégration des expériences dans la vie quotidienne.



## EFFET ET MÉTHODE DE TRAVAIL

La respiration est un processus qui englobe l'être humain dans son ensemble, car la respiration, en tant que fonction vitale de base, est liée à tous les processus de l'organisme. Les comportements, pensées, sentiments et changements physiques quotidiens affectent la respiration « naturelle et involontaire » et peuvent la stimuler, l'approfondir ou la limiter partiellement.

L'être humain et son organisme sont conçus pour rester dans un équilibre dynamique ou pour le rétablir, y compris en présence d'influences aussi bien internes qu'externes variables. L'approche somatovégétative par la respiration et les ressources individuelles est centrale.

A l'aide d'exercices respiratoires et corporels ainsi que de traitements respiratoires (sur les vêtements ou sur la peau), la sensibilité, la perception de soi et la capacité à se différencier sont favorisées.

La conversation qui accompagne le traitement encourage les clients à percevoir leur respiration et les aide à observer et à nommer les changements dans leur conscience corporelle, leur qualité respiratoire et leur bien-être. Cela approfondit et intègre l'effet de la thérapie et renforce le client dans ses capacités d'auto-régulation, sa compétence personnelle en matière de santé et son comportement responsable. Cela signifie que les connaissances et les expériences peuvent être transférées et intégrées dans la vie quotidienne.



## APPLICATIONS

La thérapie par la respiration est utilisée en séance individuelle ou en groupe. Elle s'effectue en position couchée, assise ou debout ainsi qu'en mouvement.

La thérapie par la respiration aide à traiter de nombreux et différents maux, par exemple:

- les tensions et situations de stress
- les états d'épuisement
- les peurs et incertitudes
- les états dépressifs
- les troubles du sommeil et la fatigue
- les tensions et douleurs musculaires
- les maladies respiratoires et l'essoufflement

On peut également avoir recours à la thérapie par la respiration à titre préventif:

- elle favorise la relaxation
- donne force et énergie
- améliore la conscience du corps et de soi
- renforce la confiance en soi et
- nous permet d'être encore mieux dans l'ici et maintenant, c'est-à-dire de percevoir le moment présent

De plus amples informations sont disponibles à l'adresse suivante: [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)



## Présenter votre méthode

Dans les prochaines éditions d'*Alternance*, la Fondation ASCA réservera une rubrique pour présenter différentes disciplines thérapeutiques.

Nous invitons les associations professionnelles à prendre contact avec la Fondation ASCA si elles désirent faire davantage connaître leur méthode (fondation@asca.ch).

# KINÉSIOLOGIE

## DÉFINITION ET ORIGINE

Le mot kinésiologie est basé sur les termes grecs « kinésie », signifiant mouvement, et « logos », signifiant enseignement. La kinésiologie, « l'enseignement du mouvement », encourage le mouvement à tous les niveaux de l'existence humaine et soutient la santé et le bien-être dans un sens global. La kinésiologie considère l'organisme comme un ensemble d'éléments structurels (os, muscles), biochimiques (nutriments, hormones) et psychiques (expériences, émotions, pensées). Ces domaines sont étroitement reliés les uns aux autres et, chez une personne en bonne santé, en parfait équilibre. Dans ce contexte, la santé peut être définie par la capacité de l'organisme à maintenir son équilibre par une auto-régulation constante. Cette définition est complétée par la vision énergétique de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), en incorporant notamment l'enseignement du chi comprenant le principe polaire du yin et du yang, de même que les 5 phases et le flux énergétique dans les méridiens. La perspective kinésiologique consiste donc fondamentalement en une connexion de deux approches complètes, issues des cultures occidentales et orientales.

La kinésiologie trouve son origine dans les techniques manuelles de la chiropratique. Initialement, des tests musculaires furent utilisés pour vérifier la force des muscles individuels. Par la suite, ces tests ont été modifiés afin de tester non pas la force des muscles, mais la modification de leur tension et leur activité neurophysiologique. Cela permet de tester comment l'organisme réagit face à un stimulus.



## APPROCHE THÉRAPEUTIQUE

Conformément à la MTC, la kinésiologie permet de faire le lien entre la réaction des muscles et le flux d'énergie dans notre corps en prenant en compte les objectifs des patientes et des patients.

Cela permet de détecter des schémas énergétiques souffrant d'un excès ou d'un manque d'énergie. L'équilibrage de l'énergie afin de renforcer l'auto-régulation est l'un des objectifs fondamentaux de la kinésiologie. Cet équilibre peut être atteint par certains mouvements ou contacts, par exemple par la pression de points d'acupression, mais également par le biais de sons, de couleurs, de parfums et d'affirmations.

## PRATIQUE

Le traitement est un acte conjoint entre patient et thérapeute qui se déroule dans un processus compréhensible pour le patient, ce qui implique la participation active de ce dernier. Les expériences vécues au cours du traitement sont discutées dans le cadre d'un dialogue et expliquées de manière compréhensible au client lors de l'entretien préliminaire et au cours du travail physique.

Le traitement kinésio­logique met l'accent sur la consolidation de la perception de soi, le renforcement de l'auto-régulation et l'acquisition de la compétence personnelle du patient.

Le patient définit ses propres objectifs individuellement afin qu'ils puissent être transférés et appliqués dans la vie quotidienne.

La kinésio­logie peut être appliquée à tout âge et dans les situations suivantes :

- en cas de troubles physiques et psychosomatiques
- en cas de souffrance psychique
- en cas de maladies et déficiences médicalement reconnues
- dans le contexte de la réhabilitation
- en cas de difficultés d'apprentissage
- pour réduire le stress

La kinésio­logie est une méthode de thérapie complémentaire reconnue et peut être utilisée comme thérapie individuelle, mais l'est souvent en complément des médecines alternative ou classique.

### INFORMATIONS

L'Association professionnelle pour la kinésio­logie KineSuisse s'engage pour la profession et ses membres. KineSuisse collabore avec la fondation ASCA afin de faciliter l'obtention d'une reconnaissance en tant que thérapeute et de garantir un contrôle efficace de la formation continue. Vous trouverez des thérapeutes reconnus sur les sites web de KineSuisse et ASCA.



## THÉRAPIE TRAGER

### LE SOUVENIR DE LA PAIX EN SOI

Les enfants bougent de manière complètement naturelle. Leurs mouvements sont remplis de joie de vivre, de légèreté et de souplesse. La thérapie Trager est une méthode visant à donner au corps les impulsions nécessaires pour raviver de telles sensations de légèreté, de souplesse et de détente.

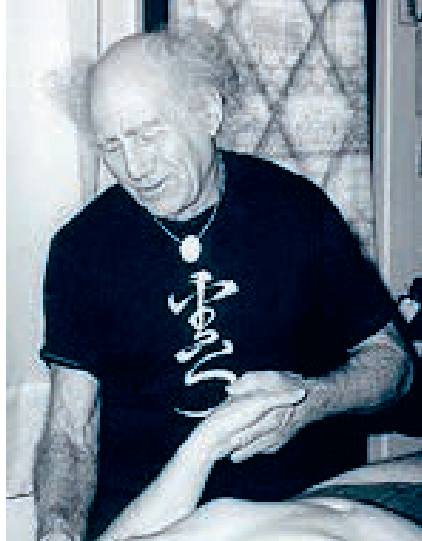
C'est une forme hautement développée et très relaxante d'exploration intégrative du contact physique et du mouvement, qui permet d'appréhender les schémas inconscients du corps et de l'esprit. Ainsi, de nouveaux schémas peuvent être créés de manière ludique. Le client reçoit des impulsions pour conserver et intégrer à sa vie quotidienne le souvenir d'expériences sensorielles nouvelles ou réactivées.

Le travail sur la table de traitement, où le thérapeute peut soulever et « porter » les membres du client étendu et complètement passif, et parfois leur faire effectuer différents mouvements, est associé à une sorte de gymnastique spéciale, que Milton Trager a nommée « Mentastics » (gymnastique mentale), qui consiste à faire des mouvements sans efforts, en jouant avec la gravité. Le Dr Milton Trager (1908-1997) commença à développer son approche thérapeutique à l'âge de 18 ans et continua à l'affiner au cours des 50 années qui suivirent. En 1974, il fut invité à Esalen, en Californie, pour présenter son travail. Une étudiante de Moshe Feldenkrais était si enthousiaste qu'elle réussit à le convaincre de transmettre son savoir et son expérience, si bien qu'il commença à enseigner sa méthode dès 1975.

“ Être sans âge va bien au-delà de la jeunesse. La jeunesse est l'affaire des enfants. Un corps sans âge est un corps libre et ouvert, imprégné de bien-être ”

Milton Trager





“ La paix réside juste un peu au-delà de la détente.

Milton Trager



## PRINCIPES

Grâce à des impulsions par le biais du toucher et des mouvements ainsi qu'à des questions telles que « qu'est-ce qui pourrait être plus facile et plus léger ? », une forme de communication avec les différentes couches de tissus (muscles, fascias, etc.) est instaurée. Le corps n'est jamais forcé au changement, il est invité en douceur à le faire de lui-même. Le thérapeute Trager est ancré dans une présence calme et un état de conscience serein et complètement dépourvu de jugement. Le toucher peut être soit léger et subtil, soit ferme et tonique, mais il sera toujours effectué de manière à ce que le client se sente parfaitement à l'aise et en sécurité. Par son toucher, le thérapeute « questionne » le corps du client, ce qui engendre directement une réponse du système nerveux autonome. Grâce à des mouvements répétitifs et rythmiques, des ondes fluides sont générées dans le corps. Le client en retire une sensation de grande sécurité et de bien-être et peut ainsi facilement accéder à une nouvelle manière d'être. L'ancrage des nouvelles perceptions et sensations corporelles se fait par le biais de ce qu'on appelle « l'intégration psychophysique ».

## SPECTRE D'APPLICATIONS

- soins de santé et prévention
- douleurs chroniques, gestion de la douleur
- migraine
- maladies et troubles liés au stress (par exemple troubles du sommeil, acouphènes, hypertension artérielle)
- burn-out (en tant que complément efficace d'un traitement psychothérapeutique)
- traumatismes
- troubles végétatifs
- maladies neuromusculaires telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, la polio
- réhabilitation suite à des blessures et à des opérations

## INFORMATIONS ET FORMATION

Actuellement, environ 80 thérapeutes Trager sont actifs en Suisse. La plupart d'entre eux travaillent dans leur propre cabinet ou dans des cliniques spécialisées dans le domaine de la réhabilitation ou du traitement du surmenage et du burn-out.

La formation dure de deux ans et demi (praticien Trager) à cinq ans (thérapeute Trager). L'enseignement est dispensé par des instructeurs reconnus au niveau international.

Plus d'informations (y compris la recherche de praticiens) sous: [www.trager.ch](http://www.trager.ch)

Contact: TVS, [info@trager.ch](mailto:info@trager.ch),  
+41 (0)75 422 40 03



# FORUM ASCA BURN-OUT : LE RÔLE DU THÉRAPEUTE

*Samedi 16 novembre 2019 à l'auditoire César-Roux du CHUV à Lausanne*

## LE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX NE PEUT – SEUL – SOIGNER UN BURN-OUT!

Cadre scrupuleux, petit chef dépassé, employé modèle surmené ou simple fonctionnaire en décrochage. Il n'y a pas de profil type pour le candidat à l'épuisement professionnel, le burn-out. Chaque collaborateur en entreprise ou dans une administration est potentiellement un candidat possible à cette épidémie du siècle. La contagion n'est pas virale... pour les spécialistes, elle est simplement le résultat d'un cadre de travail, ou d'une ambiance de vie favorisant de plus en plus cette maladie.

Organisé à l'initiative de l'ASCA, le forum du 16 novembre consacré à cette thématique médicale et au rôle du thérapeute a fait le plein d'auditeurs parmi les membres agréés de l'ASCA... On comprend ce succès par l'acuité du problème dans les entreprises et pour les thérapeutes confrontés au quotidien à ce genre de problématique. La journée de conférences et d'échanges proposée n'était pas de trop pour tenter de cerner la réalité de la situation et d'esquisser des solutions pour des soignants confrontés à cette mauvaise passe de leurs patients. Et les questions sont aussi nombreuses que les situations évoquées. Parmi les conférenciers, une psychologue qui, à elle seule, est une référence dans le domaine. Catherine Vasey est connue également depuis la création du site « no-burnOut » et de sa consultation consacrée à ce thème. En binôme, un médecin, le docteur Fabrice Jordan, spécialiste en médecine interne et en médecine traditionnelle chinoise qui s'est investi dans ce domaine. Tous deux ont une préoccupation identique: mieux cerner les causes de l'épuisement professionnel, en détecter les signes et surtout arriver à une approche thérapeutique vis-à-vis de

leurs patients. Au final, faire partager leur expérience et apporter leurs conseils aux professionnels confrontés à des patients atteints par une crise de burn-out.

Cinq heures durant, ils vont emmener leur auditoire sur les pistes méconnues du burn-out. Un itinéraire exigeant et passionnant.

## L'ÉNERGIE, CLÉ DU BIEN-ÊTRE ET DE L'OUVERTURE AUX AUTRES

Au début était l'énergie, l'énergie créatrice, l'énergie de convivialité et l'énergie dans l'engagement au travail. Son contraire, le burn-out se définit d'abord comme un épuisement qu'il s'agit de neutraliser. Et selon Catherine Vasey, la tâche avec ses patients est prioritairement de remonter le niveau d'énergie personnelle, en ciblant les risques comme les sources d'épuisement.

Petite démo pour les 400 auditeurs curieux: il faut penser aux petits exercices pratiques physiques, en restant immobile sur son siège, mais en apprenant à se déconnecter, à bouger son corps pour se sortir de son milieu de travail, abandonner un écran qui hypnotise les yeux, l'esprit, puis le corps entier. Le simple déplacement d'un bras puis d'un autre en harmonie avec la tête qui oscille: c'est le début de la reprise de son intériorité, de son autonomie sur sa place de travail. Et bâiller, prendre le temps de bâiller pour décharger son stress.

La sédentarité du travail, son cadre d'activité nuisent à l'expression de l'énergie, voilà qui peut devenir une porte ouverte à l'épuisement..

Démonstration préalable réussie et rapide car après la maîtrise retrouvée de son énergie, il s'agira ensuite de franchir l'étape de la récupération, surtout après un arrêt de travail.

## JAMAIS UNE CRISE SOUDAINE

Pour le praticien, le docteur Fabrice Jordan, spécialiste en médecine interne et consultant en médecine traditionnelle chinoise, le burn-out n'arrive pas comme une crise soudaine, il s'annonce, tapi dans l'ombre. Durant quatre à cinq mois, des signes antérieurs préparent le terrain et les dispositions du patient à un burn-out. Le conférencier aime à le comparer à une crise de croissance, dans le cycle évolutif d'une personne. Et ses références à la médecine chinoise aident à mieux appréhender cette évolution.

De son côté, le naturopathe Christian Vasey insiste sur les liens entre la composition du terrain psychologique et l'alimentation. Elle peut devenir une cause de dégradation de ce terrain naturel. L'équilibre dans notre manière de manger a une influence sur notre résistance au stress quotidien et particulièrement au stress professionnel.

Son conseil devrait être une règle: boire beaucoup. Ni café ni thé, mais de l'eau: au moins deux litres et demi par jour. Une façon de garantir son tonus énergétique.

Autre conseil de sa collègue psychologue: être et rester actif, inscrire de la marche au programme de sa journée: il faut (se) bouger au moins une heure par jour.

Des conseils, mais surtout une approche qui permet d'apprivoiser un mal-être sournois. Ce XVI<sup>e</sup> forum de l'ASCA a été l'occasion d'un échange riche et approfondi entre animateurs et avec les participants.

L'échange entre les individus comme remède et le besoin d'exprimer sans crainte son vécu deviennent ainsi une forme de prévention contre le burn-out.

### Auteur:

Pierre Berset, journaliste

“ Aucun médicament ne peut guérir un burn-out: c'est un cheminement personnel... ”

Catherine VASEY psychologue FSP et consultante

## Le diagnostic et les conseils des conférenciers:



### Interview de Catherine VASEY

PSYCHOLOGUE FSP ET CONSULTANTE «NO BURNOUT»

#### Le burn-out, faut-il le voir comme le mal du siècle ou une fatalité du monde du travail?

Cath. Vasey: Les deux. Un grand défi qui se pose à nous dans le travail particulièrement avec celui des nouvelles technologies. Cela amène une rapidité dans l'exécution des choses, une exigence en termes de complexité mentale. En soi, stresser n'est pas un problème tant qu'on peut récupérer derrière. Ajoutez-y le fait d'un manque de coupure avec le monde du travail. Avec le smartphone, le contact est devenu permanent, ininterrompu par les mails dans le bus, le message qui arrive le soir à domicile: tout cela nous rebranche à nos préoccupations!

#### Comment gérer ces défis au niveau humain? C'est un vrai problème!

L'autre aspect du travail au bureau est qu'il entraîne physiquement un immobilisme à sa place de travail, cela induit certaines fatigues et des tensions physiques. Il faut les prévenir avec des ruptures de rythmes ou des petits exercices à faire

sur place et sur sa chaise. La preuve: j'ai voulu commencer ma conférence avec quelques mouvements simples pour se décontracter comme bouger la nuque et/ou les bras... Une manière de se sortir brièvement du cadre du travail.

#### Un mal simple à détecter: avec des signes avant-coureurs?

Ces indicateurs, on va les trouver surtout dans une suractivité au début, une incapacité à se détendre, comme si la vie professionnelle envahissait la vie privée. Il faut y ajouter des symptômes de stress, d'irritabilité et surtout une incapacité de gestion émotionnelle.

#### Pour soigner un burn-out, existe-t'il des thérapies efficaces?

Il n'y a aucun médicament qui guérit du burn-out. Les médicaments sont utilisés comme une béquille, ils ne sont pas indispensables. Parfois ils font même effet contraire, c'est un encombrement. Notamment les somnifères: il faudrait d'abord

réapprendre à mieux dormir; or ces médicaments contribuent à vous déconnecter de la réalité alors qu'il serait préférable de mettre son énergie pour mieux capter ses énergies et vouloir s'en sortir. Avec les médicaments, le patient devient passif... et ça n'est pas le but recherché.

#### Comme fondatrice de «No BurnOut» préconisez-vous alors une méthode?

Je crois à l'accompagnement individuel... il est indispensable. Avec un rôle décisif pour le patient: il doit agir par lui-même pour aller mieux.

Je crois beaucoup aux médecines complémentaires: il faut retrouver la nature et des méthodes naturelles. Elles y contribuent bien. Et bien sûr, je me fie plus aux ressources intérieures de l'individu! Avec une récupération active, pour changer de rythme et se sortir de ses préoccupations. Il faut donc agir pour aller mieux, il ne faut pas attendre que cela aille mieux.



### Interview du Dr Fabrice JORDAN

MÉDECIN SPÉCIALISTE EN MÉDECINE INTERNE ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE/CENTRE TAOÏSME INTÉGRATIF – BULLET

#### Pour le praticien confronté quotidiennement au burn-out, quelles sont vos observations?

Fabrice Jordan: Le burn-out est un problème très fréquent. On le voit beaucoup en cabinet médical et encore plus en médecine traditionnelle chinoise. On peut en quelque sorte le considérer comme le mal du siècle. Il est effectivement le revers de la médaille de la rapidité qui nous est imposée par la société actuelle. La meilleure preuve est que plus de 400 personnes, des thérapeutes soient réunis pour évoquer sa problématique.

#### Quelle prévention possible peut-on envisager?

Il y en aurait théoriquement, l'homme n'est pas toujours raisonnable pour

savoir les appréhender. Les symptômes viennent comme une première alarme, signe que quelque chose doit être réajusté. Souvent, il est précédé de signes extrêmement lents, les limites individuelles ne doivent pas être confondues avec une faiblesse. Une attitude de déni souvent due à un conditionnement culturel et religieux selon lequel «il faut bosser, il ne faut pas se plaindre». Il faut insister sur un fait: curieusement cela peut toucher toutes les classes socioprofessionnelles.

#### La bonne thérapie, avec ou sans médicalisation?

Fabrice Jordan: Cela dépend beaucoup des personnes et de la gravité du cas. Le premier point sera l'écoute pour comprendre d'où vient le problème. Il faut un

accompagnement pour savoir distinguer ce qui est maladie et la distinguer d'une crise «existentielle».

#### C'est donc autre chose qu'une dépression professionnelle?

C'est difficile à dire... malgré les critères, on ne peut catégoriser les choses, ni les gens.

#### Quel serait le meilleur mode de prévention?

S'écouter, savoir s'arrêter et puis savoir respecter les temps: respirer et inspirer.

#### Suffit-il de se sentir bien dans son corps?

Non pas du tout, c'est beaucoup plus complexe que ça. Et ce serait bien trop facile.

# FORUM ASCA VIVRE AVEC UNE HAUTE SENSIBILITÉ, ÉVITER LA SURS

*Forum ASCA: samedi 9 novembre 2019, au Volkshaus, à Zurich*

*Les personnes hautement sensibles sont plus réceptives aux stimuli que les personnes de sensibilité normale. Leurs perceptions sont particulièrement intensives, nuancées et interconnectées. Si elles en sont conscientes et connaissent leurs ressources, les personnes hautement sensibles peuvent profiter de ce don de la nature.*

«La haute sensibilité est un trait de caractère», souligne la Dr<sup>e</sup> Suzann Kirschner-Brouns. Les personnes hautement sensibles sont plus réceptives aux stimuli, ce qui peut générer un stress permanent. «Il faut donc éviter la surstimulation et prêter attention à sa vie quotidienne», conseille la médecin et intervenante au Forum de la Fondation ASCA.

**«La haute sensibilité est un trait de caractère.»**

Selon les dernières recherches, 31 % des personnes sont hautement sensibles. Parmi elles, 47% ont hérité de ce trait de caractère, 53% l'ont acquis. De plus, la haute sensibilité se retrouve dans toutes les cultures et aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Il suffit que certaines des perceptions sensorielles telles que la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe, le ressenti et l'empathie soient fortement développés.

## UN GRAND DON, UNE GRANDE SENSIBILITÉ

La psychologue américaine Dr<sup>e</sup> Elaine Aron est considérée comme une pionnière grâce à ses recherches sur l'hypersensibilité dans les années 1990. La plus grande étude a été menée en 2014 par la psychologue allemande Dr<sup>e</sup> Sandra Konrad. Selon sa définition, les personnes hautement sensibles réagissent fortement aux stimulations psychologiques et sensorielles et sont donc plus facilement submergées par des stimuli internes et externes. Elles traitent également les informations plus intensément et sont donc plus rapidement stressées. En outre, elles sont prudentes face aux situations inconnues et les évitent. Elles ont également besoin de plus de périodes de régénération pour assimiler ces sollicitations.

**«Le fait de ressentir plus intensément et de réfléchir plus profondément conduit souvent à une plus grande prudence.»**



# TIMULATION

Dans un supermarché, une personne hautement sensible perçoit non seulement les personnes présentes et les nombreux produits, mais aussi la musique des haut-parleurs, les innombrables couleurs, les lumières, les odeurs, les humeurs, etc. Sandra Konrad: «Le fait de ressentir plus intensément et de réfléchir plus profondément conduit souvent à une plus grande prudence.» Ainsi les personnes hautement sensibles sont plus réceptives aux beautés et à la richesse de la nature qui peut devenir une source d'énergie. Selon la D<sup>r</sup> Suzann Kirschner-Brouns, la haute sensibilité s'exprime également par une vie intérieure riche, un sens prononcé de la justice, un haut degré de créativité, la recherche d'un sens à la vie et une réaction plus forte aux médicaments.

## PERTE MAIS AUSSI GAIN DE VITALITÉ

Si une personne ne prend pas suffisamment en considération sa haute sensibilité, non seulement des souffrances psychiques telles que la dépression, la solitude ou le manque de confiance en soi peuvent survenir, mais aussi des affections physiques telles que des allergies, le syndrome du côlon irritable ou le burn-out. En plus du système nerveux et du système immunitaire, le système hormonal d'une personne hautement sensible est également plus fortement sollicité. «Trop de stress peut entraîner une déficience surrénale», explique le D<sup>r</sup> Susanne Esche-Belke, médecin et conférencière. Un déficit hormonal non traité au niveau des glandes surrénales peut, à long terme, engendrer des problèmes de santé.

**«La personne hautement sensible ménage désormais sa vie quotidienne et profite de son don. En même temps, elle protège un peu ses sens du bruit, des odeurs et des impressions visuelles, afin d'éviter les surstimulations.»**

Un système corporel sensible permet d'éviter les maladies ou de les traiter très tôt. De manière générale, les personnes hautement sensibles réagissent bien aux méthodes douces telles que les fleurs de Bach, l'homéopathie ou l'acupuncture. Les médecins recommandent également la méditation, les exercices de respiration yogique ou le training autogène pour calmer le système corporel: «Ressentir et respirer apaise l'organisme.»

## ÉVITER LA SURSTIMULATION

«Accepter sa propre haute sensibilité est un processus qui prend des années, mais qui en vaut la peine», explique la D<sup>r</sup> Suzann



Kirschner-Brouns. Le modèle d'intégration en 4 phases développé par Cordula Roemer, pédagogue certifiée, peut être une aide précieuse. La personne concernée passe par les phases de reconnaissance, d'intégration mentale et émotionnelle et d'intégration pratique jusqu'à la guérison. Désormais, la personne hautement sensible vit son quotidien avec la conscience de cette aptitude», dit la médecin. «Elle connaît ses forces, accepte ses limites, nomme ses besoins, a des espaces de refuge. Elle protège ses sens, par exemple du bruit, des odeurs et des impressions visuelles afin d'éviter un excès de stimulation. Elle est sa propre meilleure amie.»

### Tests de haute sensibilité, selon la D<sup>r</sup> Suzann Kirschner-Brouns:

- [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com) (D<sup>r</sup> Elaine Aron, anglais)
- [www.susanmarlettahart.com](http://www.susanmarlettahart.com) (transfert vers le test du D<sup>r</sup> Aron en allemand)
- [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) (Georg Parlow)
- [www.vielfuehler.de](http://www.vielfuehler.de) (Guido Gebauer, Petra Tomschi)

### Auteur:

Manuela Fey pour le portail en ligne Millefolia ([www.millefolia.ch](http://www.millefolia.ch))

# DÉCOUVREZ WWW.MILLEFOLIA.CH

Millefolia – le portail suisse d'information sur les médecines complémentaires – est une plateforme en ligne indépendante qui propose des contributions journalistiques du monde des médecines complémentaires. Millefolia vise à préserver les précieuses connaissances sur les méthodes de guérison et les médicaments naturels et à les mettre gratuitement à la disposition d'une large partie de la population.

- Millefolia fournit des informations fiables et variées.
- Millefolia s'adresse à un large public.
- Millefolia promeut la connaissance des remèdes et des méthodes de la médecine complémentaire.
- Millefolia contribue à la promotion de la santé et de l'autonomie.

# Nature Santé Diversité

Venez sur notre portail d'informations en ligne sur la médecine complémentaire. Plus de 30 000 personnes se sont déjà appropriés millefolia.ch.

Abonnez-vous à notre infolettre numérique gratuite et sans publicité sur [www.millefolia.ch/fr](http://www.millefolia.ch/fr)

[www.millefolia.ch/fr](http://www.millefolia.ch/fr)



**www.  
millefolia  
.ch**

Le portail suisse d'informations  
sur la médecine complémentaire



Le programme de thérapies complémentaires sera implémenté dès septembre 2020 au Tessin, à la Clinica Sant'Anna, qui inaugure le 1<sup>er</sup> septembre un centre de thérapies complémentaires au sein de la clinique. L'événement Octobre rose, dans sa version workshops/conférence, sera mis en place en 2021 avec un appel spécifique aux thérapeutes ASCA tessinois.

# GENOLIER FOUNDATION : CONFÉRENCES AUTOUR DES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Pour la deuxième année consécutive, les thérapeutes ASCA ont pu présenter leur activité dans le cadre du programme «en octobre, je vois la vie en rose» développé par Genolier Foundation. Celui-ci est destiné à promouvoir l'accès aux thérapies complémentaires dans les soins oncologiques.

Situation sanitaire oblige, le format des conférences de cette 2<sup>e</sup> édition a été adapté et regroupé sur trois après-midi du mois d'octobre 2020 sur les sites de la Clinique de Genolier (VD), de Montchoisi (VD) et de Générale-Beaulieu (GE)

Ces événements ont connu un grand succès. Les 170 places disponibles cette année ont toutes été réservées en quelques heures. Le programme varié allant des **fleurs de Bach** (Jeanne-Marie Jaccard) à l'**autohypnose** (Bénédicte Anquetin) en passant par la **médecine ayurvédique** (Françoise Barrios), la **kinésiologie** (Juan Fernandez) et la **nutrition comportementale** (Adriana di Pizzo) a par ailleurs suscité beaucoup d'intérêt auprès du public présent. On note également une augmentation de la participation du personnel médical et des médecins des cliniques

qui ont accueilli ces conférences: un **signe positif pour l'intégration de la médecine complémentaire en milieu hospitalier**.

La Fondation ASCA remercie les conférencières et conférenciers, les participant(e)s ainsi que Genolier Foundation pour la possibilité donnée aux thérapeutes de présenter leur activité lors de ces manifestations. Nous nous réjouissons de la poursuite de cette collaboration l'année prochaine.



“ Je tiens à remercier la Fondation ASCA pour son soutien précieux à ce programme, dont la notoriété et l'utilité ira sans aucun doute de manière ascendante.

**Karin Kotsoglou, Directrice  
Genolier Foundation** ”



# MODIFICATION DE LA LISTE DES DISCIPLINES THÉRAPEUTIQUES ASCA

Nous vous présentons ci-après les modifications de la liste des méthodes ASCA selon les dernières décisions prises par notre Commission médicale et thérapeutique.

No ASCA	T590	Méthode	Valable dès le	Valable jusqu'au	Commentaire
Nouvelles méthodes, attribuées uniquement aux diplômés fédéraux et certificats de l'OrTra MA					
671	1208	Traitements médicamenteux	01.10.2020		Nouvelle méthode
551	1209	Jets ayurvédiques	01.10.2020		Nouvelle méthode
673	1127	Homéopathie - Répertoire	01.10.2020		Nouvelle méthode
672	1213	Techniques de massages	01.10.2020		Nouvelle méthode
670	1212	Thérapie de l'ordre	01.10.2020		Nouvelle méthode
Nouvelles méthodes pour tous les thérapeutes					
277	1145	Bowtech	01.05.2020		Nouvelle méthode
668	1141	Thérapie Dorn	01.01.2021		Nouvelle méthode en Catégorie A (100h)
Modification des exigences de formation pour méthodes existantes					
210	1214	FOI	01.07.2019/ 01.05.2020		A partir de 2020 : uniquement catégorie J
270	999	Massage Lomilomi	01.08.2019		Augmentation du nombre d'heures à 270 h
828	1056	Thérapie avec le cheval	01.08.2019		Catégorie H
492	999	Sexothérapie	01.01.2018		Dès 2020, baisse du nombre d'heures de formation à 1000 h + catégorie H
268	1141	Thérapie Dorn	01.01.2021		Catégorie B (50h) pour masseur méd. et adaptation de la dénomination selon l'association
Autres modifications					
544	1088	Intégration posturale			L'intégration posturale et la posturologie restent séparées. La fusion a été annulée.
755	1088	Posturologie			Idem
458	1077	Auriculothérapie (MTC)		31.10.2020	Fusion des méthodes Auriculothérapie (MTC) et (MCO) et nouvelle dénomination : (458) Auriculothérapie
457	1077	Auriculothérapie (MCO)		31.10.2020	Idem
458	1077	Auriculothérapie	01.11.2020		Fusion 457 et 458 suite à la révision de la définition de la méthode
174	1013	Atlas-Méthodes	01.12.2019		Adaptation de la dénomination de la méthode (avant Atlaslogie Méthodes)
272	1005	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture)	01.01.2019		Adaptation de la dénomination selon l'OrTra TC
9210	1005	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture) - certificat de branche TC	01.01.2019		Adaptation de la dénomination selon l'OrTra TC
921	1005	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture) - thérapeute complémentaire DF	01.01.2019		Adaptation de la dénomination selon l'OrTra TC

# ENSEIGNEMENT À DISTANCE : AVIS DES ÉCOLES ACCRÉDITÉES ASCA

Suivies aux mesures sanitaires liées au Coronavirus, la Fondation ASCA a décidé de mener une enquête auprès des écoles afin de mieux comprendre leurs besoins et leur avis sur la formation/enseignement à distance. Nous vous présentons dans cette édition le résumé des résultats les plus pertinents de cette étude.

Au total, 91 écoles ont participé au sondage (35 situées en Suisse alémanique et 56 situées en Suisse romande)

L'utilité des cours à distance a été jugée à 3,1 sur 5 par l'ensemble des 91 écoles.

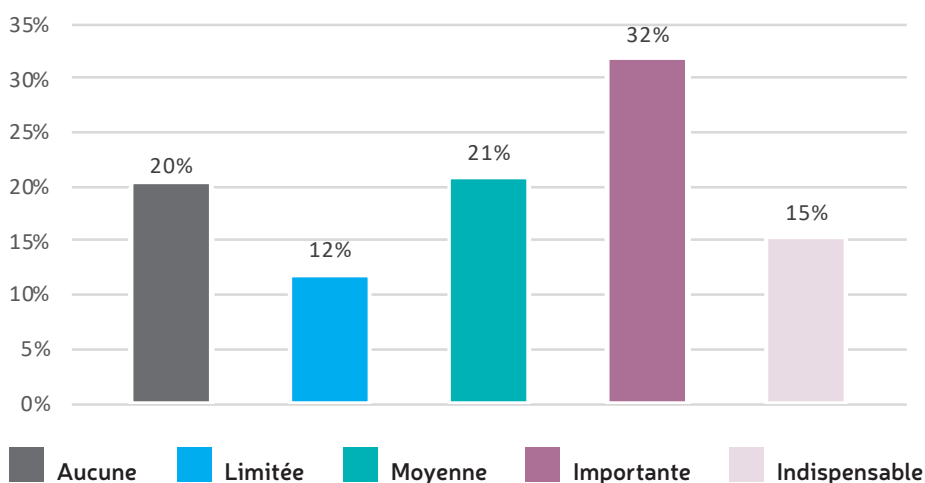
Durant la phase de semi-confinement, des cours à distance ont été mis en place par 59% des écoles romandes contre plus de 77% pour la région outre-Sarine. Toutes ont enseigné la partie théorique alors que 30% ont pu mêler théorie et pratique durant ces cours.

Plus de la moitié des écoles ayant renoncé à opter pour la formation à distance ont déclaré que la thérapie enseignée n'était pas adaptée à ce type d'enseignement.

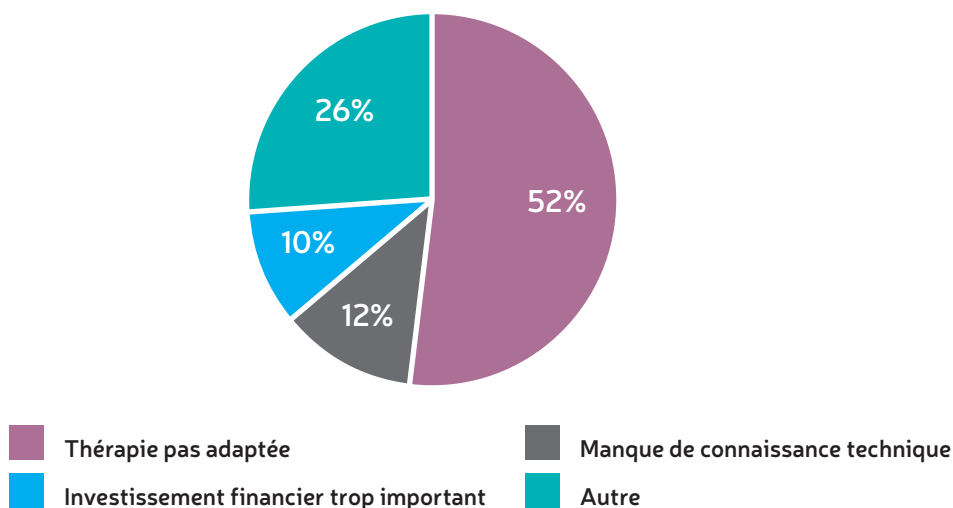
La moyenne des investissements d'une école pour le développement de ce mode d'enseignement se situe à CHF 6000.-.

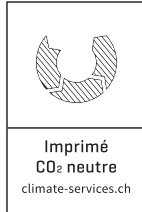
Selon les 91 écoles, il serait opportun et envisageable de dispenser à l'avenir jusqu'à 40% de la formation à distance. 85% des écoles alémaniques ainsi que plus de 65% des écoles romandes déclarent envisager de continuer un enseignement à distance partiel dans le futur. Cela se vérifie car plus de 50% des écoles sondées ont actuellement encore recours à l'enseignement à distance.

## ESTIMATION DE L'UTILITÉ DES COURS À DISTANCE



## RAISONS DE NON ENSEIGNEMENT À DISTANCE





# PROCHAINS ÉVÉNEMENTS ASCA

- **22 - 25 avril 2021:**  
Stand au salon Mednat avec Espace thérapeutes ASCA, à Beaulieu Lausanne
- **16 – 19 septembre 2021:**  
Stand à l'exposition Lebenskraft avec Espace thérapeutes ASCA, au Kongresshaus de Zurich

- **26 juin 2021:**  
Fête des 30 ans de la Fondation ASCA au Kursaal Bern. Conférences avec invités de renom (validées comme formation continue), intermède festif et apéritif dînatoire pour célébrer 30 années de qualité en médecine complémentaire. L'invitation et le programme détaillé seront communiqués au printemps 2021

- Les Forums 2021 sont remplacés par l'événement des 30 ans ASCA

Les informations détaillées de ces événements vous parviendront par Newsletter dans le courant de l'année.

Mettez à jour votre adresse e-mail sur [www.myASCA.ch](http://www.myASCA.ch) afin de ne manquer aucune communication.

## FORMATION CONTINUE : *réglementation spéciale pour la période de contrôle 2020*

En plus des types de formation continue reconnus dans le règlement d'exécution dans les articles 10 et 11, **la Fondation ASCA acceptera les formations continues suivantes pour la période de contrôle 2020:**

- **Heures de cours** de formation qui ont été **annulées** en raison du Covid-19 (joindre inscription et annulation)
- **Comptes rendus de littérature spécialisée** (8 heures par compte rendu). Exigences pour les comptes rendus sur [www.asca.ch](http://www.asca.ch)
- **100% des heures d'enseignement à distance** (cours en ligne) avec confirmation de la réussite du cours (50% auparavant)
- **100% des heures de supervision** (50 % auparavant)

### ALLÈGEMENTS SUPPLÉMENTAIRES:

- **Prolongation de 12 mois** (jusqu'au 31.12.2021) pour les praticiens de la santé qui ont un retard pour les années **2018 et 2019**
- **Prise en compte d'heures excédentaires de 2018** (report automatique sur 2 ans au lieu de l'année suivante seulement, voir exemple ci-dessous)

Vous pouvez contrôler à tout moment dans **votre espace membre MyASCA** l'état actuel de votre formation continue. Si vous n'avez pas accès à MyASCA, veuillez contacter le secrétariat.

### EXEMPLE:

Année	Heures saisies	Heures effectuées	Heures reportées
2020		16	16 (2018)
2019	0	16	16 (2018)
2018	48	16	

## *Nouvelles associations professionnelles conventionnées ASCA*



Renseignez-vous auprès de votre association professionnelle et profitez de nombreux avantages



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

Tél.: 026 351 10 10  
Fax: 026 351 10 11  
[fondation@asca.ch](mailto:fondation@asca.ch)  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)

Responsable de rédaction: Laurent Berset, secrétaire général  
Réalisation et impression: media f, Fribourg  
Photographies: Fotolia, Adobe Stock