



## Un air de ReNOUVELLEMENT

**FORUM ASCA**

COVID long et opportunités  
des médecines complémentaires

**BLS-AED**

Tout repose sur la pratique

**SELF-CARE**

Ressources pour les thérapeutes

# Éditorial



Chères et chers thérapeutes,

ChatGPT et l'intelligence artificielle (IA) sont au cœur de l'actualité. Apparus sur le marché il y a quelques mois seulement, les programmes d'IA se frayent rapidement un chemin dans de nombreux secteurs et alimentent le débat sur les branches professionnelles qui pourraient bientôt être remplacées par ces applications: la finance, les médias, le marketing ou encore les services juridiques et la programmation sont les plus concernés, écrit le magazine économique **Forbes (31.03.2023)**. Les secteurs les moins touchés seraient l'agriculture, l'artisanat et les professions de la santé.

Une tentative du **Washington Post (23.02.23)** de créer un Sigmund Freud artificiel au moyen d'une IA générative s'est soldée par un échec. On pourrait tout au plus imaginer des dispositifs proposant des textes générés automatiquement (Windows pourrait bientôt suggérer des textes pour vos e-mails) et des outils permettant de compléter le travail thérapeutique (conseils sur le sommeil, journaux de douleurs, etc.). Une vraie bonne nouvelle pour nous, thérapeutes, car notre branche vit de l'intelligence émotionnelle et non de l'intelligence artificielle.

## *Le printemps, un air de ReNOUVELLEMENT*

L'édition printanière d'**alternance** apparaît dans un NOUVEAU format numérique contenant des liens actifs vers diverses pages connexes. Notre équipe Expertise est dorénavant au complet; nous vous présentons nos spécialistes et leur travail. La liste des disciplines thérapeutiques ASCA compte un nouvel ajout: le traitement de la douleur et la thérapie par le mouvement d'après Liebscher & Bracht.

Avez-vous de l'expérience avec les symptômes du COVID long? Les thérapeutes ASCA intéressé-es ont dorénavant la possibilité de rejoindre le réseau ALTEA. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 5.

Que signifie le printemps pour vous? Vous ressentez l'envie de réaménager votre cabinet et d'essayer une nouvelle disposition? Vous mettez votre site Internet à jour ou développez votre concept d'assurance qualité? Ou peut-être faites-vous un jeûne pour vous délester du passé et gagner en énergie?

Pour nos clientes et clients, le printemps et ses variations apportent leur lot de douleurs, une humeur maussade et, plus généralement, une fatigue printanière. Découvrez comment garder l'équilibre grâce à des techniques issues de diverses méthodes, dans le deuxième volet de notre série Selfcare.

Que pensez-vous du nouvel **alternance**? Nous nous réjouissons de vos retours!

Cordialement,  
Sabine Lützen  
Responsable Médecines complémentaires  
Fondation ASCA

## DANS CE NUMÉRO

- 2 Éditorial
- 3 La Fondation ASCA se présente
- 4 Forum ASCA COVID long
- 6 Gardez l'équilibre Self-care pour les thérapeutes
- 10 Traitement de la douleur et thérapie par le mouvement d'après Liebscher & Bracht: comment ça marche?
- 12 BLS-AED Tout repose sur la pratique
- 14 Thérapie psychomotrice - bien plus que du mouvement
- 16 Informations administratives Formation continue 2023
- 17 Save the Date 2023 Impressum



# La Fondation ASCA se présente Une équipe compétente

«Chacune parle sa langue», les conversations vont bon train en français et en allemand. Les cinq membres de notre équipe Expertise bilingue possèdent une formation variée et connaissent l'univers des médecines complémentaires sur le bout des doigts. Aucune journée de travail ne ressemble à la précédente, nous évoluons dans un environnement mariant pratique et évolution professionnelle, dans toutes les régions linguistiques de Suisse.

L'activité variée des spécialistes, qui sont pour la plupart également thérapeutes, couvre différents domaines dont voici quelques exemples:

## ACCREDITATION ASCA DES ÉCOLES ET DES PRESTA- TAIRES DE FORMATION

- Collaboration avec les écoles pour l'accréditation de cours de formation initiale et continue
- Respect du règlement
- Personne de contact pour la direction et les étudiants-es des écoles
- Participation à la Commission des Ecoles, qui statue sur les demandes d'accréditation et qui attribue le label de qualité ASCA
- Conseil de la Commission Médicale et Thérapeutique, qui statue sur la liste des disciplines thérapeutiques

## AGRÉGATION DES THÉRAPEUTES

- Deuxième contrôle des dossiers des thérapeutes lors de l'agrégation
- Conseil aux thérapeutes titulaires de diplômes étrangers

## RÉSEAU

- Échanges avec les OrTras, les associations professionnelles et les autres organisations
- Contact avec les assureurs et les autres partenaires



**Lilian Spichtig**

**Spécialiste en médecines complémentaires Suisse romande**

Naturopathe avec diplôme fédéral en Médecine naturelle traditionnelle européenne MTE

Pour garder l'équilibre: je pratique la randonnée, le ski et les sports d'eau. Je voyage.

*La bonne humeur est un antidote naturel contre le stress.*



**Sabine Lützen**

**Responsable Médecines complémentaires**

M.A. et thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral en méthode Kinésiologie

Pour garder l'équilibre: je fais du yoga, chante dans un chœur, fais de la peinture sur meubles et sur céramique et sors aussi souvent que possible de ma zone de confort.

*«Create positive change», autrement dit: de petits changements peuvent être à l'origine de grandes transformations.*



**Andrea Isenschmid**

**Spécialiste en médecines complémentaires Suisse alémanique**

Naturopathe et thérapeute en biorésonance

Pour garder l'équilibre: je passe du temps en famille et en nature avec notre chienne Yuma. Je lis, chante des mantras et médite. *«Carpe diem», profite de chaque instant.*



**Dominique Amelle Tobler**

**Spécialiste en médecines complémentaires Suisse alémanique**

Naturopathe avec certificat OrTra MA en médecine naturelle traditionnelle européenne MTE

Pour garder l'équilibre: je pratique une activité physique en nature (marche, raquettes, paddle ou vélo). J'adopte une alimentation savoureuse et saine. Je peins, danse et passe du temps en famille et avec mes proches.

*Les choses sont telles qu'elles sont, mais elles deviennent ce que tu en fais.*

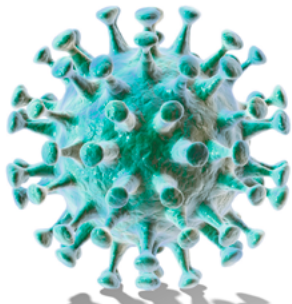


**Claudia Schmid**

**Spécialiste en médecines complémentaires Suisse romande**

Pour garder l'équilibre: j'arpente des sentiers en plaine et en montagne, suis les rivières, partage un repas et ris en bonne compagnie.

*Ne cherchez pas de raccourcis, chaque expérience vaut le détour.*



# Forum ASCA

## Le COVID long et les opportunités des médecines complémentaires

Andreas Krebs

« La pandémie est derrière nous, mais le COVID long reste d'actualité. » C'est ainsi qu'Ursula Marthaler, vice-présidente de la Fondation ASCA, a ouvert le 16<sup>e</sup> Forum de la Fondation pour les médecines complémentaires du 19 Novembre 2022 à Zurich. Le thème de cette rencontre : « Stress post-traumatique après deux ans de pandémie de COVID ».

« Les personnes souffrant de troubles psychiques sont prédisposées à des évolutions graves, voire mortelles du COVID. Elles sont aussi davantage touchées par le COVID long », a expliqué Prof. Christian Schubert, médecin, psychologue et directeur du laboratoire de psycho-neuro-immunologie à la clinique universitaire d'Innsbruck. Selon lui, le COVID-19 est avant tout une « pandémie psychique, une maladie de la peur qui nous a saisis ».

« *Le drame de la médecine technologique est qu'en essayant sans cesse de faire disparaître les symptômes, elle rend les maladies chroniques.* »

« L'infodémie des médias globalisés » est également coupable. « Ces derniers ont attisé la peur avant même que le virus arrive. » Or, l'anxiété et le stress favorisent les inflammations et affaiblissent le système immunitaire. Les personnes concernées sont alors vulnérables aux infections virales ainsi que, sur le long terme, aux allergies et aux cancers. « Nous n'avons pas suffisamment appris de l'Histoire ; la pro-

pagande psychologique de masse est extrêmement dangereuse. » Toutefois, c'est envers sa profession que Prof. Schubert est le plus critique : « La responsabilité revient à la médecine. »

### LE COVID LONG, UNE VACHE À LAIT DE LA MÉDECINE MODERNE ?

« La médecine moderne avec son idéologie technologique exclut encore largement l'influence de la psyché », a précisé Prof. Schubert. « Ainsi, nous ne progressons pas dans le traitement des maladies chroniques telles que le cancer ou le COVID long. » En guise de solution, le médecin propose le modèle biopsychosocial du psychiatre américain George Engel (1913-1999), qui partait du principe qu'il existait une unité corps-âme. Selon Prof. Schubert, « ce n'est pas la cellule, mais la société qui nous rend malades ». « Nous ne savons pas exactement ce qu'est le COVID long », a poursuivi Christian Schubert. « Nous devons faire attention à ne pas définir une nouvelle maladie que nous connaissons déjà depuis longtemps, mais sous d'autres noms : *Sickness behaviour* et maladie inflammatoire post-traumatique. » Il y a un risque que le COVID long devienne une vache à lait de la médecine technologique. « Si nous ne tenons pas compte de l'aspect psychique et que nous ne choisissons pas une approche holistique pour le traitement, nous courrons à la catastrophe. » Pour lui, il est clair que le traitement du COVID long doit passer d'un traitement purement physique à une thérapie des traumatismes.

### COVID long et post-COVID

Le COVID long fait référence à des symptômes consécutifs à une infection qui durent plus d'un mois et jusqu'à trois mois. Lorsque les symptômes persistent au-delà de trois mois, les médecins parlent de post-COVID. Le terme « COVID long » s'est imposé au sein du grand public pour désigner l'ensemble des troubles persistants et est également utilisé dans cet article.

### UN RETOUR À LA CULTURE DU DÉBAT

Florian Pelzer, chercheur à l'Université de Witten/Herdecke, a consacré sa présentation au potentiel de la thérapie par le gui. Mais il a tout d'abord demandé à ce que la culture du débat soit réintroduite dans les études de médecine. « S'il n'y a qu'une seule opinion sur un sujet, c'est de la politique. La science, en revanche, implique un débat. Et le débat constitue la base d'une démocratie ». M. Pelzer a ensuite présenté les études actuelles sur la thérapie par le gui dans le traitement du COVID long. « Les premières recommandations du point de vue de la médecine anthroposophique ont été élaborées »,





1



2



3

a-t-il déclaré. Elles ont été dérivées du traitement de la fatigue liée au cancer. « Début 2022, nous avons publié une méta-analyse à ce sujet qui prouve l'efficacité du traitement par le gui », a expliqué Florian Pelzer. Pour terminer, il a adressé ses remerciements à la Fédération de la médecine complémentaire Fedmedcom pour avoir permis, grâce à son action, que le Conseil fédéral intègre les médecines complémentaires dans la stratégie de traitement du COVID long.

## NE PAS PROTÉGER LES ENFANTS CONTRE LES INFECTIONS

Le professeur émérite Pietro Vernazza, médecin-chef du service d'infectiologie de l'hôpital cantonal de Saint-Gall de 2000 à 2021, s'est prononcé en faveur d'une « administration différenciée du vaccin ». Il estime qu'une vaccination de base pour les personnes particulièrement à risque est judicieuse. « En revanche, les enfants et les jeunes ne devraient pas être vaccinés contre le COVID-19, car ils ne sont pratiquement pas touchés par la maladie. » Dr Vernazza a longuement parlé de « l'hormone du soleil » : « La vitamine D joue un rôle considérable dans toutes les maladies chroniques », a-t-il souligné. « Un

*« Un taux élevé de vitamine D protège contre les maladies graves. »*

taux élevé de vitamine D protège contre les maladies graves. » Malheureusement, aucune étude n'a montré que l'administration de vitamine D réduisait le risque. C'est plutôt le taux sanguin naturel qui est déterminant. « Malgré cela, nous avons donné de la vitamine D à l'ensemble des patientes et patients, sans aucune preuve, et avons obtenu de bons résultats. »

Cet article est paru sur [millefolia.ch](https://millefolia.ch)

*La vitamine D est bien bénéfique !*

Nous en avons maintenant la preuve : presque simultanément au Forum de novembre 2022, une étude de l'administration américaine des vétérans soutenant la thèse du professeur Vernazza et prouvant l'effet de l'administration de vitamine D a été publiée. Retrouvez l'article du professeur Vernazza sur : [corona-elefant.ch](https://corona-elefant.ch) (en allemand)

Gibbons, J.B., Norton, E.C., McCullough, J.S. et al. Association between vitamin D supplementation and COVID-19 infection and mortality. *Sci Rep* 12, 19397 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24053-4>  
<https://rdcu.be/c63jW>

1. Prof. Christian Schubert met en garde contre le risque de ne pas tenir compte de la psyché lors d'un COVID long.

2. Florian Pelzer « le débat constitue la base d'une démocratie et la science implique un débat ».

3. « Il est idiot de vacciner les enfants contre le COVID-19 », explique Dr méd. Pietro Vernazza, professeur émérite.

Photos: ASCA

## Les thérapeutes ASCA désormais aussi dans l'annuaire du réseau ALTEA

Sur son site Internet multilingue, le réseau ALTEA, fondé par l'association Lunge Zürich, met à disposition des professionnelles et des personnes concernées des informations relatives au COVID long et ainsi que la possibilité de se mettre en réseau.

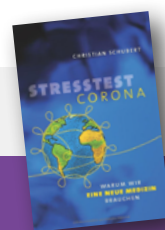
Les thérapeutes ASCA peuvent désormais s'inscrire dans l'annuaire, en indiquant leurs domaines de traitement prioritaires. Une reconnaissance ASCA valable de la thérapie proposée est obligatoire.

Les personnes intéressées peuvent filtrer les offres par canton, lieu et symptôme – qu'il s'agisse de médecine conventionnelle, de médecine alternative ou de thérapie complémentaire – et effectuer des recherches par mots-clés.

Inscrivez-vous:

[altea-network.com/fr/directory](https://altea-network.com/fr/directory)

**altea**  
Long COVID Network



## Conseil lecture : psycho-neuro-immunologie

Comment mieux comprendre l'interaction entre esprit et corps ? 12 expert-es abordent cette question sous différentes perspectives.

Christian Schubert, *Stresstest Corona – Warum wir eine neue Medizin brauchen*, 2021, ISBN 978-3-75575-840-2 (en allemand)

# Gardez l'équilibre : self-care pour les thérapeutes

La Fondation ASCA a interrogé plusieurs associations professionnelles et a reçu des recommandations intéressantes issues de diverses méthodes: que peuvent faire les thérapeutes pour garder l'équilibre ?



## RÉDUCTION DU STRESS KINÉSIOLOGIQUE

L'ESR ou *Emotional Stress Release* est une technique issue du concept *Touch for Health* de la kinésiologie, qui permet de réagir à une situation stressante. Elle constitue un merveilleux exercice de réduction du stress, que ce dernier se situe dans le présent, le passé ou le futur.

- Installez-vous dans un lieu confortable, en position debout ou couchée.
- Pensez à une situation stressante et prenez conscience des réactions de votre corps.
- Évaluez votre niveau de stress face à cette situation, sur une échelle de 1 à 10.
- Placez ensuite délicatement une

main (côté paume) sur votre front et l'autre main à l'arrière de votre tête.

- Fermez les yeux, inspirez puis expirez profondément.
- Visualisez la situation stressante.
- Observez ce qui se passe en vous.
- Inspirez et expirez profondément.
- Vos pensées sont-elles encore orientées vers l'événement stressant ?
- Observez vos réactions corporelles: sont-elles plus lentes ou plus rapides ?
- Vos pensées s'égarer-elles? C'est un signe de diminution du stress.
- Laissez vos mains sur votre tête.
- Inspirez et expirez à nouveau profondément.

- Si la situation se situe dans le futur, imaginez un déroulement idéal.

- Retirez les mains de votre tête et observez à nouveau les réactions de votre corps.
- Réévaluez votre niveau de stress face à la situation, sur une échelle de 1 à 10.
- Revenez au moment présent.
- L'exercice de réduction du stress est terminé.

Nombreuses sont les personnes qui remarquent que les ressentis et les pensées observées au début de l'exercice diminuent voire disparaissent.

**KineSuisse**  
[kinesuisse.ch](http://kinesuisse.ch)

## UN « REPOS ACTIF » POUR GARDER L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

Issu de la technique Alexander, le « repos actif » est un instrument permettant d'inviter clarté, équilibre et sérénité dans votre quotidien. Cet exercice peut être pratiqué durant une courte pause entre deux rendez-vous et peut également être prolongé si vous le souhaitez.

Installez-vous sur le dos sur un divan ou sur le sol. Relevez vos jambes et placez vos mains sur votre ventre ou votre bassin. Déposez votre tête sur un support qui vous convient.

Dirigez vos pensées comme suit :

- Je laisse la musculature de mon cou se détendre, afin de relâcher le lien entre ma tête et ma colonne vertébrale. Je visualise ma colonne comme longue et flexible.
- Je relâche mes épaules, afin qu'elles puissent se déployer latéralement. Ma ceinture scapulaire se détend et bouge légèrement grâce à ma respiration qui meut ma cage thoracique.
- Je relâche les articulations de mes bras, mes poignets et les articulations de mes doigts, afin que mes bras puissent s'allonger et mes mains se déployer.
- Je laisse mes hanches se détendre, afin que le bas de mon dos puisse s'allonger et s'élargir.
- Je relâche les articulations de mes jambes, mes chevilles ainsi que les articulations de mes pieds, afin que mes jambes puissent s'allonger et que mes pieds aient un contact franc et détendu avec la surface.
- Je me laisse porter comme un tout. Je visualise le point le plus éloigné de la pièce et mes ischions dans la direction opposée, afin que mon tronc puisse expérimenter toute sa longueur et sa largeur.

Alexander Technik Schweiz  
[alexandertechnik.ch](http://alexandertechnik.ch)

## CULTIVER LE CALME INTÉRIEUR ET RENFORCER LA RÉSILIENCE GRÂCE À LA YOGATHÉRAPIE

Clarté, calme intérieur et équilibre sont nécessaires pour traiter ses clientes et clients. Pour les thérapeutes en médecines complémentaires qui travaillent avec la yogathérapie, une pratique personnelle régulière de yoga constitue une ressource précieuse. Celle-ci comprend une combinaison harmonieuse entre le mouvement, la respiration, la pleine conscience et la méditation, et permet non seulement l'autonomisation et l'autothérapie, mais aussi une autoréflexion. Pour qu'une pratique de yoga puisse déployer tous ses effets, elle doit absolument être progressivement adaptée aux capacités et aux souhaits de la pratiquante ou du pratiquant. Étant donné que cette pratique donne des impulsions à plusieurs niveaux – sur les systèmes moteur, nerveux, immunitaire et mental –, chaque personne réagit différemment.

## LA DÉTENTE, DU BOUT DES DOIGTS AVEC UNE LONGUE RESPIRATION

- Asseyez-vous bien droit-e, posez délicatement vos mains sur vos cuisses et fermez les yeux. Vous pouvez également vous allonger confortablement sur le dos, les bras sur les côtés.
- Les bouts du pouce et de l'index des deux mains se touchent délicatement.
- Effleurez la face intérieure de votre index jusqu'à sa racine avec votre pouce, puis revenez au bout du doigt.
- Associez ce mouvement délicat à une inspiration détendue et à une longue expiration.
- Passez ensuite au majeur, à l'annulaire, etc., et continuez à effleurer chaque doigt au rythme de votre respiration.

Pratiqué pendant une période prolongée, cet exercice peut réduire le stress, apporter plus de calme intérieur et finalement renforcer la résilience, surtout s'il est intégré à une pratique de yoga adaptée.

Yoga KomplementärTherapie Schweiz  
[ktyoga.ch](http://ktyoga.ch)





## LE YOGA DÉTEND, REVIGORE ET RÉGÈNÈRE

Après une journée de travail bien remplie, une relaxation profonde qui permet de se reposer et de se régénérer en peu de temps a un effet rafraîchissant et revigorant sur le corps et l'esprit. Sous forme d'attention à la respiration et d'orientation méditative, le yoga offre une riche palette pour se régénérer.

### RESPIRATION CONSCIENTE

Installez-vous dans un endroit agréable avec un tapis de yoga et une couverture douillette, et focalisez votre attention. Allongez-vous avec les jambes pliées et prenez la position du papillon « Baddha Konasana », en plaçant si nécessaire la tête et le dos sur une couverture ou un coussin. Posez les mains sur le ventre, puis inspirez et expirez doucement dans l'espace abdominal pendant 2 à 4 minutes. Lors de l'expiration, laissez le souffle s'échapper par votre bouche ouverte tout en vous relâchant; votre esprit se détend alors et un équilibre intérieur s'installe.

### YOGA NIDRA

Prenez la position du cadavre « Savasana », les jambes tendues légèrement écartées, les paumes des mains tournées vers le haut et les yeux fermés. Dirigez votre attention vers l'intérieur et percevez votre corps ancré au sol, de la plante des pieds jusqu'au sommet du crâne. Dirigez votre attention vers vos narines et observez comment la respiration entre et sort. Concentrez-vous ensuite sur le milieu de votre poitrine et restez dans un alignement clair dans cet espace pendant 10 à 15 minutes. Revenez vers l'extérieur en passant par l'observation de votre respiration et la perception de votre corps, du sommet de la tête à la plante des pieds.

Yoga Schweiz  
[yoga.ch](http://yoga.ch)



## PRENDRE SOIN DE SES PROPRES RESSOURCES

« Suivre les recommandations que l'on fait à ses clientes et clients » est probablement le meilleur conseil que nous puissions donner à nos homéopathes pour ne pas mettre leur propre santé en péril lors de situations difficiles. Un aspect important est certainement la réflexion toujours nécessaire sur la situation actuelle et sur ses propres actions.

*« Il est important de remplir régulièrement et activement ses < pots > de ressources. »*

- Sentir quand une situation commence à nous dépasser et avoir alors la force et parfois le courage de prendre un temps de pause.
- Prendre du recul, chercher et surtout activer ses propres ressources, qui nous font du bien d'une manière tout à fait individuelle.

Tout comme une prescription homéopathique, les ressources varient d'une personne à l'autre. Chaque homéopathe connaît une multitude de mesures concrètes et spécifiques qui, parallèlement au traitement homéopathique, aident ses clientes et clients à atteindre un équilibre sain et à y rester. Une promenade en nature, un bon massage, un jogging en forêt, un livre passionnant, un agréable dîner avec des ami-es ou tout autre chose : chaque personne a ses préférences et ses expériences individuelles. Chacune et chacun d'entre nous a à sa disposition différentes ressources dans lesquelles puiser en période de stress. Mais il est important de veiller à les remplir activement.

**Association Suisse d'Homéopathie (HVS)**  
[hvs.ch](http://hvs.ch)

## NOUVELLE DISCIPLINE THÉRAPEUTIQUE ASCA

### *Traitement de la douleur et thérapie par le mouvement d'après Liebscher & Bracht*

#### S'ENTRAÎNER AUX ÉTIREMENTS THÉRAPEUTIQUES

Cet exercice convient bien aux thérapeutes manuelles et est efficace en cas de troubles tels que syndrome du canal carpien, tendinite, syndrome de la souris, tennis elbow ou coude du golfeur.

#### Règles importantes :

- Toujours effectuer les mouvements lentement
- Intensité élevée < 10, mais > 8 = tout juste possible sans contre-tension mentale ou physique
- Accompagner le mouvement avec la respiration

#### Marche à suivre en trois étapes :

- 1 Étirement passif intensif (8 à 9 sur l'échelle), 30 s en position de base
- 2 Position d'étirement avec contraction (isométrie) appuyer au maximum les doigts contre le support (en pleine extension) pendant 10 s. Puis intensification de l'étirement pendant 20 s. Répéter cette étape (10 s/20 s) trois fois (grande image)
- 3 Étirement actif (exercice ciblé), 10 à 15 s (petite image)

Durée de l'exercice : 2 min 15 s

[svslb.ch](http://svslb.ch)





# Disciplines thérapeutiques ASCA

## Traitement de la douleur et thérapie par le mouvement d'après Liebscher & Bracht : comment ça marche ?

Martin Schuppli

**La technique d'ostéopression développée par Roland Liebscher-Bracht et Dr Petra Bracht permet de supprimer les tensions musculaires « mal programmées » en exerçant une pression sur certains récepteurs osseux. La douleur est ainsi fortement réduite, voire en grande partie éliminée au bout de quelques minutes.**

L'anamnèse constitue la première étape d'un traitement réussi de la douleur. Les thérapeutes Liebscher & Bracht prennent d'abord le temps d'expliquer en détail aux patientes et patients le déroulement du traitement. Ils recueillent ensuite l'historique exact de la douleur à l'aide de rapports médicaux, de radiographies, de diagnostics, etc.

Après avoir enregistré les états douloureux et déterminé la localisation exact de la douleur, les thérapeutes demandent aux patient-es à quels moments et dans quelles situations la douleur se manifeste avec une intensité particulière, et cherchent ainsi à comprendre quand et où exactement la douleur apparaît. Les thérapeutes documentent l'état actuel de la douleur, éventuellement à l'aide de photos, et expliquent précisément aux patientes et patients pourquoi la douleur apparaît. Après l'anamnèse, le traitement par ostéopression peut commencer.

### SOULAGER LA DOULEUR GRÂCE À L'OSTÉOPRESSION

La technique d'ostéopression développée par Liebscher & Bracht permet de « reprogrammer » les tensions musculaires. Cette méthode consiste à exercer une pression – uniquement avec les mains

– sur certains points osseux. Le périoste contient des récepteurs de la douleur qui font office d'alarme et qui fonctionnent comme des interrupteurs d'information biologiques pour le cerveau. L'ostéopression libère la douleur bloquée, rétablit l'équilibre musculo-fascial et réduit fortement voire élimine la douleur au bout de quelques minutes.

### ÉTIREMENTS THÉRAPEUTIQUES À DOMICILE

Une fois la douleur soulagée ou éliminée par ostéopression, le corps est préparé de manière optimale pour les étirements thérapeutiques. Lors de ces exercices d'étirement spéciaux, on applique des stimuli d'étirement actifs et passifs ainsi que des impulsions de renforcement et de stimulation.

Les exercices et les formes de mouvement soutiennent les effets de l'ostéopression et veillent à ce que les états de tension normalisés soient « programmés » durablement dans le cerveau. Les étirements thérapeutiques – partie intégrante de la thérapie – permettent une disparition durable des douleurs et remettent le corps en mouvement à long terme. Les massages par roulement des fascias y contribuent également. Les thérapeutes

guident les patientes et patients avec précision dans les exercices. Ces instructions détaillées garantissent que les exercices peuvent être facilement réalisés à la maison.

### CONTRÔLE DU TRAITEMENT ET DES RÉSULTATS

L'amélioration de l'état douloureux obtenue grâce au traitement peut continuer sur la durée. La réussite de cette réduction durable de la douleur – ou même d'une amélioration encore plus importante de l'état douloureux – dépend essentiellement de la régularité avec laquelle les patientes et patients effectuent les étirements thérapeutiques. Dans certaines circonstances, les zones traitées peuvent présenter des hématomes, ce qui est courant pour certains types de tissus conjonctifs.

### SUIVI GARANTI

Les patientes et patients bénéficient d'un suivi après leur traitement. Ils peuvent vérifier leur état de manière autonome à domicile et s'adresser à leur thérapeute Liebscher & Bracht en cas de questions sur les étirements thérapeutiques. Il en va de même si l'état douloureux évolue.

1. Ostéopression sur la jambe





# Entretien

**Christian Gut et Mirco D'Angelo, comment êtes-vous devenus thérapeutes de la douleur Liebscher & Bracht ?**

**CG :** Un client de notre centre de santé m'a parlé du traitement de la douleur Liebscher & Bracht et a déclaré sur un ton de défi que 80 à 90 % de tous les patients et patientes étaient déjà libérés de la douleur après un seul traitement. Cette déclaration ne m'a pas laissé indifférent et j'ai effectué des recherches. Un entretien avec le professeur Froböse, spécialiste des sciences du sport, a éveillé ma curiosité. Je me suis alors inscrit à une formation pour apprendre cette thérapie du mouvement contre la douleur.

**MD :** En 2015, cela faisait plus de deux ans que je souffrais de douleurs à l'épaule droite. À tel point que la douleur m'empêchait de dormir normalement et que je me réveillais à chaque fois que je me tournais dans mon lit. Après de nombreuses séances chez des médecins, des physiothérapeutes et des ostéopathes, on m'a recommandé un thérapeute de la douleur selon Liebscher & Bracht. Après seulement trois semaines de traitement et une pratique systématique des exercices, la douleur résiduelle était encore d'environ 10 %. Je pouvais à nouveau lever le bras et dormir tranquille. Au bout de six semaines, je ne ressentais plus aucune douleur.

**Qu'est-ce qui vous motive dans votre travail quotidien au cabinet ?**

**MD :** Cette forme de thérapie consiste en des séquences de mouvements spéciales qui sont utilisées aussi bien à titre préventif que pour le traitement de la douleur. Le potentiel de cette méthode dans le traitement des états douloureux m'a immédiatement séduit.

**CG :** Ce qui me fascine, c'est que la thérapie Liebscher & Bracht nous permet d'aider de nombreuses personnes souffrant de douleurs et de traiter avec succès un large éventail de douleurs.



**Le traitement de la douleur selon Liebscher & Bracht est arrivé en Suisse avec la création de l'association professionnelle. Qui peut devenir membre et quels sont les avantages d'une adhésion ?**

**CG :** L'association a été créée en 2019 dans le but d'établir le traitement de la douleur Liebscher & Bracht dans le système de santé suisse et d'obtenir une reconnaissance de la méthode par les assurances complémentaires des caisses maladie.

**MD :** Chaque thérapeute possédant une certification Liebscher & Bracht peut devenir membre. Plus nous compterons de membres, plus nous gagnerons en reconnaissance en tant qu'association.

**En quoi les exigences de l'association suisse diffèrent-elles des formations de l'association allemande Liebscher & Bracht GmbH ?**

**CG :** Le cursus de formation permettant une future reconnaissance en tant que thérapeute auprès de la fondation ASCA a été adapté aux exigences et aux directives suisses. Ce cursus se base sur la formation de la société allemande Liebscher & Bracht GmbH. Tous les modules suivis font partie intégrante de l'ensemble du cursus de formation. Les personnes intéressées peuvent consulter et télécharger des informations détaillées sur le site de l'association [www.svsלב.ch](http://www.svsלב.ch) (en allemand).

**Christian Gut, thérapeute de la douleur LNB  
Mirco D'Angelo, thérapeute de la douleur LNB**  
Association suisse pour la promotion du traitement de la douleur selon Liebscher & Bracht  
[svsלב.ch](http://svsלב.ch)

*La discipline thérapeutique ASCA 245 Traitement de la douleur et thérapie par le mouvement d'après Liebscher & Bracht peut être enregistrée comme discipline complémentaire depuis le 01.01.2023.*

**Méthodes thérapeutiques cycle 2, 280 heures avec examen final de la SVSLB**

Les thérapeutes manuels peuvent enregistrer cette méthode comme discipline complémentaire, étant donné qu'il s'agit d'une discipline L : naturopathes, infirmier-es, masseuses ou masseurs, physiothérapeutes, médecins et thérapeutes complémentaires TC avec méthodes manuelles

# BLS-AED

## Tout repose sur la pratique

Sabine Lützen

**Sauver des vies est un travail d'équipe. C'est sur la base de cette devise que l'équipe d'ASCA a mis la main à la pâte durant une demi-journée pour obtenir le certificat BLS-AED.**

Le choix s'est porté sur Swimsports, un prestataire de cours de sauvetage, principalement dans le domaine de la natation et des sports aquatiques. Le formateur, Raphaël Durgniat, a partagé son expérience; la population est malheureusement encore trop peu préparée aux situations d'urgence. « On ne peut jamais commencer assez tôt. Dans le cadre des cours J+S, les jeunes sont sensibilisés dès l'âge de 12 ans à s'exercer sur des mannequins, afin de ne pas hésiter en cas d'urgence et éviter de perdre un temps précieux ». Lors d'un arrêt cardiaque, le corps dispose de l'oxygène nécessaire pour alimenter suffisamment le cerveau pendant quatre minutes seulement. Il faut donc maintenir la circulation du sang en réalisant un massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours. Mais combien de temps cela peut-il durer ?

### «Stayin' Alive»

Après une brève introduction, nous sommes entrés dans le vif du sujet. Au moyen de mannequins plus vrais que nature reliés à une tablette, nous avons pu vérifier notre technique et lire sur l'écran si la position des mains, la profondeur de compression et le rythme étaient corrects. Pendant les phases d'exercice de deux à six minutes, nous pouvions nous exercer sur des mannequins adultes, enfants et bébés. Lors des exercices, je me suis remémoré la crise cardiaque de mon père, des années plus tôt. Par chance, il a chuté devant son collaborateur, un pompier volontaire. Grâce à un travail d'équipe habilement coordonné avec ses collègues, l'homme a pu le réanimer et effectuer un massage cardiaque de 20 minutes si bien que mon père n'a pas subi de lésions cérébrales irréversibles.

Pendant les exercices, la chanson des Bee Gees « Stayin' Alive » résonnait dans mes oreilles et j'essayais de contrôler le rythme de mes mains en respirant calmement. « Lors d'un sauvetage, il est important de se détacher de ce qui se passe autour de nous; sur les lieux d'un accident, il y a toujours des petits malins qui veulent s'en mêler. Le numéro d'urgence 144 et d'autres spécialistes de la santé peuvent apporter une aide professionnelle ».

Six minutes presque interminables. Combien de temps peut-on maintenir des compressions? Si plusieurs secouristes sont sur place, un changement s'opère généralement au bout de deux minutes, avant que la personne effectuant le massage cardiaque ne fatigue trop, explique le formateur.

Dans la deuxième partie, nous avons pratiqué en équipe le déroulement correct des gestes qui sauvent dans le cadre d'un jeu de rôle avec un défibrillateur. S'adresser à la victime, sécuriser les lieux de l'accident puis appeler le 144. Les appareils d'exercice AED ont permis de vérifier la bonne position, le rythme et la profondeur du massage cardiaque.

En Suisse, chaque année, 26 personnes sont condamnées pour non-assistance à personne en danger, a indiqué le formateur. Ne rien faire en cas d'urgence est punissable. La personne qui ne se sent pas capable de pratiquer un massage cardiaque doit au moins appeler le 144 ou demander de l'aide. « Il est toujours judicieux d'appeler le 144. Ils vous diront exactement ce qu'il faut faire. Ainsi, vous ne serez pas seul-e dans cette situation », conseille Raphaël Durgniat.

C'était déjà mon troisième cours, mais après huit ans, une remise à niveau était nécessaire. Le cours a porté ses fruits pour l'équipe de l'ASCA; voilà une journée de formation continue porteuse d'un sens plus profond.

[swimsports.ch](http://swimsports.ch)





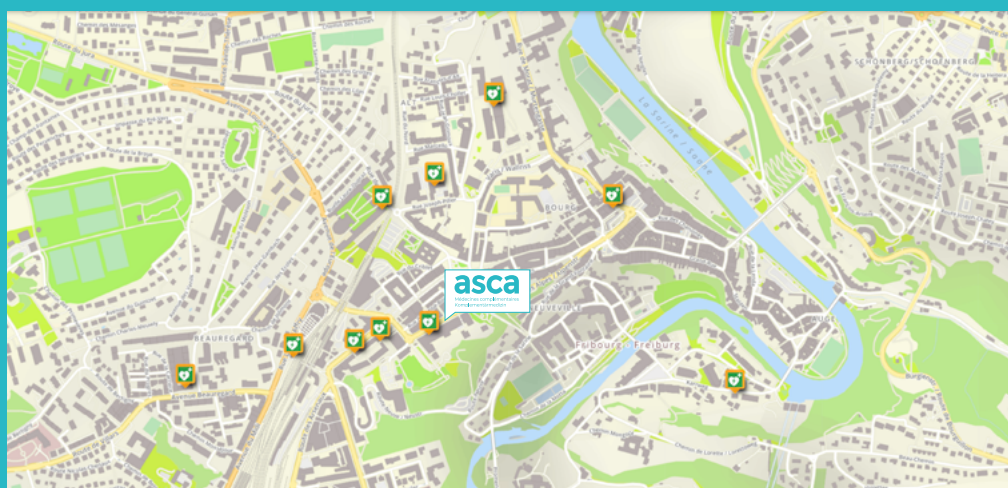
**1.** Il vaut la peine de prendre le temps de jeter un coup d'œil dans la mallette et d'examiner l'appareil AED.

**2.** L'équipe ASCA s'exerce aux premiers secours.

**3.** C'est très simple en théorie, mais il faut de la pratique pour acquérir le réflexe du massage cardiaque.

## Où se trouve le défibrillateur le plus proche ?

Rendez-vous sur [www.defikarte.ch](http://www.defikarte.ch) (en allemand).





# Disciplines thérapeutiques ASCA

## Thérapie psychomotrice – bien plus que du mouvement



© psychomotorik-schweiz.ch

*« Dès que l'homme naît, il est en mouvement ; dès que l'homme naît, par son mouvement, il agit sur l'entourage ; dès que l'homme naît, par son activité, il agit avec son corps soit comme appel, soit comme refus. [...] Le nourrisson dès sa naissance communique donc avec le monde par son corps et ses mouvements [...], à partir du moment où il commence à se mouvoir et à se déplacer, le corps et la motricité ne seront pas seulement des déplacements, mais déjà des conquêtes du monde. »*

**Julian de Ajuriaguerra** Neuropsychiatre et psychanalyste, précurseur de la psychomotricité

La thérapie psychomotrice porte sur les interactions entre perception, émotions, pensée, mouvement et comportement. Elle s'intéresse à leurs expressions sur le **plan corporel**, en considérant les influences psychologiques, sociales et culturelles qui façonnent une personne. Il s'agit d'une méthode globale intégrant les dimensions psychique et corporelle.

### FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT

De tous âges, les personnes faisant appel à la thérapie psychomotrice présentent des troubles moteurs, sensoriels, émotionnels et sociaux, souvent dans une symptomatologie combinée. La psychomotricité favorise le développement des compétences sensori-motrices et socio-émotionnelles, renforce l'efficacité personnelle ainsi que les compétences d'action et d'interaction des client·es. Elle soutient leur autonomie, leur inclusion et leur participation sociale, a un effet préventif et contribue au maintien de la santé physique et psychique. La thérapie psychomotrice apporte une contribution sociale importante au bien-être physique, psychique et social, au sens du concept de santé de l'OMS.

### À L'INTERFACE DE L'ÉDUCATION ET DE LA SANTÉ

La psychomotricité se situe à l'interface de l'éducation et de la santé. Interdisciplinaire, cette thérapie se base sur les connaissances de disciplines de référence telles que la

psychologie, la pédagogie spécialisée, les sciences du sport et du mouvement, les sciences de l'éducation, les sciences sociales, les neurosciences et la médecine.

Le mandat professionnel et les champs d'activité des thérapeutes en psychomotricité comprennent la promotion de la santé et la prévention, l'évaluation et le diagnostic, la thérapie, le conseil, la collaboration interdisciplinaire, la documentation, la supervision et la formation continue. Dans le cadre de l'évaluation, les thérapeutes utilisent divers d'instruments qualitatifs et quantitatifs pour diagnostiquer un retard ou un trouble dans les domaines suivants :

- Motricité et praxies
- Perception et schéma corporel
- Fonction tonique
- Graphomotricité
- Fonctions cognitives (p. ex. autorégulation, planification des actions)
- Compétences émotionnelles, sociales et communicationnelles
- Développement du jeu

Les thérapeutes en psychomotricité s'appuient sur des systèmes de référence diagnostiques tels que la Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF), la Classification internationale des maladies (CIM-11) ou le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5).

## RESSOURCES ET BESOINS DE LA CLIENTÈLE AU CENTRE DU TRAVAIL

Les thérapeutes en psychomotricité façonnent la relation pour favoriser le développement, stimulent l'activité autonome et orientée vers les solutions et créent des espaces favorables à un apprentissage basé sur l'expérience. Dans le cadre de la thérapie, ils utilisent un large répertoire de méthodes axées sur des approches corporelles et expérientielles, différentes formes de jeu, le dialogue verbal et non verbal, l'autoréflexion, les médias créatifs ainsi que des exercices ludiques spécifiques en jouant avec la répétition et la variation.

## LA DIVERSITÉ, UNE OPPORTUNITÉ

### Champs d'activité et ancrage légal

La thérapie psychomotrice intervient aussi bien dans les domaines préscolaire, scolaire et socio-éducatif que dans le secteur de la santé. Elle fait partie de l'offre de base de la pédagogie spécialisée, est ancrée dans toutes les législations cantonales en matière d'éducation et est financée pour les enfants avec des besoins éducatifs particuliers. **Dans certains cantons, la psychomotricité est également inscrite dans la loi sur la santé.** Dans le domaine de la santé, certaines caisses maladie prennent en charge les prestations pour tous les groupes d'âge via l'assurance complémentaire. L'ASCA reconnaît la thérapie psychomotrice comme une méthode de thérapie complémentaire.

## ORIGINE

La thérapie psychomotrice trouve ses origines dans la neurologie et la psychiatrie françaises ainsi que dans la pédagogie artistique et du mouvement. En 1964, Suzanne Naville et Julian de Ajuriaguerra ont fondé le premier cours de formation « Rééducation de la Psychomotricité » à l'Université de Genève, en collaboration avec le centre médical « Service Médico-Pédagogique ». Il s'agissait de combiner des éléments issus de la neurologie, de la psychothérapie, de la danse et de la musique. En 1969, Suzanne Naville a collaboré avec le pédopsychiatre Alfons Weber pour la mise en place d'un service ambulatoire de thérapie psychomotrice à l'hôpital pour enfants de Zurich et de la première formation de thérapie psychomotrice en Suisse alémanique au *Heilpädagogisches Seminar* de Zurich.

## FORMATION ET RECONNAISSANCE

En Suisse, la thérapie psychomotrice peut être étudiée dans deux hautes écoles spécialisées et les titres suivants peuvent être obtenus :

- Haute école de travail social (HETS), Genève : Master of Science HES-SO en Psychomotricité

- Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH), Zurich : Bachelor of Arts HfH in Psychomotor Therapy

La Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) reconnaît les diplômes de hautes écoles en thérapie psychomotrice (thérapeute en psychomotricité diplômé-e CDIP) et habilite les thérapeutes à exercer dans les domaines péda-go-thérapeutique et médico-thérapeutique.

## UNE ASSOCIATION PROFESSIONNELLE DEPUIS PLUS DE 50 ANS

Psychomotricité Suisse est l'association professionnelle suisse des thérapeutes en psychomotricité diplômé-es. Elle représente la profession et défend les intérêts de ses quelque 1000 membres auprès des autorités, des partenaires contractuels, du monde politique et du public à l'échelle nationale, régionale et cantonale. Depuis sa fondation, Psychomotricité Suisse s'est imposée comme une référence dans les domaines de l'éducation et de la santé en Suisse. À l'international, l'association est membre du Forum européen de psychomotricité (EFP), l'organisation faitière des associations professionnelles européennes de thérapeutes en psychomotricité.

Psychomotricité Suisse  
[psychomotricite-suisse.ch](http://psychomotricite-suisse.ch)



## Cabinets indépendants

En fonction de la législation cantonale, les thérapeutes en psychomotricité travaillent principalement dans leur propre cabinet ou en tant que salarié-es. Les thérapeutes titulaires d'un diplôme fédéral « thérapeute en psychomotricité diplômé-e CDIP » peuvent demander une accréditation ASCA pour la discipline thérapeutique **826 Psychomotricité.**

# Informations administratives

## Formation continue 2023

Vous trouverez le formulaire de formation continue 2023 en annexe de la newsletter et sur notre site Internet. Les justificatifs de formation continue doivent nous parvenir spontanément, dès la formation acquise, mais au plus tard le 31 décembre 2023. Elles doivent obligatoirement être accompagnées du formulaire récapitulatif dûment complété et signé. Vous pouvez consulter votre décompte de formation continue sur [www.myasca.ch](http://www.myasca.ch).

### CHANGEMENT DE LA RÉGLEMENTATION POUR LA PÉRIODE DE CONTRÔLE 2023

En plus des types de formation continue admis aux art. 10 et 11 du règlement d'exécution, la Fondation ASCA acceptera les formations continues suivantes pour la période de contrôle 2023 :

**100 % des heures d'enseignement à distance (cours en ligne) avec confirmation de la réussite du cours. Les webinaires sans contrôle de présence ne sont pas acceptés.** L'organisateur du cours doit indiquer sous quelle forme le contrôle des présences a eu lieu.

#### 100 % des heures de supervision

Sont reconnus comme superviseuses et superviseurs :

- Les superviseuses et superviseurs membres actifs des associations ARS ou bso
- Les superviseuses et superviseurs agréés par les OrTra
- Les superviseuses et superviseurs-coach avec diplôme fédéral ou les conseillères et conseillers en organisation avec diplôme fédéral
- Les conseillères et conseillers dans le domaine psychosocial avec diplôme fédéral et les mentors d'entreprise avec brevet fédéral
- Formation en supervision reconnue par la bso ou membre actif
- Formation reconnue par l'ARS ou membre actif
- Psychiatre SSPP
- Psychothérapeute ASP

**Les prestataires reconnus par l'ASCA et les écoles accréditées par les OrTra sont autorisés, comme auparavant, à déclarer les supervisions comme cours de formation continue.**

#### 100 % des heures effectuées sous mentorat

Sont reconnus comme mentors :

- Les mentors accrédités par l'OrTra MA ou reconnus de manière équivalente par la Fondation ASCA

### NOUVELLE LOI SUR LA PROTECTION DES DONNÉES

La nouvelle loi sur la protection des données entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> septembre 2023. Elle a pour but d'améliorer le traitement des données personnelles et accorde de nouveaux droits aux citoyennes et citoyens suisses. Ce changement législatif s'accompagne également d'un certain nombre d'obligations pour les entreprises.

La Fondation ASCA vous fournira de plus amples informations quant aux points à observer pour l'activité en tant que thérapeute dans une prochaine newsletter.



#### Prise de position de la Fedmedcom

*Initiative populaire « Oui à une médecine naturelle indépendante » : rejet recommandé*

La Fondation ASCA et la Fédération de la médecine complémentaire Fedmedcom recommandent de ne pas soutenir cette initiative populaire. Le comité doit réunir 100 000 signatures d'ici au 24 avril 2024. Pour de plus amples informations à propos de la prise de position de la Fedmedcom, rendez-vous sur :

[www.fedmedcom.ch](http://www.fedmedcom.ch)





# Save the Date 2023

## FORUM ASCA

**23 septembre, CHUV Lausanne**

Le microbiote : premier ou deuxième cerveau ?

**25 novembre, Kunsthau Zürich**

Dynamisches Atmen auf verschiedenen Kontinenten

Les Forums ASCA auront lieu le 23 septembre et le 25 novembre. Le premier Forum se tiendra au CHUV à Lausanne (en français) et aura pour thème « Le microbiote : premier ou deuxième cerveau ? ». Le second Forum aura lieu à Zurich, au Vortragssaal du Kunsthau (en allemand) et abordera le thème de « La respiration dynamique sur différents continents » (Dynamisches Atmen auf verschiedenen Kontinenten). Ces événements seront retransmis en direct et traduits simultanément en allemand, respectivement en français. Il sera possible de participer sur place ou à distance en bicanal français/allemand. Le programme ainsi que les informations relatives à l'inscription vous parviendront par e-mail deux mois avant les Forums.

## SWISS CONGRESS OF INTEGRATIVE MEDICINE (SCIM)

**17 juin, Université de Fribourg**

« Le sport dans le sang »

Le 17 juin 2023, la 6<sup>e</sup> édition du SCIM aura lieu en partenariat avec l'ASCA à l'Université de Fribourg, et aura pour thème « Le sport dans le sang ». Plusieurs oratrices et orateurs de renom seront présents : Prof. Pierre-Yves Rodondi, M. Laurent Berset, Dr Denis Riché, M. Christian Bourrel, Dr Gwendoline Baruchet, Dr Eric Kiener, M. Marcel Bony, M. Cédric Bou Assaf ainsi que Mme Laurence Rochat, ancienne championne Olympique.



Ce congrès aura lieu en français, sans traduction simultanée.

Rendez-vous sur [www.scim.ch](http://www.scim.ch) pour consulter le programme et s'inscrire.

Cette journée est reconnue comme formation continue ASCA.

Prix de la journée (repas compris) : CHF 100.00

## Impressum

alternance 1/2023

**Responsable de rédaction :** Sabine Lützen

**Réalisation et mise en page :** Grégoire Bossy

**Traduction et lissage :** Marilyn Krieg et Nicole Häfliger

**Images :** mises à disposition par les autrices et auteurs, Adobe Stock

**Fondation | Stiftung ASCA**

Rue St-Pierre 6A, Case postale, CH-1701 Fribourg, [alternance@asca.ch](mailto:alternance@asca.ch)