

2
NOVEMBRE
2018

alternance

3 ASSUREURS ASCA 2019

Liste des partenaires

10 ON PARLE D'ASCA

*Article 24heures
et Tribune de Genève*

12 VOYAGE D'ÉTUDE 2019

*Chine: Pékin,
Shanghai, Hangzhou*

asca

Fondation suisse
pour les médecines
complémentaires



Laurent Berset
Secrétaire général
Fondation ASCA



Imprimé
CO₂ neutre
climate-services.ch

asca

FAIT LE CHOIX
D'UN IMPRIMÉ
SANS EMPREINTE
CARBONE

ÉDITO

DIGITALISATION : JUSQU'OUÙ IRA-T-ON ?

Aujourd'hui, j'ai mal à l'épaule après avoir déplacé un gros meuble dans mon bureau. Après m'être assuré de ne pas souffrir d'une grave maladie en *googli-sant* « mal épaule déménagement », je recherche sur internet un thérapeute ASCA dans ma région, je prends rendez-vous en ligne chez lui pour sa prochaine disponibilité dans la journée.

Quelques minutes plus tard, je reçois un SMS de rappel avec son adresse exacte ; mon GPS m'y conduit sans hésitation. Après 45 minutes de traitement, je paie ma consultation par carte sans contact. La facture au format Tarif 590, elle aussi émise en ligne, m'est transmise aussitôt par e-mail (après avoir été sauvegardée au format PDF). Je n'ai plus qu'à en prendre une photo avec mon smartphone et la transmettre à mon assurance-maladie grâce à l'application dédiée.

De retour au travail, je constate avec plaisir que, durant ce même laps de temps, 34 thérapeutes se sont inscrits en ligne aux Forums annuels de Zurich et Lausanne suite à l'envoi de notre dernière newsletter.

Cette débauche de technologie m'a presque fait oublier que, heureusement, mon épaule ne me fait plus souffrir !

Avons-nous réinterprété le précepte ancestral « connais-toi toi-même » en « connecte-toi toi-même » ? Digitalisation rime-t-elle toujours avec progrès ? Rien n'est moins sûr, mais il s'agit d'une réalité à laquelle tout un chacun est confronté quotidiennement dans sa vie personnelle et professionnelle. En regardant l'évolution de ces dernières années, les temps à venir nous réservent certainement encore de belles surprises dans ce domaine. Je ne sais pas jusqu'ouù l'on ira, ni si ces avancées sont positives ou négatives.

Par contre, la Fondation ASCA sera davantage encore aux côtés de ses thérapeutes : elle les soutiendra et les accompagnera pour leur permettre de s'adapter à ces changements plutôt que de les subir.

Nous vous remercions pour les efforts déjà consentis au cours des dernières années et vous assurons notre appui pour le futur.

DANS CE NUMÉRO

2

ÉDITO

3

TRAVAIL DE LA
COMMISSION MÉDICALE

4

RENFORCEMENT
DE LA DIRECTION

5

VOYAGE D'ÉTUDE
EN ANGLETERRE

6

TARIF 590 : PRO-
BLÈMES RECURRENENTS

8

SOPHROLOGIE
EN SUISSE ROMANDE

10

ON PARLE DE LA
FONDATION ASCA

12

INFORMATIONS
ADMINISTRATIVES

Révision de la liste des disciplines thérapeutiques ASCA

TRAVAIL DE LA COMMISSION MÉDICALE ET THÉRAPEUTIQUE ASCA



La Commission médicale et thérapeutique ASCA (CMT) est l'organe consultatif du Conseil de Fondation ASCA et de la Direction pour toutes les questions qui concernent la doctrine, l'enseignement et la pratique des thérapies alternatives et complémentaires. Elle est composée de représentants du corps médical, de professionnels de la santé, de thérapeutes qualifiés dans de nombreux domaines de la médecine complémentaire et alternative.

Ses domaines de compétence sont multiples. Elle statue notamment sur les sujets suivants: modification de la liste des méthodes selon les demandes des assureurs et associations professionnelles, révision des exigences de formations (durée et contenu), reconnaissance ou suppression de méthodes thérapeutiques, description des méthodes et des exigences d'anatomie, physiologie et pathologies.

Depuis quelques années, les thérapeutes ont vécu de nombreuses évolutions qui tendent toutes vers une professionnalisation de notre milieu. L'arrivée de formations reconnues au niveau fédéral et l'unification de la facturation par le Tarif 590 influencent le paysage de la médecine complémentaire et alternative en Suisse.

Afin de rester à la pointe et en adéquation avec les nombreuses évolutions de notre domaine, la CMT ASCA a entrepris une refonte importante de sa liste de méthodes et de ses exigences tout au long de cette année. Pour les thérapeutes agréés ASCA jusqu'à présent, ces modifications n'auront d'influence que sur certaines dénominations de méthodes (en raison de fusion ou de regroupement de disciplines) sans incidence sur d'éventuels remboursements octroyés par nos assureurs partenaires. Une information complète sur l'ensemble des modifications vous parviendra avant la fin de l'année par newsletter.

LES ASSUREURS PARTENAIRES DE LA FONDATION ASCA EN 2019

Les partenariats avec les assureurs conventionnés comptent parmi les plus importants pour les thérapeutes agréés. La Fondation ASCA tient ici à exprimer sa profonde reconnaissance pour la collaboration développée au fil des années et la confiance témoignée envers elle et ses thérapeutes par les assureurs partenaires suivants :

■ GROUPE MUTUEL

- Avenir Assurance Maladie SA (Avenir, CMBB, St. Moritz)
- PHILOS Assurance Maladie SA (Philos, Avantis, Fonction publique, Troistorrents, Panorama, EOS)
- Easy Sana Assurance Maladie SA (Caisse vaudoise, Hermes, Easysana)
- Mutuel Assurance Maladie SA (Mutuel, Universa, Natura)

■ AMB Assurance-maladie et accidents

■ CAISSE MALADIE DE WÄDENSWIL

■ SWICA

■ SANITAS (Sanitas & Wincare)

■ INTRAS (Groupe CSS)

■ ASSURA (uniquement pour NATURA qui ne doit pas être confondue avec Natura R3)

■ VIVAO SYMPANY, MOVE SYMPANY

■ RHENUSANA

■ FKB - Die liechtensteinische Gesundheitskasse

RENFORCEMENT DE LA DIRECTION ASCA

Depuis 2016, la Fondation ASCA a fait le choix de développer de nouveaux services et infrastructures pour accompagner ses thérapeutes dans leur activité professionnelle quotidienne et leur permettre d'évoluer de façon aisée dans ce domaine soumis à de nouvelles exigences.

Bien qu'elle en facilite certains aspects, la digitalisation ne fait toutefois pas disparaître les besoins quotidiens de gestion et d'organisation de toute entreprise. C'est pourquoi, afin de maintenir une gestion administrative optimale, la Direction de la Fondation ASCA s'est renforcée dès le 1^{er} novembre 2018 par l'engagement d'un **Responsable administratif** en la personne de **Monsieur Philipp Eberhard**.

Originaire des Grisons et de langue maternelle romanche et allemande, il s'exprime également couramment en français et anglais. Titulaire d'un Master en droit bilingue de l'Université de Fribourg, il est au bénéfice de plusieurs années d'expérience au sein de différentes administrations fédérale et cantonale dans le domaine juridique et la gestion de personnel.

De par ses compétences linguistiques et professionnelles, M. Eberhard apporte à la Direction une



Philipp Eberhard,
Responsable administratif depuis novembre 2018

base solide afin d'assurer une gestion administrative rigoureuse. Il contribue, de ce fait, autant à la **pérennisation de la structure** de la Fondation ASCA qu'à son **développement**.

Le Conseil de Fondation ASCA salue son arrivée qui permettra une répartition des tâches efficaces au sein de la Direction et apportera un regard neuf sur la gestion de la société.

ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE 2019

2017 Consciente de l'impact écologique que représentent l'impression et l'envoi de volumineux courriers à plusieurs milliers de thérapeutes, la Fondation ASCA a décidé de **compenser entièrement leur empreinte carbone**. Cet engagement se traduit aujourd'hui encore par le logo « Imprimé CO₂ neutre » que vous retrouvez sur ce document.

2018 Compenser, c'est bien ; éviter, c'est encore mieux ! Depuis la mise en place d'un système de **communication par newsletter** et la création d'un **portail d'inscription en ligne**, la Fondation ASCA a économisé plus de 250'000 feuilles de papier. Un arbre moyen en produit environ 10'000, cela

signifie que **25 arbres ont été épargnés** cette année grâce à la communication électronique. La Fondation ASCA se réjouit de cette contribution à l'environnement. Elle tient à remercier ici l'ensemble de ses thérapeutes qui se sont adaptés à ce nouveau mode de communication et à les associer à cette réussite ! Une nouvelle année se profile déjà et rime avec nouveau défi écologique.

2019 La Fondation ASCA a le plaisir de vous annoncer qu'elle a opté pour un courant vert. Concrètement, cela signifie que l'électricité consommée par son administration sera issue **d'énergies 100% renouvelables**, principalement hydraulique et solaire, produites localement.



VOYAGE D'ÉTUDE ASCA 2018 AU PAYS DES FLEURS DE BACH

Une fois n'est pas coutume, la Fondation ASCA a décidé d'organiser son voyage d'étude sur le continent européen. Du 3 au 7 septembre 2018, le groupe ASCA francophone s'est ainsi rendu en Angleterre, à la découverte des élixirs floraux.

LES REMÈDES DU DR BACH

Ces remèdes se distinguent autant dans leur fabrication que dans leurs usages. Leur fondateur s'est imposé deux maximes : « simplicité » et « se soigner soi-même ».

Fils d'industriel, le Dr Edouard Bach vécut de 1886 à 1936. Ses nombreux diplômes universitaires (médecin, chirurgien, bactériologiste, pathologiste) faisaient de lui un médecin respecté de Londres. Malgré ses recherches fructueuses sur les vaccins, son aspiration d'une prise en charge plus holistique l'amena à étudier l'homéopathie et à accepter un poste au Royal London Homoeopathic Hospital. Les parallèles entre ses recherches médicales et l'homéopathie le poussèrent à créer une série de nosodes homéopathiques de ses vaccins, ce qui lui valut une certaine notoriété dans les milieux homéopathiques.

Dans sa quête de nouveaux remèdes, le médecin quitta progressivement les bactéries pour se tourner vers les fleurs. A ce moment de sa vie, il considérait qu'un « malentendu intellectuel » précédait tout problème de santé physique et que ce qui

proquo se manifestait dans les comportements et les schémas de pensées négatifs. Grâce à sa fine intuition et son ressenti remarquable, il détermina un à un les remèdes floraux qui correspondaient à un état mental ou à une émotion particulière. Dans sa pratique, il constata qu'en soulageant la personnalité et les sentiments de ses patients, leur détresse s'atténuait et leur potentiel de guérison naturel se débloquent.

Enthousiasmés par sa découverte, le Dr Bach et son assistante Nora Weeks s'installèrent dans une maison appelée Mount Vernon en 1934 dans le village de Brightwell-cum-Sotwell dans l'Oxfordshire. C'est dans ce lieu original que sont fabriqués, encore aujourd'hui, les élixirs floraux « original Bach Flower Remedies ». Lors de son voyage, notre groupe a pu y suivre les cours de formation des deux premiers niveaux.

FORMATION ET DÉCOUVERTES

Les deux premiers jours de la semaine furent consacrés à l'étude des fondements et du niveau I des 38 remèdes du Dr Bach. L'enseignante, Tessa Jordan, est homéopathe et thérapeute en fleurs de Bach depuis 30 ans. Elle transmet ses connaissances avec patience et passion, en faisant participer chaque membre du groupe. A la fin des deux jours, tous sont unanimes, Tessa est une personne et une enseignante formidable. Vivement le niveau II !

Le troisième jour était récréatif, avec la visite de la ville de Bath et ses anciens thermes romains. L'après-midi était consacré aux monuments mégalithiques de Stonehenge et Avebury Stone Circle. Moment fort pour les amateurs d'anciens lieux de cultes mystiques.

Le jeudi et vendredi furent consacrés à l'approfondissement des connaissances des fleurs du Dr Bach à Mount Vernon. Jeux de rôles, minifilms, comparaisons des élixirs et études de cas. Tout a été mis en œuvre pour apprendre aux thérapeutes à sélectionner



les remèdes plus précisément. Le niveau II s'est terminé dans un grand enthousiasme.

Le dernier jour d'excursion s'est déroulé dans la ville natale de Shakespeare, Stratford-upon-Avon. Les participants ont pu découvrir sa vie et ses œuvres en visitant le musée qui lui est consacré ainsi que la maison au toit de chaume où il vécut avec son épouse Anna Hathaway. L'après-midi s'est passé dans la charmante région des Cotswolds avec la visite de quelques villages pittoresques. En fin d'après-midi, avant le retour sur Oxford, les participants ont pu apprécier une dernière fois le *tea time* anglais agrémenté de gâteaux faits maison.

A la fin de cette semaine consacrée à l'étude des fleurs du Dr Bach et à la découverte de cette région de l'Angleterre, les participants sont rentrés chez eux ravis de leur expérience et de leurs nouvelles connaissances. Les nombreux petits flacons (*stockbottle*) qui ont trouvé place dans chaque bagage parlaient d'eux-mêmes. Nous adressons tous nos sincères remerciements aux participants de cette belle édition du voyage ASCA 2018.



TARIF 590

Problèmes récurrents

Il y a eu son annonce à la fin 2016 et une phase transitoire qui s'est étendue du 1^{er} janvier 2017 au 31 mars 2018. Voici maintenant un peu plus de 6 mois que l'utilisation du Tarif 590 et de son formulaire de facturation est **devenue obligatoire** pour la facturation des traitements de médecine complémentaires auprès des assureurs suivants: Concordia, CSS, Groupe Mutuel, Helsana, ÖKK, Sanitas, Swica, Sympany et Visana.

La Fondation ASCA a redoublé d'efforts pour mettre à disposition de ses thérapeutes les **outils nécessaires à leur assurer une transition optimale** vers ces nouvelles exigences.

Nous vous rappelons que toutes les informations relatives au Tarif 590 se trouvent sur votre espace personnel www.myasca.ch. Ces documents sont régulièrement mis à jour et nous vous invitons à les consulter en cas de doutes ou de questions (Guide pour le Tarif 590 et l'utilisation du formulaire de facturation, FAQ, Table de correspondance N° ASCA – Tarif 590, Tarif 590, Fiche d'information pour les thérapeutes nouvellement enregistrés).

Dans son rôle d'intermédiaire entre thérapeutes et assureurs, la Fondation ASCA a pris contact avec ces derniers afin de déterminer s'ils rencontraient des **erreurs ou problèmes récurrents** dans le cadre de l'utilisation du formulaire de facturation.



Cette démarche vise à **améliorer la qualité des décomptes de prestations** qui parviennent aux assureurs et, dès lors, à **faciliter le remboursement** des prestations à vos patients.

De notre sondage auprès des assureurs, il ressort les éléments suivants:

PROBLÈMES RÉCURRENTS

Inscription d'un **numéro RCC** non valable ou erroné sur le décompte ou au faux endroit (dans le champ Commentaire ou Code tarifaire)

Sélection incorrecte de la case *Loi*

Non-indication du motif de traitement

Le **code 2D-Matrix** (QR-Code) ne s'affiche pas sur la facture

Utilisation d'**anciennes positions tarifaires** (par exemple : 1103, Ventouses au lieu de 1205, Méthodes de détoxication), d'une **ancienne version** du Tarif 590 ou du formulaire de facturation

Erreur dans le calcul du **prix « par période de 5 minutes »**

Utilisation de positions tarifaires ne correspondant pas aux méthodes pour lesquelles le thérapeute est agréé ASCA

Modification du **texte** des chiffres/codes tarifaires par les thérapeutes

Non-indication des détails pour les positions **1310** (Remèdes médecine complémentaires) et **1302** (Services de laboratoire médecine complémentaire)

Erreur dans le calcul de la TVA

Remise au patient d'une « **copie de facture au format libre ou quittance simplifiée et/ou personnalisée** » qui ne correspond pas au standard du Tarif 590

Non-application du Tarif 590 ou application de méthodes de facturation différentes selon l'assureur concerné

Non-indication de la **thérapie** et/ou de la **durée** du traitement

Patients assurés auprès d'**Intras**

Le numéro RCC permet à l'assureur d'identifier personnellement le fournisseur de prestations. Vérifier qu'il soit inscrit **correctement** dans le **champ N° RCC** sur votre décompte. **Il figure sur votre certificat d'agrégation ASCA.**

Les traitements peuvent être facturés à la charge des assurances suivantes :

- LAMal : loi sur l'assurance-maladie (obligatoire)
- LAA : loi sur l'assurance-accidents
- LAI : loi sur l'assurance-invalidité
- LAM : loi sur l'assurance militaire
- **LCA : loi sur le contrat d'assurance (assurance complémentaire)**
- CO : code des obligations

En règle générale, les traitements effectués par des thérapeutes ASCA relèvent de la LCA et non de la LAMal. Sélectionner la bonne loi.

Sélectionner maladie, accident...

Cette problématique concerne principalement les **utilisateurs de Mac qui facturent au moyen du formulaire PDF**. Si le code **ne s'affiche pas** en bas à gauche de la facture, télécharger et installer la version Adobe Acrobat Reader 11 sur www.myasca.ch. Au besoin, désinstaller les autres versions d'Acrobat Reader. **Ouvrir le formulaire PDF avec la version 11** (clic droit ouvrir avec...) Si ce problème persiste, nous recommandons l'utilisation d'une autre solution de facturation également disponible sur votre espace personnel.

Le Tarif 590 et son formulaire de facturation PDF sont régulièrement développés, **mis à jour** et optimisés. Des positions peuvent être rassemblées/fusionnées sous un nouveau chiffre tarifaire et/ou de nouvelles positions peuvent être créées.

Les modifications ont en général lieu pour le début de l'année. Télécharger pour le 1^{er} janvier de chaque année les **versions actuelles** du formulaire de facturation PDF et du Tarif 590 sur www.myasca.ch et contrôler ces éléments.

Notre partenaire OneDoc met gratuitement à disposition un **calculateur d'honoraires** sur <https://blog.onedoc.ch>

Consulter la **Table de correspondance** entre les N° de méthodes ASCA et les positions du Tarif 590 disponible sur www.myasca.ch pour éviter des problèmes de remboursement.

Afin que les prestations facturées soient électroniquement lisibles, **les textes ne doivent pas être modifiés manuellement** (sauf les positions 1310, 1302 et 999). Si une prestation n'a pas de chiffre spécifique, utiliser la position 999.

Ces deux positions doivent être **complétées de façon précise**. Pour les médicaments par exemple, indiquer «Nom du produit resp. usage prévu, fabricant, quantité (p. ex. taille de l'emballage) et forme posologique». Plus d'informations dans la **FAQ, point D 01**.

Ce point ne concerne que les **thérapeutes assujettis à la TVA**. Si la taxe sur la valeur ajoutée est sélectionnée, la part de la TVA est déjà incluse à chaque ligne et, par conséquent, dans le montant total de la facture. Le montant indiqué de la TVA sur les traitements correspond ainsi à 7,7 % du montant de la facture et n'est pas additionné. **Les thérapeutes doivent inclure la TVA lorsqu'ils fixent leur prix par 5 minutes**. Plus d'informations dans la **FAQ, point B 20**.

Remettre au patient une copie identique au justificatif de remboursement et/ou l'informer qu'il ne doit envoyer à l'assureur **qu'un seul exemplaire de facture**, à savoir celle au format Tarif 590.

En effet, si le patient envoie une copie simplifiée ou personnalisée à la place du « Justificatif de remboursement, Exemplaire pour l'assureur » au format Tarif 590, l'assureur n'est pas en mesure de traiter ce document.

Opter pour une facturation conforme au Tarif 590 et/ou une seule méthode de facturation. Le format Tarif 590 peut être **traité par tous les assureurs en Suisse** et évite que le patient soit confronté à des problèmes de remboursement à cause du format de la facture. **La non-application du Tarif 590 peut conduire à la suspension** des remboursements par les assureurs.

Inscrire **obligatoirement ces informations**, sinon la facture ne peut pas faire l'objet d'un remboursement et est retournée au patient.

Intras fait partie du Groupe CSS. Les factures doivent donc être établies selon le Tarif 590

Afin d'éviter tout désagrément à vos patients, veuillez porter une attention particulière à ces points lors de l'établissement de vos prochains décomptes de prestations.

La Fondation met à disposition de ses thérapeutes différents **outils simples, rapides et efficaces** pour émettre de factures au format Tarif 590 (solution de facturation en ligne ou facturation manuelle). Retrouvez toutes nos offres sur www.myasca.ch.

Au début 2019, de nouveaux **cours de formation** à l'utilisation du Tarif 590 et de son formulaire seront également proposés.

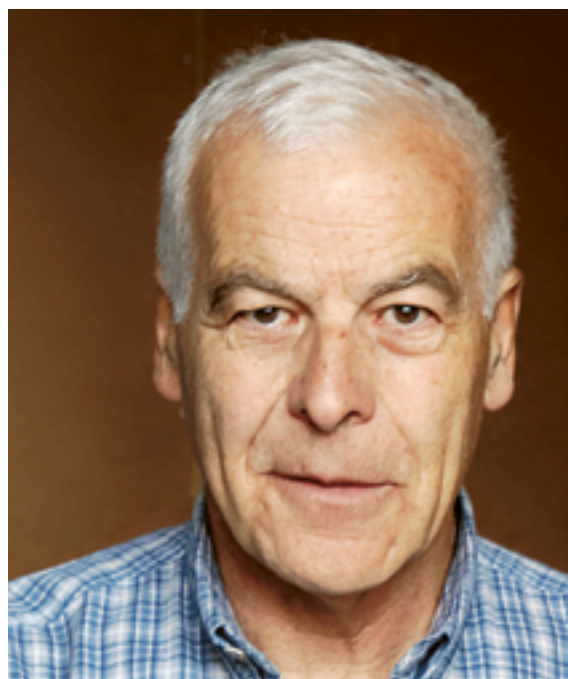


SOPHROLOGIE... ... BIEN INTÉGRÉE EN SUISSE ROMANDE, INCONNUE EN SUISSE ALÉMANIQUE

La sophrologie est une forme d'apprentissage de la conscience pour activer le corps et l'esprit en pleine conscience et intégrer le vécu. Le stress étant la réponse la plus fréquente de notre organisme à une agression physique, mentale ou émotionnelle, c'est là que la sophrologie peut intervenir. Par exemple pour vivre autrement le phénomène de la douleur, lors des opérations, des chimiothérapies...

S'entraîner régulièrement à affiner la perception de son schéma corporel, comme le propose une séance de sophrologie, est la clé pour ouvrir la porte de sa propre identité. Grâce aux exercices de respiration et de relaxation, on vit et on renforce ses structures physiques, mentales et psychiques; ses propres valeurs deviennent alors visibles. La perception de la réalité peut grâce à cet élargissement de la conscience se transformer.

La méthode basée sur des éléments neurophysiologiques est utilisée avec succès à la fois dans l'anesthésie, l'immunologie, la pneumologie, la cardiologie, la gériatrie, la gynécologie et dans les soins, palliatif ainsi que pour accompagner le sportif et le musicien de haut niveau. La sophrologie se pratique de manière individuelle; elle peut aussi se pratiquer en groupe. Les traitements sont remboursés par certaines caisses-maladie.



Présentez 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).

Jörg Schneider

Après une formation d'enseignant d'école primaire et de musicien, Jörg Schneider a travaillé pendant 25 ans en tant que trompettiste pour l'Orchestre symphonique de Bienne/Soleure, le Collège Novum à Zurich et comme compositeur pour la SRF. Fasciné par la sophrologie, il s'est formé à Lausanne et à Andorre (Master spécialiste).

En 2019, il enseignera la branche « Stressmanagement » à la Haute Ecole des arts de Berne ainsi qu'à l'EPFL.

Il exerce la sophrologie dans ses cabinets de Lausanne et de Bienne. Dans son travail, il se concentre spécialement sur l'accompagnement des sportifs et des artistes. Jörg Schneider est en outre membre du comité de l'association professionnelle Sophrologie Suisse.

Luc Portmann

Ancien médecin cadre au CHUV (médecine interne générale et endo-crinologie-diabétologie FMH) et sophrologue.

asca

RETROUVEZ-NOUS
SUR LE WEB SOUS
WWW.ASCA.CH

DÉFINITION

Le terme «sophrologie» est composé à partir de trois mots grecs: «sos», l'harmonie ou l'équilibre, «phren», la conscience, et «logos», la science. La sophrologie n'est donc rien moins que la science de la conscience harmonieuse. Son objectif est en effet d'atteindre un point d'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

ORIGINE

Le fondateur de la sophrologie est le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo (1932–2017), qui met au point cette méthode à Madrid, en 1960. La sophrologie s'appuie à l'origine entre autres sur l'hypnose, technique avec laquelle Caycedo finit par prendre ses distances. Il a étudié divers courants de pensée occidentaux et orientaux, c'est pourquoi la sophrologie est imprégnée d'éléments provenant d'horizons aussi divers que la phénoménologie existentielle, l'axiologie, le training autogène, la relaxation musculaire progressive et, de manière adaptée à notre culture, le raja yoga indien, le tummo tibétain et le bouddhisme zen japonais.

PRINCIPES

La sophrologie est à la fois une science et une philosophie de la conscience. La formation de sophrologue comprend 3 cycles avec 12 relaxations dynamiques et ses techniques spécifiques. Elles utilisent la respiration, la conscience corporelle, la visualisation, les positions du corps et des mouvements spécifiques.

Une pratique sophrologique régulière permet d'acquérir une personnalité plus

équilibrée et d'adopter un mode de vie plus serein. Une meilleure gestion du stress et des soucis quotidiens permet notamment de renforcer la résistance aux maladies.

Dans une des théories de la sophrologie, trois états de conscience sont décrits: la veille, le sommeil et le niveau dit «sophroliminal». Il s'agit d'un état entre la veille et le sommeil, qui se caractérise par une profonde détente et une capacité de perception accrue. Une séance de sophrologie vise donc à favoriser, grâce à l'intentionnalité, cet état sophroliminal, à le maintenir de manière prolongée et à agir positivement sur la conscience.

APPLICATIONS

- Gestion du stress
- Diminution de la douleur
- Interventions chirurgicales
- Problèmes de sommeil
- Accompagnement pendant la grossesse et préparation à l'accouchement
- Troubles bipolaires, dépressions, psychoses, hallucinations (avec l'accompagnement d'un médecin)
- Soutien complémentaire à d'autres thérapies lors de maladies psychosomatiques et chroniques
- Préparation mentale avant des examens, concours de sport ou concerts
- Amélioration de la vitalité et de la confiance en soi

INFOS

www.sophrologiesuisse.ch /
L'association Sophrologie Suisse
www.sofrocay.com

ON PARLE DE LA FONDATION ASCA

Depuis près de 30 ans, la Fondation ASCA œuvre dans la médecine complémentaire et alternative. Bien connu par les thérapeutes, le **label de qualité ASCA** doit également devenir **une référence pour le grand public** et plus particulièrement pour les très nombreuses personnes qui recourent à ces thérapies. La Fondation ASCA a saisi l'occasion de mettre en avant son travail et surtout celui de ses thérapeutes dans deux publications récentes.

Le 27 septembre 2018, un article a paru dans le supplément *Natürlich Xund* distribué avec le *Tages-Anzeiger* à plus de 150 000 exemplaires et touchant près d'un demi-million de lecteurs en **Suisse alémanique**. Vous pouvez consulter cet article sur le site www.asca.ch (News en allemand).

Du côté de la **Romandie**, ce projet s'est concrétisé par la publication d'un article et d'une annonce dans le supplément *FOCUS – Santé & Vitalité* du 20 octobre 2018. Accompagnant les quotidiens *La Tribune de Genève* et *24Heures*, ce supplément thématique est **tiré à près de 100 000 exemplaires et touche 270 000 lecteurs**. Vous trouverez ci-dessous la retranscription de l'article et de l'annonce publiés.

TOUT SAVOIR SUR LES MÉDECINES ALTERNATIVES

Acupuncture, homéopathie, réflexologie, kinésiologie ou encore art-thérapie, la liste des méthodes de thérapie complémentaire et médecine alternative est longue... Mais comment s'y retrouver? Voici quelques pistes.

Toujours plus recherchées par les patients, les médecines alternatives sont déjà bien implantées et organisées en Suisse. Par rapport à la médecine conventionnelle, dont l'approche consiste principalement à se focaliser sur les aspects symptomatiques, la médecine complémentaire propose des méthodes et thérapies qui remettent l'individu au centre du traitement. Une manière d'agir plus holistique qui séduit un nombre croissant de personnes.

«On peut en effet constater que les différentes pratiques de la médecine alternative attirent de plus en plus de patients, souligne Christophe Ruby, droguiste et naturopathe en médecine traditionnelle chinoise agréé par la Fondation ASCA. Les thérapies naturelles intéressent également beaucoup de personnes dans la mesure où elles appellent les patients à s'impliquer et à participer activement à leur santé. On peut également mentionner le fait que certaines de ces thérapies de la médecine complémentaire sont validées par des études scientifiques. Ce qui donne un certain poids à ces pratiques tout en permettant de reconnaître l'efficacité de leurs traitements.» Les pratiques propres à la médecine alternative sont ainsi progressivement entrées dans les mœurs pour devenir habituelles aujourd'hui. Il est d'ailleurs devenu très fréquent de recourir

à l'homéopathie ou encore d'aller voir un ostéopathe en cas de douleurs articulaires par exemple.

TROUVER UN THÉRAPEUTE FORMÉ ET QUALIFIÉ

Depuis près de 30 ans, ce sont des organismes, tels que la Fondation ASCA, qui définissent les thérapies existantes, déterminent les critères de formation et quels thérapeutes remplissent ces exigences. Le tout en contrôlant constamment que ces derniers respectent l'éthique professionnelle, les droits des patients et effectuent chaque année de la formation continue. Aujourd'hui, plus de 20 000 thérapeutes sont reconnus dans toute la Suisse et pratiquent une ou plusieurs des 150 méthodes référencées.

Le SEFRI, en collaboration avec des associations professionnelles du domaine, a mis sur pied une vingtaine de diplômes fédéraux en médecine complémentaire et alternative depuis quelques années. En comparaison avec de nombreux pays voisins, la Suisse dispose d'un système de formation et de contrôle de qualité dans ce domaine.

PRESTATIONS COUVERTES PAR LES ASSURANCES

Par rapport aux assurances-maladie et aux prestations qu'elles peuvent couvrir, plusieurs cas de figure sont à mentionner. Les quatre disciplines de thérapie naturelle – homéopathie, médecine anthroposophique, médecine traditionnelle chinoise et phytothérapie – sont remboursées par l'assurance santé de base seulement si elles sont pratiquées par un médecin qui a la formation FMH correspondante.

270 000 lecteurs nous ont vus!

L'article ASCA a paru dans le supplément thématique *FOCUS – Santé & Vitalité* des quotidiens *La Tribune de Genève* et *24Heures*: 100 000 exemplaires tirés pour 270 000 lecteurs.



Texte reproduit ci-dessous :
Source : *FOCUS santé & vitalité*,
20 octobre 2018
Texte : Thomas Pfefferlé

Les autres disciplines et thérapies sont pour l'heure actuelle remboursées par les assurances complémentaires. Comme les modalités de remboursement et la liste des méthodes prises en charge varient selon le produit d'assurance choisi, il est important pour les patients de se renseigner auprès de leur assureur pour connaître quelles sont les prestations et thérapies couvertes. Chaque compagnie d'assurance santé dispose d'ailleurs de son propre modèle.

COLLABORATION RENFORCÉE

Du côté du corps médical conventionnel, on observe encore un faible intérêt pour les médecines alternatives et les thérapies complémentaires. Cependant, on notera que la médecine intégrée se développe progressivement.

« La Fondation ASCA mène en effet un projet pilote pour étendre cette pratique dans son Centre de médecines intégrées à Fribourg, poursuit Christophe Ruby. Le principe du centre consiste à renforcer le lien et la collaboration entre le médecin généraliste et les praticiens de la médecine alternative. Dans cette configuration, le généraliste va, en fonction des symptômes de ses patients, les orienter vers un ou plusieurs thérapeutes pour leur proposer un traitement et une prise en charge plus complète. »

Une démarche qui permet de proposer aux patients un encadrement holistique particulièrement apprécié. Cette nouvelle approche offre en outre la possibilité de consolider les ponts entre médecins conventionnels et praticiens de la médecine complémentaire en favorisant les collaborations entre les deux domaines.

UN SUPPLÉMENT THÉMATIQUE DE SMART MEDIA

1014 MÉDECINES ALTERNATIVES

Tout savoir sur les médecines alternatives

Acupuncture, homéopathie, réflexologie, kinésithérapie ou encore art-thérapie, la liste des méthodes de thérapie complémentaire et médecine alternative est longue... Mais comment s'y retrouver? Voici quelques pistes.

TEXTE THOMAS PFEFFERLÉ

Toujours plus recherchées par les patients, les médecines alternatives sont déjà bien implantées et organisées en Suisse. Par rapport à la médecine conventionnelle, dont l'approche consiste principalement à se focaliser sur les aspects symptomatiques, la médecine complémentaire propose des méthodes et thérapies qui remettent l'individu au centre du traitement. Une manière d'agir plus holistique qui séduit un nombre croissant de personnes.

« On peut en effet constater que les différentes pratiques de la médecine alternative attirent de plus en plus de patients, souligne Christophe Ruby, droguiste et naturopathe en médecine traditionnelle chinoise agréé par la Fondation ASCA. Les thérapies naturelles intéressent également beaucoup de personnes dans la mesure où elles appellent les patients à s'impliquer et à participer activement à leur santé. On peut également mentionner le fait que certaines de ces thérapies de la médecine complémentaire sont validées par des études scientifiques. Ce qui donne un certain poids à ces pratiques tout en permettant de reconnaître l'efficacité de leurs traitements. »

Les pratiques propres à la médecine alternative sont ainsi progressivement entrées dans les mœurs pour devenir habituelles aujourd'hui. Il est d'ailleurs devenu très fréquent de recourir à l'homéopathie ou encore d'aller voir un ostéopathe en cas de douleurs articulaires par exemple.

Trouver un thérapeute formé et qualifié

Depuis près de 30 ans, ce sont des organismes, tels que la Fondation ASCA, qui définissent les thérapies existantes, déterminent les critères de formation et quels thérapeutes remplissent ces exigences. Le tout en contrôlant constamment que ces derniers respectent l'éthique professionnelle, les droits des patients et efficacement chaque année de la formation continue. Aujourd'hui, plus de 20 000 thérapeutes sont reconnus dans toute la Suisse et pratiquent une ou plusieurs des 150 méthodes référencées.

Le SEFRI, en collaboration avec des associations professionnelles du domaine, a mis sur pied une vingtaine de diplômes fédéraux en médecine complémentaire et alternative depuis quelques années.

En comparaison avec de nombreux pays voisins, la Suisse dispose d'un système de formation et de contrôle de qualité dans ce domaine.

Prestations couvertes par les assurances

Par rapport aux assurances-maladie et aux prestations qu'elles peuvent couvrir, plusieurs cas de figure sont à mentionner. Les quatre disciplines de thérapie naturelle - homéopathie, médecine anthroposophique, médecine traditionnelle chinoise et phytothérapie - sont remboursées par l'assurance santé de base seulement si elles sont pratiquées par un médecin qui a la formation FMH correspondante.

Les autres disciplines et thérapies sont pour l'heure actuelle remboursées par les assurances complémentaires. Comme les modalités de remboursement et la liste des méthodes prises en charge varient selon le produit d'assurance choisi, il est important pour les patients de se renseigner auprès de leur assureur pour connaître quelles sont les prestations et thérapies couvertes. Chaque compagnie d'assurance santé dispose d'ailleurs de son propre modèle.

Collaboration renforcée

Du côté du corps médical conventionnel, on observe encore un faible intérêt pour les médecines alternatives et les thérapies complémentaires. Cependant, on notera que la médecine intégrée se développe progressivement.

« La Fondation ASCA mène en effet un projet pilote pour étendre cette pratique dans son Centre de médecines intégrées à Fribourg, poursuit Christophe Ruby. Le principe du centre consiste à renforcer le lien et la collaboration entre le médecin généraliste et les praticiens de la médecine alternative. Dans cette configuration, le généraliste va, en fonction des symptômes de ses patients, les orienter vers un ou plusieurs thérapeutes pour leur proposer un traitement et une prise en charge plus complète. »

Une démarche qui permet de proposer aux patients un encadrement holistique particulièrement apprécié. Cette nouvelle approche offre en outre la possibilité de consolider les ponts entre médecins conventionnels et praticiens de la médecine complémentaire en favorisant les collaborations entre les deux domaines.

ANNONCE

ascA Fondation suisse pour les médecines complémentaires

La Fondation ASCA reconnaît 17'000 thérapeutes formés et qualifiés dans plus de 130 thérapies à votre service dans toute la Suisse.

Votre label de qualité en médecine complémentaire

Trouvez un thérapeute près de chez vous sur www.asca.ch

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

COMMUNICATION PAR NEWSLETTER

Comme annoncé à plusieurs reprises dans les précédentes éditions d'Alternance, les communications et informations courantes sont désormais transmises par newsletter. Ce canal sera également utilisé pour les invitations et les inscriptions à nos événements (offres spéciales, cours de formation, forum, voyage d'étude...).

Mettez à jour votre adresse e-mail sur www.myasca.ch.

CONTRÔLE DE LA FORMATION CONTINUE

– But et conséquences du retard

La formation continue a pour but d'inciter le praticien à maintenir à niveau ses connaissances théoriques et pratiques à raison de 16 heures par année au minimum. Les thérapeutes qui ne respectent pas ces exigences sont retirés des listes transmises aux assureurs partenaires et leurs prestations ne sont, par conséquent, plus prises en charge.

– Suis-je à jour ?

Votre décompte d'heures de formation continue peut être consulté en tout temps sur www.myasca.ch.

– Trouver un cours

Consultez notre liste d'offres de formation continue sur www.asca.ch/FcSchools.aspx. Vous y trouverez des cours proposés par les écoles accréditées ASCA dans votre région et qui concernent les thérapies pour lesquelles vous êtes reconnus/es.

– Envoi des justificatifs 2018

Pour éviter un surcroît de travail en fin d'année, les attestations de formation continue doivent nous parvenir spontanément, dès la formation acquise, mais au plus tard le 31 décembre 2018. Elles doivent obligatoirement être accompagnées du formulaire récapitulatif dûment complété et signé (www.asca.ch/fform).

CERTIFICAT D'AGRÉGATION 2019

Le certificat d'agrégation ASCA représente la reconnaissance de la qualité de votre formation pour vos patients : nous vous invitons à l'afficher de manière visible dans votre cabinet. Il vous parviendra dès réception du paiement de la taxe annuelle 2019.

NOUVELLE ASSOCIATION CONVENTIONNÉE

epb-schweiz : La Fondation ASCA a le plaisir d'annoncer que epb-schweiz (Berufusverband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz) a rejoint les associations conventionnées ASCA. Ses membres peuvent profiter de conditions particulières grâce à cet accord. Nous nous réjouissons de cette future collaboration.



*Voyage d'étude
ASCA 2019*

DÉCOUVREZ LA CHINE

Destination :
Pékin – Shanghai – Hangzhou

Date : du **14.09.19** au **27.09.19**

Nouveau cours :
la pratique du Tuina/An-Mo,
Acupression, Acupuncture,
Moxa-Moxibustion, Ventouses...
ouvert à tous les thérapeutes

Inscription :
le programme définitif
vous parviendra au début 2019
par **newsletter**

