

Le mouvement, nouveau paradigme de la santé

La France est-elle prête pour une médecine intégrative ?

Emmanuelle Boissinot

DANS **HEGEL** 2020/1 N° 1, PAGES 37 À 51

ÉDITIONS **ASSOCIATION POUR LA REVUE HEGEL**

ISSN 2269-0530

DOI 10.4267/2042/70737

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://stm.cairn.info/revue-hegel-2020-1-page-37?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Association pour la revue HEGEL.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://stm.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.



Le mouvement, nouveau paradigme de la santé

La France est-elle prête pour une médecine intégrative ?

Movement, new health paradigm - Is France ready for integrative medicine?

Emmanuelle Boissinot

1, rue de l'Indigoterie - 97354 Renire Montjoly
Groupe Rainbow Santé
e.boissinot@rainbow-sante.com

Ce mémoire soutenu le 27 mars 2019 à l'IAE de Paris (Sorbonne Business School) dans le cadre du MBA Marketing, Communication Santé, Université Paris I Panthéon – Sorbonne sera publié en 3 parties

Résumé

Face au **vieillissement de la population** et au **virage épidémiologique**, l'impératif de maîtrise des coûts de santé suppose de repenser l'offre de soins.

L'innovation technologique avance à grands pas et des révolutions majeures s'amorcent dans le sens d'une extrême personnalisation et d'une prédictivité possible des diagnostics. Parallèlement, la recherche de sens est une préoccupation grandissante dans notre société, de sorte qu'être en bonne santé inclut désormais les notions de bien-être et de qualité de vie.

Les progrès réalisés par les neurosciences et les sciences comportementales accréditent l'idée que le lien corps-esprit est une voie à explorer pour être en capacité de développer **prévention** et accompagnement de la **maladie chronique** - aujourd'hui génératrice de 70 % des dépenses de santé - en aidant les patients à s'autonomiser, développer des capacités d'auto-guérison ou vivre mieux la maladie.

La question qui se pose est donc de savoir quels seraient la place et l'impact des **interventions non médicamenteuses dans un parcours de soins coordonné** où il s'agirait de travail sous forme de **médecine intégrative** tendant à améliorer l'alliance thérapeutique et éviter à tout prix fuite thérapeutique et perte de chance.

En d'autres termes, est-il actuellement possible en France, à l'instar d'autres pays, de mettre en place des organisations de soins alliant médecine conventionnelle et interventions non médicamenteuses afin d'évoluer vers un système de santé durable et humainement satisfaisant ?

Mots-clés

Santé ; Médecine intégrative ; Interventions non médicamenteuses

Abstract

*Faced with an **aging population** and **epidemiological curve**, the imperative of controlling Health expenses implies rethinking the provision of care.*

Technological innovation is progressing fast and major revolutions are starting in the direction of extreme personalization and possible predictivity of diagnostics.

In parallel, the search of meaning appears to be a growing concern in our society, so that being in good health now includes notions of well-being and quality of life.

*The advances made by neurosciences and behavioral sciences support the idea that the mind-body connection is a way to be explored in order to develop **prevention** and support of the **chronic disease** - that today generates about 70% of Health expenses - by helping patients become empowered, develop self healing skills, or simply live better with the disease.*



*The question that arises is therefore: what is the place and impact of **non-drug interventions in a coordinated care path** based on **integrative medicine** with the aim of improving therapeutic alliance and absolutely avoid therapeutic flight or loss of luck?*

In other words: is it currently possible in France, as other countries, to set up care organizations combining conventional medicine and complementary techniques to move towards a sustainable and humanly satisfying Health system?

Keywords

Health; Integrative Medicine; Complementary therapies

Introduction

« La **santé** est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » ; elle représente « l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale ». Cette définition est inscrite au préambule de 1946 à la constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Elle implique que tous les besoins fondamentaux de la personne soient satisfaits, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels, à chaque étape de la vie. Cet objectif d'ensemble présente la santé comme la convergence des notions d'autonomie et de bien-être.

En 1986, la première Conférence internationale pour la promotion de la santé s'est réunie à Ottawa sous l'égide de l'OMS et a adopté le 21 novembre une charte en vue de contribuer à la réalisation de l'objectif de la santé pour tous pour l'an 2000 et au-delà. Selon les termes de la Charte d'Ottawa :

La bonne santé est une ressource majeure pour le développement social, économique et individuel et une importante dimension de la qualité de la vie (...) Par-delà son mandat qui consiste à offrir des services cliniques et curatifs, le secteur de la santé doit s'orienter de plus en plus dans le sens de la promotion de la santé. Les services de santé doivent se doter d'un mandat plus vaste, moins rigide et plus respectueux des besoins culturels, qui les amène à soutenir les individus et les groupes dans leur recherche d'une vie plus saine et qui ouvre la voie à une conception élargie de la santé, en faisant intervenir, à côté du secteur de la santé proprement dit, d'autres composantes de caractère social, politique, économique et environnemental (...). Il faut que cela fasse évoluer l'attitude et l'organisation des services de santé, en les recentrant sur la totalité des besoins de l'individu considéré dans son intégralité.

Les maladies chroniques augmentent et l'espérance de vie en bonne santé recule dans notre société. De nombreuses maladies étant d'origine environnementale^{1,2,3,4}, chacun peut toutefois agir personnellement pour sa santé : les thérapeutiques non médicamenteuses validées, l'activité physique, la gestion du stress et du sommeil, l'alimentation, sont reconnues comme particulièrement efficaces et à la portée de tous.

Notre question est de savoir si - face à une médecine appelée à changer profondément en raison de la digitalisation, mais aussi parce que le patient est désormais l'acteur central de sa santé - le MOUVEMENT est aujourd'hui le fil rouge qui permettrait de développer cette vision ancienne et holistique de la Santé.

Anatole France écrivait en 1890 « tout est mouvement », et la définition du mouvement est multiple !

Selon le Larousse, et sans être exhaustif, cela peut aller de « l'action de se mouvoir, de changer de place, de modifier la position d'une partie du corps ; l'ensemble des gestes et déplacements du corps orientés dans un but esthétique, athlétique etc. à L'animation, agitation, rythme soutenu d'actions diverses... ; l'impulsion, élan qui pousse à manifester un sentiment, une volonté ; la modification dans l'état social,

1. Bizard F. Politique de santé, Réussir le changement. Dunod, 2015, p. 164.

2. Cf. Sondage ODOXA.

3. <https://www.sante-sur-le-net.com/10-pathologies-environnement>

4. <https://www.fedecardio.org/Les-maladies-cardio-vasculaires/Les-pathologies-cardio-vasculaires/role-de-l%E2%80%99environnement-dans-les-maladies-chroniques>



politique, économique : un mouvement d'idées ; à l'action collective orientée vers le changement social, politique, psychologique... »

Dans une partition musicale, il y a plusieurs mouvements, à des rythmes différents... à l'image de nos existences.

Retenir le mouvement comme fil directeur nous place dans le champ de la psychologie de la santé telle que l'a définie Fisher, à savoir « *l'étude des différents types de facteurs : psychologiques, sociaux et biologiques intervenant dans le maintien de la bonne santé ou dans le déclenchement et l'évolution des maladies* » et nous interroge sur les virages à amorcer pour aller vers une nouvelle forme de médecine proactive et anticipatoire.

Au moment où l'on parle de patient centricity, disease management, co-construction, parcours « de vie », médecine personnalisée - avec des avancées scientifiques et digitales majeures - l'innovation ne tient-elle pas, aussi, au fait de revisiter des théories anciennes et empiriques, d'activer des concepts humains basiques à la lumière des évolutions de la société moderne et de nos connaissances, pour permettre à chacun d'être pleinement « acteur de sa santé » ?

Force est de constater :

- ▶ Que la CNAM affirme dans sa communication au sujet de la lombalgie que « le bon médicament c'est le mouvement »,
- ▶ Que les annonceurs les plus divers surfent sur cette notion fédératrice, tel Toyota qui exhorte le monde à « faire l'impossible pour rendre le mouvement possible ».
- ▶ Que partout, dans la société civile, dans le milieu du soin, de l'enseignement, de l'entreprise... des initiatives, souvent virales, se font jour pour placer l'humain au cœur du dispositif et favoriser le lien, des mouvements sociétaux se dessinent ci et là : les voitures électriques pour guider les enfants au bloc dans les hôpitaux, le petit Noé sur les murs de la Tour Montparnasse pour bouger les lignes de la recherche sur le cancer infantile, Octobre Rose...
- ▶ Que la presse ne cesse de s'enrichir de nouveaux titres consacrés au bien-être et aux façons de s'y consacrer, à l'autonomie, à l'échange, à la santé au sens large ; et que même les titres traditionnels adressés à l'entrepreneuriat s'interrogent sur l'impact de la qualité de vie au travail sur la santé.
- ▶ Qu'un homme politique lançant « en marche » comme mot d'ordre de sa campagne présidentielle, fut élu quelques mois plus tard...

Notre étude a pour objet de démontrer que, plus qu'un effet de mode, ces signaux faibles sont le reflet d'une tendance sociétale profonde, initiatrice de changement, pour repenser la société, et plus spécifiquement la santé et les modes de prise en soins.

Nous nous intéresserons dans une première partie à ce nouveau paradigme de la santé selon trois angles : la dynamique corps-esprit, le mouvement vers soi, le mouvement vers et avec les autres.

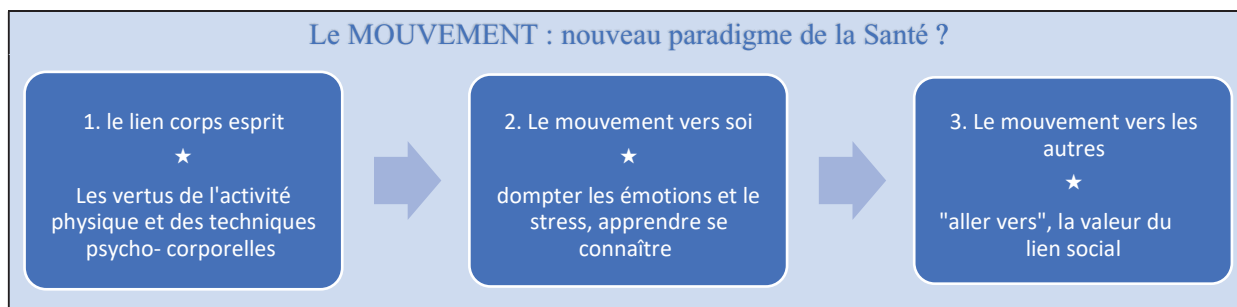
Ce qui nous amènera à observer en seconde partie si la France est ouverte aux médecines et pratiques complémentaires, voire à la médecine intégrative, en définissant ce dont il s'agit, et regardant ce qui existe à l'étranger et s'ébauche seulement chez nous.

Pour appréhender cette approche novatrice sous un angle plus concret, nous mènerons en troisième partie une étude de cas autour de deux axes. D'une part, comment généraliser le mode intégratif au sein d'un groupe ultramarin d'établissements sanitaires et médico-sociaux afin d'en structurer les valeurs de marque de façon différenciante. D'autre part, comment envisager le développement d'un nouveau business model pour apporter cette approche hors les murs hospitaliers au service tant des maladies chroniques, que de la prévention primaire.

Le mouvement : une nouvelle façon de concevoir la santé ?

La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin. Hippocrate

Hippocrate considérait que l'être humain est régi par quatre humeurs et que la bonne santé résulte d'un équilibre heureux entre ces humeurs ; que le corps contient en lui-même le pouvoir de rééquilibrer ses humeurs et se guérir. Une partie de la médecine tend à revenir à la conception de ce médecin philosophe.



Le lien corps esprit : les vertus du mouvement physique

Mens sana in corpore sano disait Juvénal : l'homme doit cultiver sa force morale et sa force physique pour obtenir un corps et un esprit sain.

Selon les approches de la médecine ayurvédique ou chinoise, on peut retrouver toute cause de mort ou de déclin dans le manque de mouvement. Le mécanisme du corps est fait pour travailler selon un certain rythme et est maintenu par un mouvement rythmique perpétuel. Cachée derrière toute maladie, il y aurait une manière de vivre irrégulière, non naturelle, dans l'alimentation, l'action ou le repos du corps et de l'âme.

Ces médecines traditionnelles trouvent aujourd'hui un nouvel éclairage à la lumière des avancées des neurosciences ces cinquante dernières années, qui démontrent qu'il existe bien « un feed-back constant entre le corps et l'esprit⁵ ».

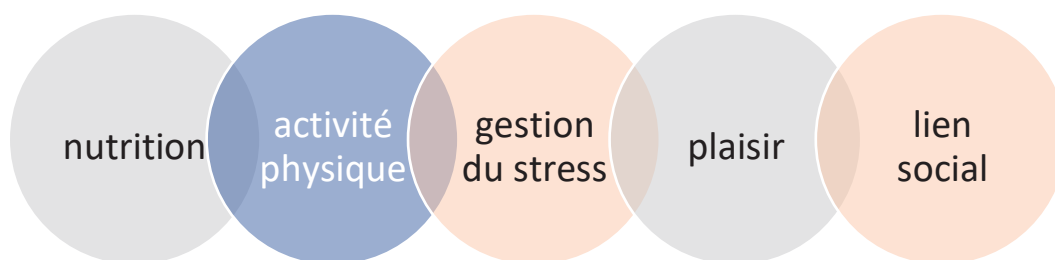
La science établit peu à peu la nature des liens entre le corps et le cerveau, ce qui pourrait profondément impacter notre vision de la santé.

« Des médecines de l'esprit agissent sur le corps. Des médecines du corps agissent sur l'esprit. Des médecines de l'énergie soignent le corps et l'esprit. La compréhension de ces diverses pratiques thérapeutiques replace l'humain au cœur du débat scientifique »⁶.

Nous savons aujourd'hui que le cerveau joue un rôle de régulateur sur le corps et qu'il est modulable

L'épigénétique⁷

Elle nous apprend que notre bonne santé est le fruit d'une harmonie entre cinq paramètres :



Cet équilibre favorise « la production d'hormones... qui créent dans le corps un état de bien-être et favorisent le fonctionnement harmonieux des gènes et donc des organes »⁸.

5. de Rosnay J. Il est possible d'agir soi-même sur sa santé tout au long de sa vie. Sciences et Avenir janv/fév 2019 p. 6.

6. Janssen T. La solution intérieure, Pocket, 2011 p 29-30.

7. Scheen AJ, Junien C. Epigénétique, interface entre environnement et gènes : rôle dans les maladies complexes. Revue Médicale de Liège, 2012.

8. Idem⁵.



Respiration et rôle du nerf vague

Il est aujourd'hui établi que la respiration⁹ - qui est la seule fonction vitale végétative sur laquelle nous avons la possibilité d'agir - joue un rôle fondamental dans la connexion entre le cerveau et les organes grâce, notamment, à l'action du nerf vague qui régule le fonctionnement des organes vitaux.

De façon schématique, le nerf sympathique accélère la fréquence cardiaque (effort, stress, émotion) et le nerf vague la ralentit : l'activation des systèmes sympathique et parasympathique permet l'adaptation constante de l'équilibre grâce au dialogue corps-esprit.

L'on sait ainsi que le yoga faciliterait l'activation du nerf vague¹⁰. En réalité, la relation cœur-esprit a commencé à être étudiée dès 1935 par une cardiologue, Thérèse Brosse, qui s'est intéressée de près en Inde aux exploits cardiologiques des yogis et a établi que le yoga est un exercice qui permet de travailler en « cohérence cardiaque ».

La notion de **Cohérence Cardiaque*** a été introduite dans le sens commun par le Dr David Servan-Schreiber¹¹ après que l'institut HeartMath a publié en 1995 sa découverte sur la forte influence du cœur sur les émotions, et comment les signaux du cœur peuvent être utilisés pour ramener le calme dans l'ensemble du corps, cerveau compris. En jouant sur la respiration selon le principe de la cohérence cardiaque, on active le nerf vague qui permet d'assurer la régulation émotionnelle, et cette forme de « facilitation cognitive » permet de pouvoir être clair dans nos décisions, fluide dans nos pensées et de bien contrôler notre environnement.

Outre qu'il est au centre d'un système qui met en lien le cœur et le cerveau, le nerf vague serait aussi à l'origine du rôle des bactéries intestinales dans le stress de sorte qu'agir sur le microbiote permettrait d'atténuer les troubles de l'humeur, c'est actuellement une piste de recherche thérapeutique prometteuse^{12...}

Effet placebo

Connu de longue date, l'effet placebo est puissant puisque même le fait d'être parfaitement informé ne nuit pas à son efficacité ! Ce que l'on établit plus clairement aujourd'hui, c'est qu'une biochimie complexe prend le relais de la croyance. Le processus est certes psychologique, mais il induit des mécanismes physiologiques concrets comme si, dans certains cas, le cerveau était capable de « puiser dans sa pharmacie interne »¹³ et révéler une capacité à actionner un processus de guérison.

Plus encore, l'attente d'un bénéfice thérapeutique sous-tend l'effet placebo, « la conviction d'un soulagement à venir active plusieurs aires du cerveau impliquées dans le circuit de la récompense »¹⁴ et cela pose la question de savoir si un naturel optimiste ne potentialiserait pas davantage ce potentiel de guérison. Cela ouvre de nouvelles perspectives thérapeutiques aux mécanismes de pensée positive, méditation, gestion du stress et des émotions... qui, en fin de compte, seraient potentiellement facteurs d'adhésion au traitement.

Les chercheurs considèrent en effet qu'un tempérament positif favoriserait l'effet placebo et une plus grande compliance. Il permettrait, sinon la guérison de la maladie en soi, à tout le moins, une réduction de ses symptômes et effets secondaires. Et, si par le jeu de la pensée, le corps est capable de se soigner, inversement, il est aussi capable de « se rendre malade » selon le mécanisme de l'effet nocebo, comme sous l'effet du stress, de l'anxiété et des émotions négatives.

9. Bernard C. La respiration en médecine intégrative. Big Bang Therapy.com « La respiration consciente fait partie des médecines traditionnelles, comme le yoga en médecine indienne ayurvédique, le Qi gong en médecine chinoise et la méditation et en médecine tibétaine. Les nombreuses découvertes neurophysiologiques récentes confirment l'ampleur des effets physiologiques de la respiration et donnent à ces pratiques empiriques un nouveau souffle. La respiration consciente initie actuellement de nombreuses pratiques psychocorporelles comme la relaxation, la sophrologie, l'hypnose et la méditation de pleine conscience, s'imposant comme une passerelle originale entre le corps et l'esprit. »

10. Chris Streeeter, 2019.

11. Servan Schreiber D. Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. Ed. Robert Laffont, 2003.

12. Les bactéries, c'est bon pour le moral. Sciences et avenir, Janv. Fév. 2019, p. 27.

13. Santé et avenir - janv. fév. 2019 – étude 1978 John Levine, Univ de Californie San Fransisco.

14. Frisaldi E. Santé et avenir, Janv. Fév. 2019, p. 50.



Nous savons également que le lien entre le corps et l'esprit est réciproque : si la pensée peut générer une force de guérison, elle peut être influencée positivement par le mouvement du corps.

Pratiquer une activité physique régulière et mesurée est une recommandation qui remonte à Platon et Hippocrate... la nouveauté, c'est que la pratique d'une activité physique sportive n'est plus l'apanage de la jeunesse et se déploie aujourd'hui tout au long du parcours de vie, jusqu'à un âge avancé. D'une façon générale, l'activité physique pose la question du rapport au corps, à la santé et à la maladie.

Développement de l'activité physique adaptée (APA)*

Encouragée par les autorités sanitaires¹⁵, l'APA peut à présent faire l'objet d'une prescription médicale¹⁶, ce qui revient à la hisser au rang de traitement ! Malheureusement, si la HAS vient de publier un guide et des fiches d'aide à la prescription¹⁷, il semble qu'aucune modalité de financement n'ait pour le moment été prévue, contrairement à l'allopathie ou une séance de kinésithérapie.

Pourtant le rôle du sport, s'il est connu comme support de prévention primaire, voit peu à peu son efficacité thérapeutique s'étendre également aux préventions secondaire et tertiaire car le mouvement et le sport ont des vertus à la fois physiques, sociales et psychologiques. Les exemples sont nombreux, nous relèverons les suivants :

▶ **Ostéoporose**¹⁸ : par la pratique du footing, de la marche nordique, des arts martiaux de certaines danses caractérisées par le fait que le pied frappe le sol, etc. il semblerait que le principe de provoquer une contrainte osseuse renforce la densité de l'OS. Les os des sportifs sont 20 % plus denses que ceux des sédentaires et ce chiffre passe à 40 % chez les seniors actifs.

▶ En association avec le Centre anti-cancer Léon Bérard et une start up, Orange Healthcare a mis en place une étude nommée DISCO¹⁹ sur l'influence de l'activité dans le cadre du **cancer du sein**. Il a été proposé à des patientes de pratiquer du sport à leur convenance 3 fois par semaine à minima : deux marches actives et une séance de renforcement musculaire, et plus si elles le souhaitent, des capteurs recueillant les données physiologiques. Cette étude est toujours en cours ; il n'est pas encore possible de connaître les résultats scientifiques enregistrés mais le retour des patientes est manifestement positif²⁰.

▶ Le sport est un axe fort de beaucoup de programmes d'éducation thérapeutique dans la maladie chronique²¹ qui impacte le rapport à soi, aux autres et au monde. Notamment, **la prévention des maladies cardio-vasculaires**²², **et le traitement de l'obésité, du cancer**²³, **du diabète**²⁴.

15. <https://solidarités-santé.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/activite-physique-et-sante>

16. Le Figaro <http://sante.lefigaro.fr/article/le-sport-efficace-comme-un-medicament/> « Une expertise de l'Inserm réaffirme les bénéfices de l'activité physique contre dix maladies chroniques fréquentes ».

17. HAS organisation des parcours – Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, sept 2018.

18. <https://www.alternativesante.fr/osteoporose/osteoporose-le-mouvement-c-est-la-vie>

19. Orange healthcare/ centre Léon Bérard projet DISCO : <https://www.dailymotion.com/video/x717c0j>

20. <https://www.dailymotion.com/video/x717c0j>

21. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques> « Activité Physique: prévention et traitement des maladies chroniques » Éditions EDP Sciences, janvier 2019, 824 pages, 70 euros Collection Expertise collective ISBN 978-2-7598-2328-4.

22. La prévention des maladies cardiovasculaires. Dossier coordonné par Xavier Girerd. ADSP 2004;47-19-42.

23. Le Figaro <http://sante.lefigaro.fr/article/le-sport-efficace-comme-un-medicament/> « En cardiologie, un programme d'activité physique adapté induit une baisse de 25 % de la mortalité après un infarctus. Après un AVC, l'entraînement diminue les séquelles neuromusculaires et le risque de récurrence. Il améliore la force musculaire et rend plus aisées les activités de la vie quotidienne. » « L'important est de proposer des activités personnalisées, adaptées aux goûts, capacités et limites de chaque malade » Le François Carré, cardiologue « En cancérologie, la pratique d'une activité physique réduit certaines douleurs associées aux traitements, comme les neuropathies. « Commencée dès le diagnostic, une activité d'intensité modérée permet de réduire de 20 à 40 % le symptôme le plus fréquent qu'est la fatigue ». « Des études préliminaires pointent pour le cancer du sein et du côlon une association entre pratique physique et réduction de la mortalité, mais aussi du risque de récurrence. Pourtant, les données de la littérature observent une diminution du niveau de dépense physique et une augmentation de la sédentarité après un diagnostic de cancer ».

24. Le Figaro <http://sante.lefigaro.fr/article/le-sport-efficace-comme-un-medicament/> « Le sport a toute sa place dans la nouvelle campagne de l'association des jeunes diabétiques (www.ajd-diabete.fr), lancée le 13 février. »



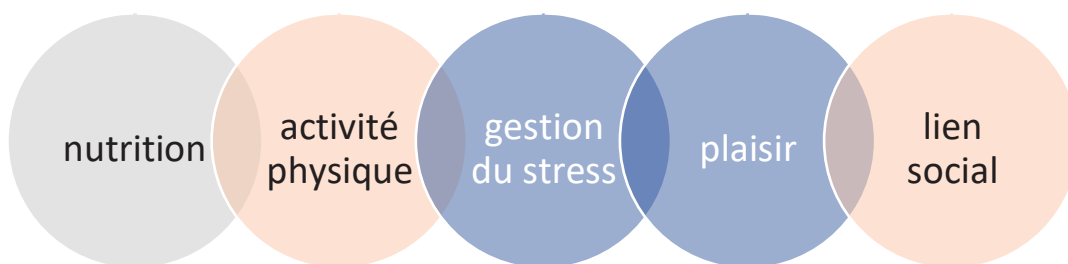
Au sujet de la course à pied, Guillaume Le Blanc, philosophe, parle de « méditations physiques »²⁵ et d'une forme de transcendance... au-delà du simple fait de mettre un pied devant l'autre, de la réappropriation du corps souffrant, et du dépassement de soi ; le mouvement maintient une dynamique corps-esprit car la production d'hormones, la cohérence cardiaque, produisent du bien-être, de la perception positive et favorisent ainsi le processus de guérison ou a minima une perception diminuée des symptômes.

Des méta-analyses établissent que « l'exercice est un traitement remarquable de l'anxiété »²⁶ alors même que l'anxiété est ce qui motiverait 50 à 75 % des consultations médicales. Et nous posons la question de savoir si certaines gymnastiques, relevant de pratiques psychocorporelles, ne mériteraient pas de faire partie du dispositif de l'APA. (Pilates, Yoga, Tai chi...).

L'ensemble de ces découvertes induit une réflexion quant aux politiques d'éducation et de santé, et l'émergence dans les discours de santé publique de la notion du « aller vers » car responsabiliser, convaincre sans exclusion chacun de la nécessité de « faire quelque chose pour soi » et développer les compétences psychosociales* devient un enjeu majeur.

Le mouvement vers soi : la régulation du stress et des émotions

Ainsi, la notion de mouvement est étroitement liée à celles d'équilibre et de rythme : la recherche du bien-être, de la santé, passe par la notion de vie équilibrée et d'équilibre intérieur.



L'homéostasie

Ce concept développé par Claude Bernard, consiste - dans une extrême simplification - à rester le même tout en changeant, être capable de résilience. C'est d'une façon générale la capacité d'un système quelconque à conserver son équilibre de fonctionnement malgré les contraintes extérieures qu'il subit, un processus de régulation qui assure l'équilibre dynamique qui nous tient en vie.

Le stress

C'est « l'ensemble des réactions à la fois biologiques, physiologiques et psychologiques de mobilisation et de défense de l'individu face à une agression ou une menace, pour sa vie, son intégrité physique ou son équilibre psychique (...) Fonction adaptative, le stress a pour objectif de mobiliser nos ressources afin de nous préparer à affronter un danger, ou un changement important de l'environnement »²⁷.

Il existe des gradations dans les éléments déclencheurs du stress²⁸, mais si nous réagissons uniformément selon le même mécanisme de fuite ou de combat, ce sont l'intensité de la réponse et la capacité d'adaptation qui varient d'un individu à l'autre, c'est dans la perception de l'élément stressant, puis dans la stratégie d'ajustement que chacun apporte une réponse unique et personnelle.

Le stress engage une transaction entre la contrainte - un problème ressenti ou réel - et la solution, en fonction des ressources avec lesquelles nous pouvons y faire face. Il y a deux façons possibles en termes de coping* : agir sur le problème, ou réguler la détresse émotionnelle qu'il suscite.

25. Guillaume Le Blanc. Méditation physique. Flammarion.

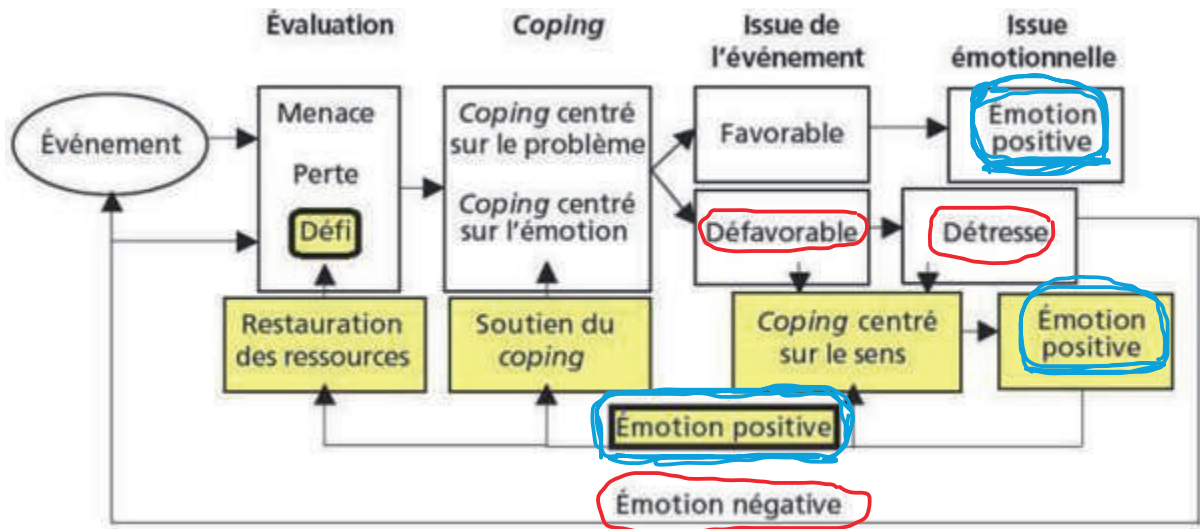
26. Servan Schreiber D. Guérir. Chap « Adidas ou Prozac ».

27. http://www.clefi.fr/ressource/LE_STRESS.pdf

28. Almédy. Psychologie de la Santé (tracas versus événements majeurs, cf. Travaux de Holmes et Rahe sur l'intensité du stress.)



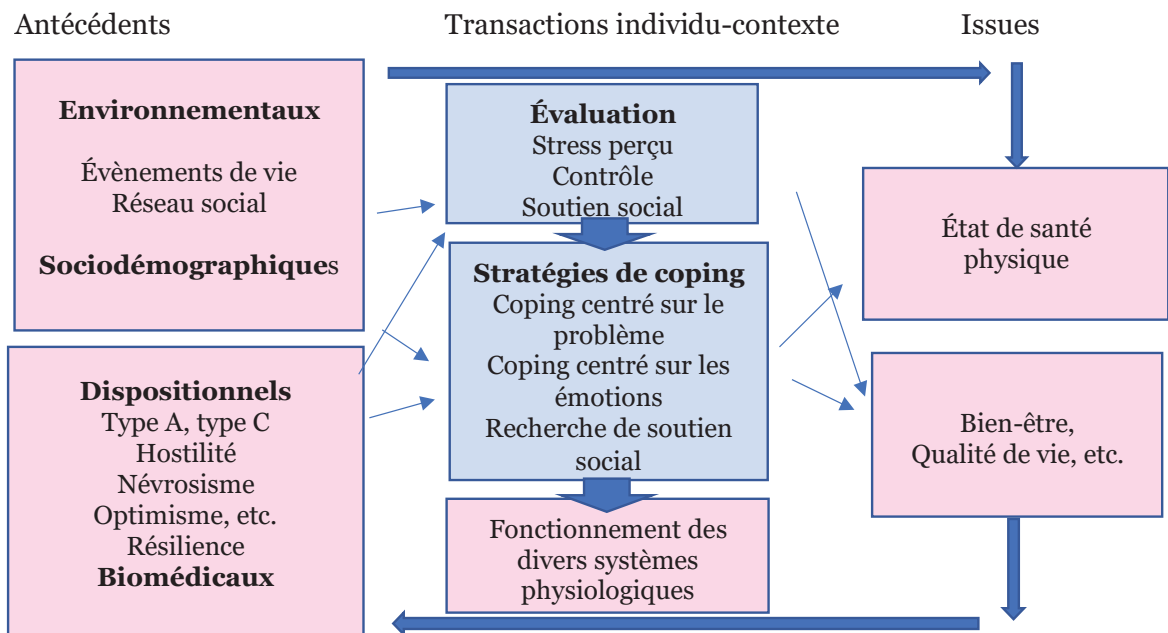
Modèle transactionnel²⁹ de Folkman (2008)



➡ Ce schéma identifie un mécanisme identique tour tous.

Le modèle intégratif et multifactoriel

Bruchon-Schweitzer (2002)



⇒ Ce schéma identifie les éléments qui vont différer d'un individu à l'autre dans la gestion du stress.

29. Almedys Life.



La notion de stress, connue de tous, est amplifiée par l'accélération et la démultiplication des moyens de communication, le rythme et la surcharge mentale. C'est pourquoi la nécessité de gérer le stress³⁰, d'être en capacité de rester centré ou pouvoir se recentrer, explique le plein essor du développement personnel et de la psychologie positive, du yoga et de la méditation, de la pratique de la cohérence cardiaque, du retour au contact avec la nature, du sport notamment de plein air etc.

On identifie l'impact du stress sur la santé dans nos sociétés modernes, mais il existe de nombreux questionnements et débats quand il s'agit d'en mesurer les effets délétères et le rôle dans la maladie.

La peur sert à prévenir le danger : le stress active des alarmes neuronales à l'origine d'une libération d'hormones qui mettent le corps en état de se battre ou prendre la fuite. Au départ bénéfique, c'est lorsqu'il se chronicise que le stress devient nocif³¹, « on estime que le stress chronique est impliqué dans l'apparition de 75 à 90 % de toutes les pathologies »³².

Psycho-neuro-endocrino-immunologie

C'est en interprétant l'ensemble des études réalisées « d'une manière non réductionniste » et en établissant les liens entre toutes les informations disponibles selon une « approche horizontale », que la **psycho-neuro-endocrino-immunologie** a pu démontrer les liens entre la pensée, les croyances, les émotions négatives ou positives, l'activation des systèmes nerveux de stress (sympathique) ou de relâchement (parasympathique), la production d'hormones, la stimulation des défenses immunitaires et des mécanismes réparateurs de l'organisme... Ainsi, on sait que le simple fait de penser d'une manière positive active le cortex préfrontal gauche, le système parasympathique et la production des cellules immunitaires NK, chargées de détruire les cellules infectées ou les cellules cancéreuses. En revanche, les émotions négatives comme la peur, la colère ou l'anxiété activent le cortex préfrontal droit, le système sympathique du stress, la production d'adrénaline et de cortisol qui, si elle perdure, finit par abîmer le système cardiovasculaire et épuiser ou dérégler les défenses immunitaires et les réactions inflammatoires, participant ainsi au déséquilibre qui, associé à d'autres facteurs, est à l'origine de nombreuses maladies³³.

Pour agir avec efficacité, il convient de s'intéresser à la personnalité et l'histoire de chacun et d'aborder la question de la **régulation des émotions**, notion moins vulgarisée mais tout aussi importante puisqu'à l'origine de la genèse du stress.

L'intelligence émotionnelle

Ces dernières années ont été marquées par les apports majeurs des **neurosciences** et le développement subséquent des **approches comportementalistes**. Les dernières découvertes sur le fonctionnement du cerveau amènent une nouvelle définition de l'intelligence faisant la part belle aux émotions et aux sentiments. En 1995, Daniel Goleman expose une notion nouvelle et fondamentale : **l'Intelligence émotionnelle**³⁴.

Il s'agit de comprendre de quelle façon nos émotions peuvent être en harmonie avec notre intelligence grâce aux progrès accomplis par la science dans la compréhension de l'irrationnel et aux dernières découvertes sur l'architecture cérébrale.

De façon simplifiée, l'harmonisation de l'émotion et de la pensée, la coopération entre cœur et cerveau dépendent des liaisons entre l'amygdale et le néocortex, en d'autres termes des liaisons entre l'intelligence émotionnelle et l'intelligence rationnelle.

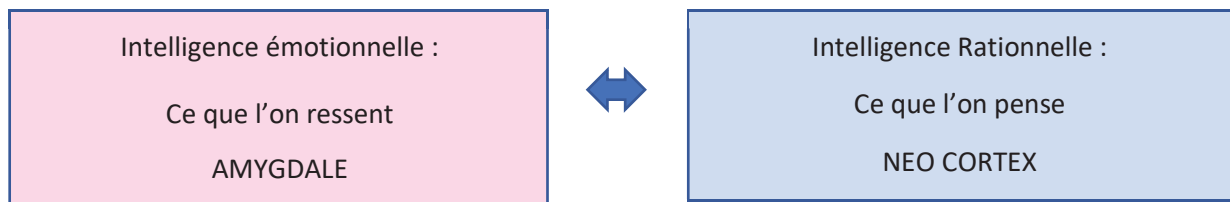
30. Payne P, Crane MA. Trauma : l'ensemble préparatoire : une nouvelle approche pour comprendre le stress, les traumatismes et les thérapies corporelles. Godreau Big Bang Therapy.com – « L'EP implique la coordination de plusieurs aspects de l'organisme : le tonus musculaire, la posture, la respiration, les fonctions autonomes, l'état motivationnel/émotionnel, l'orientation attentionnelle et les attentes (...) le concept d'EP offre une perspective plus nuancée et flexible sur la réponse au stress que les théories actuelles ».

31. <https://www.cerema.fr/system/files/documents/2018/12/5%20Vraie%20La%20gestion%20du%20stress%20aigu%20.pdf>

32. Janssen T. Entre corps et esprit, une science du lien. INREES 18/06/2010.

33. Interview de T. Janssen. Vers une médecine intégrative. Santé Magazine n° 19 janv/fév2007.

34. Goleman D. L'intelligence émotionnelle. Eds Robert Laffont et J'ai lu.



Les sociobiologistes soulignent en outre la prééminence du cœur sur le mental. Autrement dit, notre intelligence est inutile quand nous sommes sous l'emprise de nos émotions, et l'emprise des émotions sur l'esprit pensant est très puissante.

L'amygdale, siège de la mémoire affective, commande toutes les émotions. C'est une sorte de « sentinelle psychologique » qui transmet les alertes à toutes les parties du cerveau, selon un trajet qui court-circuite le néo cortex, expliquant comment les émotions arrivent à vaincre la raison. Elle retient la saveur émotionnelle attachée à la mémoire des faits. Ce système à une valeur certaine en termes de survie mais ce qui est gagné en vitesse de réaction l'est au détriment de la précision du signal envoyé et donc de la justesse de la réaction adoptée : c'est pourquoi, sous la proie des émotions, nous manquons de jugement !

D. Goleman définit les moments où (le) les poussées limbiques prennent le contrôle du cerveau comme des « **coups d'état émotionnels** » et définit en quoi ces états sont incapacitants.

► Ils rendent par exemple tout à fait impossible l'apogée de la performance corollée au bien-être qu'est l'état de « **Flow** ». La « fluidité » est une notion identifiée par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi qui recueille des témoignages autour des « performances exceptionnelles, le moment où l'excellence ne demande plus d'effort ». D. Goleman définit cet état comme le summum de l'intelligence émotionnelle : les émotions mises au service de la performance ou de l'apprentissage. Un moment où l'on ne pense plus à soi-même, tout en maîtrisant totalement ce que l'on fait, la question n'étant pas de réussir ou échouer, c'est le pur plaisir de l'acte qui motive.

► Plus ennuyeux, ils peuvent également empêcher l'empathie et le développement des compétences psycho-sociales indispensables à la vie en société. L'empathie est un élément clé du soin. A titre d'exemple, il est souvent précisé que les mots soignent les maux, et « dans les hôpitaux, on forme aujourd'hui beaucoup de praticiens à l'hypnose conversationnelle. Il s'agit de parler aux patients en termes positifs : être simplement gentil ! »³⁵

► Plus grave encore, les faiblesses de l'intelligence émotionnelle augmentent les risques divers dont la dépression en raison de l'incapacité à gérer l'anxiété, le stress et les émotions négatives. Or la Psycho-neuro-endocrino-immunologie a clairement identifié que les états émotionnels négatifs engendrés par les chocs émotionnels ou le stress chronique génèrent un affaiblissement immunitaire de nature à déclencher ou aggraver la maladie, et à freiner le rétablissement.

Outre les enjeux de performance, de qualité des relations sociales et de développement personnel, il y a donc - dans la régulation des émotions - un enjeu de santé fondamental !

L'intelligence émotionnelle « recouvre la maîtrise de soi, l'ardeur et la persévérance, la faculté de s'inciter soi-même à l'action », elle est source donc d'autonomie. Reconnaître la place des sentiments dans la vie mentale, et la dynamique personnelle qu'elle permet d'impulser est par conséquent essentiel face au vieillissement et à la chronicisation des maladies certes, mais aussi face à la dissolution ou dématérialisation du tissu social.

C'est l'esprit du **Health Belief Model** : « Build capacities, empower people »³⁶, particulièrement utile pour aborder la maladie chronique³⁷ et l'éducation thérapeutique³⁸.

35. Benhamou D. Sortir de la croyance et enseigner ce qui marche vraiment. Science et Avenir Janv/Fév 2019.

36. Cours Almedys Life sur fondamentaux de la santé p. 10 et 11.

37. <https://www.em-consulte.com/en/article/80199> Comprendre les patients pour promouvoir l'autorégulation dans le diabète de type 2 : Vivre avec une maladie évolutive qui commence avant son début.

38. d'Ivernois JF, Gagnayre R et les membres du groupe de travail de L'IPCCEM. Compétences d'adaptation à la maladie du patient : une proposition. www.etp-journal.org



Le mouvement vers soi, c'est chercher à apprendre comment nous nous définissons, avec nos spécificités innées et acquises, comment nous fonctionnons, pour trouver du sens à nos actions et le rythme qui nous convient dans une société marquée par l'accélération de l'accessibilité aux informations et par la multiplicité des informations disponibles : double mouvement créateur de tensions internes importantes.

Plasticité neuronale

La bonne nouvelle, c'est que nous héritons génétiquement d'un certain nombre de traits de caractère mais que nous n'avons jamais fini d'apprendre et progresser car nos circuits cérébraux sont d'une souplesse importante, ce qui permet de forger des habitudes psychologiques de bonne qualité, idéalement durant l'enfance et l'adolescence, mais également tout au long de la vie, de sorte que certains comportements restent réversibles.

Les pratiques et médecines complémentaires, les thérapies brèves*, la pratique d'une activité physique, l'art, la musique, sont autant de façon de se mettre en capacité d'actionner cette dynamique. Mais, parmi les solutions issues des recherches en sciences comportementales, des ressorts primordiaux sont apparus : la nécessité de se sentir utile (à l'autre), l'importance de la relation à l'autre comme vecteur de bonne santé. C'est en effet une dernière stratégie de coping, identifiée plus récemment : la recherche de lien social.

Le mouvement vers et avec les autres : gérer la relation à l'autre

Le terme émotion vient du latin « movere », soit mouvoir et du préfixe « é » indiquant un mouvement vers l'extérieur.



Le lien social, les échanges et le sentiment d'utilité sont des éléments centraux de la santé

Selon l'INSEE, le lien social est « l'ensemble des relations qui unissent des individus faisant partie d'un même groupe social, ou qui établissent des règles sociales entre individus et groupes sociaux différents ».

Ce sont les liens sociaux qui permettent d'assurer la cohésion sociale et l'intégration des individus soit par le partage de valeurs communes soit par la reconnaissance sociale des différences, ils permettent l'acquisition d'une identité sociale.

L'appartenance à un groupe est également une stratégie de coping : familial, amical, professionnel, associatif, peu importe... au moment où la dématérialisation du lien social isolerait les gens plus qu'elle ne les rapproche, on note des tendances sociétales fortes pour revenir à des échanges concrets. A titre d'exemple :

- ▶ **Le lien intergénérationnel se développe** : isolement/dépression/suicide des jeunes et des personnes âgées sont des phénomènes identifiés, la nécessité et volonté de maintien de domicile des personnes âgées est connue. Aussi, à la faveur du développement de l'économie sociale, de plus en plus de projets se développent autour du bénéfice mutuel et du lien, notamment intergénérationnel. On pense aux collaborations entre crèches et EPAHD, au logement intergénérationnel, etc., le tout répondant à l'éthique de « sollicitude » développée par Serge Guérin³⁹.

39. <https://blogs.alternatives-economiques.fr/guerin/.../vers-une-ethique-concrete-de-la-sol...>
<http://www.solidarum.org/vivre-ensemble/serge-guerin-l-intergeneration-cle-de-solidarite-sociale>
<https://www.argusdelassurance.com/interviews-exclusives/serge-guerin-en-sante-il-faut-preferer-le-care-a-la-cure.115776>



► **De nombreux communautarismes apparaissent à titre solidaire, c'est également le cas dans la santé, avec une visibilité sans cesse améliorée grâce notamment au développement et à l'influence grandissante des associations de patients.**

Cela s'illustre parfaitement dans le domaine du cancer du sein, par exemple, avec une multitude de mouvements qui convergent : « Octobre Rose » décliné à l'infini : concours d'aviron et autres marathons... (et il n'est pas inintéressant de noter qu'il s'est agi dans les années 90 de « cause marketing » lancé par Esthée Lauder, lequel demeure efficace et auquel le monde de la beauté continue de s'associer massivement aujourd'hui encore...) « Coquettes quand même », « mister k fighting fit », « Frangyne » etc.

Ces deux exemples d'évolution sociétale sont encouragés par le développement des réseaux sociaux et incarnent exactement en quoi les technologies et l'humain se complètent et se mutualisent pour créer du lien social et de la santé (Exemple : site "we are patients").

Il reste que notre rapport aux autres s'équilibre mieux si nous développons des compétences pour gérer nos émotions face à la diversité des situations de vie auxquelles nous sommes confrontés, des événements susceptibles d'éventuellement affecter notre santé.



Nous pouvons exercer en tout lieu notre intelligence émotionnelle et plus encore : l'intelligence collective.

A l'école⁴⁰

Au sein des écoles expérimentales, sont développées chez les enfants, les aptitudes psychologiques et sociales dont ils auront besoin dans la conduite de leur vie. L'empathie et la gestion des émotions sont au cœur de ces méthodes éducatives, et ce sont des aptitudes nécessaires à l'adoption de bons comportements en santé par la suite.

Sans évoquer l'éclosion des écoles Montessori, il est intéressant de voir que cela se propage à l'enseignement public, au bénéfice d'initiatives individuelles comme ces établissements qui instaurent un quart d'heure de lecture obligatoire pour tous au même moment, instituent le yoga ou la méditation au lieu de la traditionnelle punition, définissent un parcours de santé dans les couloirs pour que les enfants agités puissent s'y défouler et revenir calmés et plus attentifs, développent des pratiques orientées vers le mode collaboratif, la perception de ses propres émotions et la compréhension de l'autre plutôt que le mode compétitif, dès les plus petites classes.

Le rythme et les modes relationnels sont modifiés : c'est une façon nouvelle d'envisager comment l'école peut contribuer à la construction de la personnalité en inculquant les aptitudes psychologiques nécessaires à la conduite d'une vie, éduquer certes au plan intellectuel, mais aussi au plan affectif, pour travailler à la justesse des émotions et de leur expression, donc indirectement à la santé.

Le modèle éducatif finlandais est régulièrement observé en raison de sa grande performance : il consiste essentiellement à laisser aux enfants le temps de se développer calmement et harmonieusement, prendre en considération les points forts et les appétences de chacun, consacrer du temps scolaire aux jeux et aux activités de groupe, pas de devoirs, une relation sereine avec l'enseignant - formé de façon très complète - basée sur l'incitation et l'apprentissage de l'expérimentation car se tromper permet d'apprendre, il n'y a pas de notation, mais du temps libre et du plein air quel que rigoureux que soit le climat !

Au travail

Le lieu des interactions quotidiennes après l'école, c'est le monde du travail, et notamment celui de l'entreprise. Il est également en pleine évolution, induite tant par la technologie que l'arrivée des « millenials » porteurs de nouvelles attentes.

40. Développer les CPS chez les jeunes enfants. p. 10. Former les enseignants au CPS. p. 20. Un cadre de référence pour développer les compétences psychosociales à l'école. p. 28. La Santé en Action mars 2015, n° 431 INPES.



Il est désormais clair pour tous que la contrainte professionnelle influe négativement sur la santé (cf. certains cas particuliers : le travail posté ou de nuit/pathologies cardio-vasculaires).

La qualité de vie au travail devient un élément central de la santé durable et se base peu à peu sur de nouvelles valeurs telles que le sens, l'autonomie, la responsabilisation, le partage.

Le développement de l'intelligence émotionnelle semble peu à peu indispensable au développement des carrières avec la nécessité de se différencier sur les « soft skills » face à l'hyper spécialisation des tâches. L'intelligence collective, source de créativité et d'innovation induit le mélange des profils individuels et la nécessité de savoir se mettre en lien avec son entourage de façon agile et intuitive.

L'armée elle-même utilise les Techniques d'Optimisation du Potentiel afin d'entraîner ses troupes d'élite. Et l'efficacité décrite par les retours d'expérience est telle que cela se diffuse aux grands groupes de société et aux fédérations sportives⁴¹. Les TOP peuvent être efficaces en période d'examen, de compétition, de changement d'emploi également.

Ainsi voit-on se dessiner de nouvelles tendances, de nouveaux modèles de gouvernance horizontale, et de nouvelles approches managériales - telles le nudge management - car l'entreprise doit aujourd'hui rester « *apprenante, innovante et attractive* » pour se pérenniser et ce n'est possible que si elle « *concilie performance et bien-être* »⁴². La qualité de vie, élément clé de la santé, procède désormais de la responsabilité sociétale et environnementale à laquelle les entreprises sont plus ou moins tenues.

A l'hôpital

Sous couvert de recherche d'un équilibre entre les priorités patients et les priorités médicales, la « patient centricity » oblige le monde sanitaire et médico-social à s'ouvrir à la société civile et avoir le souci de maintenir patients et résidents proches de leur vie usuelle.

► **La ville vers l'hôpital** : on relève l'implication croissante de la société civile (représentation des usagers obligatoire dans les établissements de santé), le rôle actif du bénévolat et des associations. Les exemples sont légions, les câlineurs (nursing des nouveaux nés), les clowns dans les services de pédiatrie, l'équithérapie, les actions solidaires ou les post You Tube dans les EPAHD...

► **L'hôpital vers la ville** : avec le virage ambulatoire, les prises en charges hors des murs hospitaliers sont en pleine expansion (HAD, SSIAD, équipes mobiles..., et c'est loin d'être fini car on parle même actuellement à titre de projets d'EHPAD et de SSR « à la maison » et bientôt le « baluchonnage »).

► **Lien « ville hôpital »** : le désilotage impacte l'organisation de notre société à tout âge et en tout lieu : c'est un élément clé de Ma Santé 2022, les actuels mots d'ordre de la santé publique sont : décloisonnement public/privé, pluridisciplinarité, parcours de santé coordonné, « aller vers », garantir un accès égal à l'éducation en santé et aux soins.

► **Démocratie sanitaire** : transparence, rôle croissant et intégration des associations de patients, patients-experts et représentants des usagers dans le secteur sanitaire (cf. obligations légales : commission des usagers, recueil de satisfaction, registre des plaintes et réclamations)... bientôt la même chose dans le secteur médico-social ?...

Lieux de vie et urbanisme

En 2015, la COP 21 reconnaît que « la santé et l'environnement sont liés ». La mobilité est aujourd'hui une question clé du développement durable. Le développement urbain doit favoriser la circulation, créer des lieux où l'échange social est possible, permettre aux villes de devenir plus inclusives et plus écologiques. Faciliter un mode de vie plus sain en privilégiant l'activité physique et les échanges humains, est désormais également un enjeu de santé publique.

Il s'agit non seulement de faciliter la marche, mais encore de l'encourager, implémenter un comportement plus conscient de mobilité de la part du piéton. Et mesurer ! (Echelle de « marchabilité »)⁴³.

41. Armement de pointe : soldat au TOP. Big Bang Therapy.com – Magazine de la médecine et de la santé intégrative.

42. Singler E. Nudge Management. Pearson, p. 3.

43. Barton H, Tsourou C. Guide de l'OMS pour un urbanisme centré sur les habitants et Lavadinho S, Pini G. Développement durable, mobilité douce et santé en milieu urbain. Observatoire Universitaire de la Mobilité (Genève).



Les politiques sanitaires pallient les conséquences de nos modes de vie trop sédentaires mais il faut en outre, et surtout, s'attaquer à la prévention des causes de la non-mobilité et améliorer la qualité de vie des urbains, les ramener à leur nature et à la nature. (jardins collectifs, espace verts, pratique d'activité physique commune : espace et temps réservés pour footing, vélos, rollers, tai-chi...).

Plus globalement, le Développement Durable intéresse l'économie solidaire, l'entreprenariat social, la Responsabilité Sociétale et Environnementale. La santé en est un élément constitutif, aussi convient-il de se demander quelle réalité se dessine derrière le terme émergent « santé durable ».

A suivre...

*Lexique

Activité Physique Adaptée (APA) : Également appelées « Sport Santé », les activités physiques adaptées regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes (enfants ou adultes) atteintes de maladie chronique ou de handicap.

L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales. Les fédérations sportives ont développé des versions adaptées des disciplines dont elles s'occupent, selon l'état de santé de la personne et les objectifs recherchés. Les activités physiques adaptées sont dispensées par des professionnels spécifiquement formés. Il peut s'agir de kinésithérapeutes ou d'ergothérapeutes, mais également de techniciens de la pratique sportive, formés aux STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives).

Ces professionnels de l'APA exercent sous prescription, en lien direct avec le médecin traitant, dans des établissements de soins (par exemple, des hôpitaux ou des centres de réadaptation), mais aussi dans des associations ou des clubs sportifs.

Les professionnels de l'APA commencent par s'informer des besoins des personnes et des objectifs fixés par le médecin. Ensuite, elles évaluent les capacités physiques, fonctionnelles, psychiques et sociales, en s'aidant des informations données par le médecin. En fonction de ce travail d'analyse, et selon les protocoles mis en place par la structure qui les emploie, ils établissent un programme d'APA qui vise les objectifs désignés tout en s'assurant de la sécurité du patient et du respect de ses attentes et de ses préférences.

Depuis quelques années, les initiatives se multiplient pour intégrer les activités physiques et sportives dans la prise en charge médicale des maladies chroniques. En effet, pratiquer une activité physique régulière est un facteur essentiel pour éviter les complications et réduire l'intensité des traitements médicamenteux.

Depuis mars 2017, les médecins peuvent officiellement prescrire des activités physiques adaptées (APA) à leurs patients atteints de maladie chronique. Ce nouveau statut de « thérapie non médicamenteuse » ouvre la voie à la généralisation du sport adapté dans la vie de plus de 10 millions de patients français.

Compétences Psychosociales : C'est en 1993 que le concept de compétences psychosociales («life skills» en anglais) est introduit par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle définit 10 aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être. Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien être mental en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. **La compétence psychosociale est la capacité à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire, savoir-être) dans une situation pertinente.**

Ces situations sont en rapport avec la personne elle-même dans ses aspects physiques, psychiques ou intellectuels, ainsi que son environnement social, naturel et professionnel.

Les buts d'acquisition de ces compétences sont le bien-être physique et psychique de cette personne, l'insertion sociale ou socioprofessionnelle, et l'épanouissement personnel.

Une liste de 10 compétences a été établie en 1993, par l'OMS et l'UNESCO en 10 aptitudes, qui sont présentées par couple. Chaque compétence est décrite ci-dessous (définitions de L'OMS) : apprendre à résoudre des problèmes / apprendre à prendre des décisions avoir une pensée créative / avoir une pensée critique, savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles / avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions.



Une description plus détaillée des compétences psychosociales a ensuite été établie. Elles sont désormais classées en 3 sous catégories : compétences sociales / compétences cognitives / compétences émotionnelles. (Cf. Extrait de *La santé en action 2015* ;431:11)

Cohérence cardiaque : stade physiologique particulier dans lequel les systèmes nerveux, cardiovasculaires, hormonaux et immunitaires travaillent de manière efficiente et harmonieuse.

Coping : Stratégies pour « faire face ».

EMDR : *Eye Movement for desensibilisation and retroprocessing* signifie en français « Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires ». Méthode mise au point par le Dr Francine Schapiro qui met en évidence qu'il ne peut y avoir en même temps perception et pensée. L'action de bouger les yeux met en marche l'attention en totalité, l'activité cérébrale est captée et évoquer le traumatisme en arrière-plan le « déplace ». Cette technique est devenue populaire pour son efficacité dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique et des phobies. Technique thérapeutique à part entière, l'EMDR suit une procédure rigoureuse ayant la particularité de faire appel à la stimulation bilatérale (qui peut être visuelle, tactile ou sonore). Cela aurait la faculté de recoder les images, les perceptions et les souvenirs codés négativement dans le cerveau émotionnel et ainsi, de diminuer leur impact négatif sur la vie de l'individu.

Pratiques psychocorporelles : Les pratiques psychocorporelles (PPC) comprennent l'ensemble des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, mais aussi plus largement des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventif. Ces pratiques s'inscrivent non seulement dans la complémentarité des soins ou thérapies et non en antagonisme avec eux, mais aussi complètement dans le courant intégratif qui se développe en médecine ou encore dans le domaine de thérapies, ainsi que dans celui de la santé intégrative.

Les méthodes psychocorporelles amènent à prendre conscience de ce qui se passe dans l'instant présent, dans une relation aux autres et au monde en explorant l'éventail des sensations, des émotions et des pensées. Le travail par la médiation corporelle est un **travail sur la relation du sujet au monde**. Le patient découvre ses possibilités de changement à partir de ses expériences corporelles. Ce sont des approches thérapeutiques qui placent le corps, la sensorialité, au centre de l'émotionnel, du mental, de l'intellectuel, voire de l'énergétique dans les conceptions orientales.

Les techniques sont diverses et nombreuses. Ex : les diverses formes de relaxations, l'hypnose et pratiques dérivées, les massages, les méthodes basées sur les philosophies orientales comme le yoga, le qi gong, l'art-thérapie à travers la musicothérapie, la danse, les arts plastiques, mais aussi l'EMDR (*Eye-Movement Desensitization and Reprocessing*), ou le biofeedback, etc.

Thérapies Brèves : Thérapies qui visent à atténuer, voire à faire disparaître des symptômes sur une durée relativement courte. Elles sont davantage orientées sur le « comment » et les solutions plutôt que sur le « pourquoi » et les causes (comme la psychanalyse).

Lien d'intérêt : aucun