

Pour une approche plus globale de la santé

Nicole Archambault

Numéro 811, hiver 2020–2021

La santé au-delà de la médecine, approches alternatives, complémentaires et globales

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/94416ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Centre justice et foi

ISSN

0034-3781 (imprimé)

1929-3097 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Archambault, N. (2020). Pour une approche plus globale de la santé. *Relations*, (811), 20–21.

POUR UNE APPROCHE PLUS GLOBALE DE LA SANTÉ

La médecine intégrative permet de combiner des soins dits alternatifs à la médecine conventionnelle et peut contribuer à l'ouvrir à des conceptions plus globales de la santé et de la maladie.

Nicole Archambault

L'auteure, médecin et psychothérapeute, est cofondatrice de la Clinique de médecine intégrée et de psychologie de Rimouski

Selon la définition la plus courante diffusée par divers organismes médicaux, universitaires et autres engagés dans cette approche, la médecine intégrative consiste à conjuguer différentes formes de thérapies issues autant de la médecine conventionnelle que de certaines approches dites alternatives et complémentaires – acupuncture, ostéopathie, méditation de pleine conscience, etc. – afin de prodiguer les meilleurs soins au patient. Depuis déjà plusieurs années, cette approche globale de la médecine gagne en intérêt en raison de différents facteurs.

Le principal est sans doute un effet d'entraînement amorcé par un nombre grandissant de citoyens insatisfaits des soins plus conventionnels et souhaitant être traités avec une approche qui semble mieux s'arrimer à leurs valeurs, leurs attentes et leurs besoins. L'expérience semble aussi démontrer que les soins intégrés sont plus efficaces pour soigner les problèmes de santé chroniques reliés au vieillissement et aux styles de vie. Ils semblent aussi plus adaptés pour traiter les maladies ou dysfonctionnements reliés au surmenage et au stress, de plus en plus fréquents dans nos sociétés et pour lesquels les médicaments et autres traitements médicaux usuels ne donnent que peu ou pas de résultats. Si l'on veut réussir de façon probante et durable à améliorer la qualité de vie des personnes qui en souffrent, des approches multiples et variées sont nécessaires.

On peut aussi penser que le niveau de confiance de la population et des professionnels de la santé face à la médecine intégrative s'est accentué en raison d'une reconnaissance plus large qu'elle a obtenue des diverses instances médicales. En effet, de plus en plus de médecins l'ont intégrée ouvertement à leur pratique. Des organismes médicaux ainsi que des chaires de facultés de médecine réputées l'étudient et l'enseignent. Bien que les méthodes de la recherche biomédicale, comme les essais cliniques, soient moins adaptées aux thérapies alternatives, il y a de plus en plus de données probantes sur l'efficacité et l'innocuité de plusieurs traitements dits alternatifs, de la méditation de pleine conscience à l'hypnose en passant par l'acupuncture et les auto-soins¹. L'apparition de nouvelles associations de thérapeutes régissant les normes de pratique avec une plus grande rigueur a probablement contribué à renforcer cette confiance.



Sandrine Corbeil, *Méditation de pleine conscience*, 2020

Je remarque cependant que cet engouement s'inscrit parfois dans un effet de mode et de consommation de nouveaux produits pouvant être perçus comme des traitements miraculeux. Or, les soins en médecine intégrative, comme on le verra plus loin, nécessitent une démarche exigeante tant pour la personne qui cherche à se soigner que pour celle qui soigne, et un engagement certain en ce qui a trait aux efforts et au temps qu'il faut y consacrer.

Mieux définir l'approche

La définition généralement utilisée de l'approche intégrative évoquée précédemment n'est sans doute pas étrangère à cette mauvaise compréhension, car elle est plus quantitative que qualitative et donc limitée. Pour ma part, à l'instar de plusieurs organismes et praticiens, je définis cette approche beaucoup plus largement. La médecine intégrative est pour moi une approche *globale*, c'est-à-dire qui tient compte de tous les aspects déterminants de la santé d'une personne – biologiques, psychologiques, sociaux et spirituels, comme le stipule la définition de l'Organisation mondiale de la santé –, mais aussi des aspects comportementaux et environnementaux. Il en découle que les soins proposés et

prodigués seront *personnalisés* et tiendront compte des caractéristiques propres à chaque individu. En étant plus adaptés, ils favorisent l'adhésion aux soins et augmentent les chances de guérison.

La médecine intégrative ne cherche pas uniquement à restaurer la santé mais aussi à la préserver par des mesures préventives. Elle ne vise pas uniquement l'absence de maladie mais aussi le retour à un état de bien-être. Ainsi, il peut y avoir une forme de guérison sans qu'il y ait nécessairement disparition des symptômes de la maladie, c'est-à-dire une reprise de vitalité et de sérénité et le retour à une vie active et épanouissante. La recherche de la santé devient alors un processus d'éveil, de croissance personnelle, une possibilité de transformation par la découverte de valeurs et de priorités plus profondes et syntones. J'ai pu le constater fréquemment chez plusieurs de mes patients qui ont réinventé leur vie après une maladie. C'est donc une vision plus positive et optimiste face à la maladie qui est mise de l'avant. Celle-ci n'est pas perçue comme un état figé ou comme une calamité, mais elle est vue comme une tentative dynamique et évolutive de recherche d'équilibre. C'est un message de mal-être, un mécanisme d'adaptation fautif, une tentative de solution pour changer sa vie.

Lorsque l'on parle de la médecine intégrative, on fait souvent référence à la médecine *corps-esprit*. Les nombreuses recherches sur le sujet confirment les liens et les interactions entre le corps et la psyché. On peut donner l'exemple des études sur le stress, qui ont bien démontré l'impact de celui-ci sur la physiologie du corps et comment il peut contribuer à l'éclosion ou au maintien de plusieurs problèmes de santé. La prise de conscience du lien et des interactions entre le corps et la psyché est donc considérée comme primordiale dans la compréhension des mécanismes sous-jacents à la maladie et à la guérison. Le ou la thérapeute guidera l'exploration de ce lien en encourageant entre autres l'observation attentive des sensations corporelles associées aux émotions et aux pensées ainsi que par l'application de techniques corporelles, en enseignant entre autres des techniques de relaxation et de méditation de pleine conscience.

La médecine intégrative privilégie en effet les méthodes plus simples et naturelles avant de recourir à des traitements plus invasifs et coûteux. Elle mise sur une panoplie de techniques et de traitements alternatifs – et sur toutes les actions qui favorisent une meilleure hygiène de vie – sans opter exclusivement pour les médicaments et la chirurgie. Ce sont les soins les plus judicieux et appropriés qui sont suggérés selon les circonstances spécifiques à chaque situation, l'intention étant de soulager en évitant de nuire et en minimisant les effets collatéraux indésirables.

La perspective relationnelle de *partenariat*, d'échange mutuel, est aussi au cœur de l'approche intégrative. La personne soignante agit comme guide, accompagnante et motivatrice en apportant un soutien. Elle s'exerce à ne pas presser le patient ou la patiente et à ne pas décider à sa place, mais simplement à écouter pour mieux comprendre, clarifier et informer avec discernement. Elle n'est pas l'autorité et est consciente de ses limites.

Elle tient compte des préférences, des aspirations et des ressources de la personne – incluant ses ressources financières, plusieurs thérapies alternatives ou complémentaires n'étant pas couvertes par le régime public –, dans un esprit de collaboration. Elle conçoit que la personne qui consulte est l'experte en elle-même et elle s'assure de préserver l'*autonomie* et la dignité de celle-ci en l'incitant à prendre en charge sa santé de façon active. En redonnant le pouvoir à la personne qui consulte, cette dernière développe un sentiment de compétence et, de son côté, la personne soignante court moins de risques de ressentir de l'impuissance pouvant contribuer à son épuisement professionnel. C'est sans compter sur le fait qu'une attitude empreinte de *bienveillance*, de *compassion* et d'*humanité* à l'égard de la patiente ou du patient est en soi reconnue comme un facteur majeur favorisant le processus de guérison. Se sentir compris et accepté allège déjà considérablement la détresse.

Enfin, les personnes soignantes qui utilisent l'approche intégrée croient au potentiel de chaque individu de pouvoir mobiliser ses capacités innées d'*autoguérison*. La science a démontré que tout organisme vivant possède les substrats biologiques pour se réparer et se régénérer. Les thérapeutes vont susciter chez la personne la reconnaissance de cette aptitude et la compréhension des mécanismes qui la sous-tendent, tout en proposant des moyens pour stimuler et activer ce processus. Pour ce faire, le ou la thérapeute en santé intégrative reconnaît la nécessité de s'allier à d'autres professionnels de la santé. Conscient des limites de son expertise, il ou elle recherche le travail en équipe multidisciplinaire afin de se ressourcer, de se perfectionner et de référer ses patients, au besoin.

Après avoir lu cette description exhaustive, on peut penser qu'il s'agit d'une démarche très complexe, voire fastidieuse et un peu utopique; mais il s'agit simplement et surtout d'une conception différente de la maladie, de la santé et de la guérison, qui suscite des intentions, des attitudes et des comportements particuliers de la part des thérapeutes et des personnes qui les consultent.

Mon expérience professionnelle et personnelle de la médecine intégrée m'a convaincue de la justesse et de l'efficacité de celle-ci et j'en suis devenue une fervente adepte. Je crois aussi qu'il n'y a pas d'opposition entre la médecine conventionnelle et la médecine intégrative; les deux peuvent s'unifier en une seule et même démarche. Malheureusement, la formation des médecins et la structure de la pratique médicale ne favorisent pas encore assez l'application de cette médecine et notre système public de santé tarde à donner un meilleur accès aux traitements alternatifs à l'ensemble de la population. Il y a encore beaucoup à faire. 🌀

1. Les auto-soins sont des exercices pratiqués régulièrement par la personne pour améliorer sa condition de santé. Il peut s'agir d'exercices respiratoires, de yoga, de tai-chi, de méditation, d'imagerie mentale, d'auto-hypnose, de relaxation et de bien d'autres pratiques.