

LA THÉRAPIE HOLISTIQUE : UNE VÉRITABLE DÉMARCHE GLOBALE UN MÉTIER D'AVENIR

Le terme holistique vient du grec "holos" qui signifie "entier" et "therapeia" qui se traduit "soin". Ainsi, la Thérapie Holistique est l'art de prendre soin de l'être humain dans sa globalité. Cet art vise à traiter les différents niveaux d'organisation de l'être humain, soit son corps et son esprit dans une même démarche thérapeutique afin qu'il soit en bonne santé.

Pour mieux appréhender ce concept de santé nous pouvons nous référer en synthèse aux grandes étapes qui jalonnent son évolution à travers l'histoire.

En effet, à l'aube de l'humanité, la conscience de masse règne, les maladies sont considérées comme étant dues à des forces occultes qui altèrent l'intégrité des êtres humains et de leur tribu. Les rituels magico-religieux ont alors pour fonction de restaurer l'harmonie.

Au quatrième millénaire avant notre ère, les premières civilisations urbaines voient le jour, elles inventent l'écriture qui permet la naissance de la science et de la pensée rationnelle. A partir de cet événement, les maladies acquièrent progressivement une réalité de plus en plus objective : elles reçoivent un nom, et un traitement. Ces derniers sont souvent un mélange d'incantations et de remèdes naturels à l'image des médecines traditionnelles issues des grands courants philosophiques et religieux. Jusqu'à la fin du Moyen Age, cette ambivalence entre mysticisme et science restera aiguë.

A partir de la Renaissance, la pensée rationnelle va s'imposer progressivement. L'avènement du rationalisme et des nouvelles sciences telles que la physique, la chimie, la physiologie, et la pharmacologie expérimentale aboutissent à la médecine de laboratoire. Celle-ci s'imposera avec la naissance de la bactériologie (1860) : la maladie est le microbe et sa prolifération. A son extrême, elle considère la maladie comme un échec de la science et de la technique.

Au cours du XIXe siècle, la naissance de la psychologie permettra de comprendre l'importance des mécanismes psychologiques dans la genèse et l'évolution des maladies.

En 1946, l'OMS (organisation mondiale de la santé) donnera une définition très concrète de ce concept : 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.

Cette définition très large englobe différents plans de l'être et soulève une question fondamentale :

Quels sont les facteurs conditionnant la santé physique et psychologique ?

Pour tenter de répondre à cette question nous pouvons classer ces facteurs en 2 grandes catégories : les facteurs physiques (catégorie I) et les facteurs psychologiques (catégorie II).

Dans la catégorie I nous retrouvons **les facteurs génétiques, environnementaux et l'hygiène de vie**. Si nous les examinons de plus près, nous pouvons observer que les facteurs génétiques vont générer des prédispositions au niveau du terrain biologique et psychologique du sujet. On retrouvera ainsi par exemple des "familles" de diabétiques. Des tendances à certaines pathologies telles qu'une fragilité de la sphère ORL dont seront porteurs plusieurs membres de la cellule familiale...

Les facteurs environnementaux portent quant à eux sur la qualité de l'air, de l'eau, de la terre, les ondes, les pollutions sonores... L'ensemble de ces facteurs viendra renforcer ou aggraver le terrain biologique héréditaire. Ainsi, ce terrain n'est pas une "fatalité", mais une "base" de départ qui peut être grandement modifiée grâce à l'amélioration de la qualité de l'environnement et à l'hygiène de vie.

Cette dernière comporte plusieurs points. Le premier est la qualité du sommeil. Celui-ci est fondamental puisqu'il est un temps de récupération indispensable au bon fonctionnement de l'organisme sur tous les plans : physique, émotionnel et mental.

Viennent ensuite la qualité et l'équilibre de l'alimentation car elle constitue le "carburant" quotidien du corps. L'expression affective et émotionnelle dans une sexualité épanouie, grand équilibrateur de la sphère psycho-affective et du système nerveux. Le sport en tant qu'évacuateur majeur des tensions physiques, émotionnelles et mentales et enfin, la gestion du stress comportant l'utilisation de techniques anti-stress (yoga, relaxation, chant...) l'équilibre entre la vie

personnelle et la vie professionnelle, la place accordée aux moments de loisirs et de détente.

L'ensemble de ces facteurs viendra fortement influencer l'état de santé du sujet.

Dans la catégorie II nous retrouvons : **les facteurs transgénérationnels, l'histoire de vie du sujet, sa personnalité.**

Dans les facteurs transgénérationnels nous trouvons les valeurs, les croyances, les schémas comportementaux et sociétaux transmis de génération en génération à l'intérieur de la famille.

Ceux-ci sont plus ou moins compatibles avec le tempérament propre du sujet. Se pose alors un cruel dilemme ; comment être soi tout en restant fidèle à ses ancêtres, sa famille ? Cette lutte intestine viendra fortement perturber le fonctionnement physiologique et psychologique du sujet, altérant ainsi facilement sa santé.

L'histoire de vie elle commence dès de la vie intra-utérine : chaque évènement, chaque perception, chaque interprétation de l'enfant va structurer une trame d'organisation psychologique qui fera le lit d'une personnalité équilibrée ou déséquilibrée. Cette trame donnera "un regard" à cet être qui influencera grandement sa santé.

Prenons un exemple : une trame d'organisation à tendance dépressive entraînera une vue péjorative de l'existence, un pessimisme latent, l'impression que tout est difficile voire insurmontable, une sensation de fatigue intense permanente indépendante du volume d'activité du sujet, "l'envie de rien"... Cette trame s'organisera en une personnalité bien définie qui par son regard sur elle-même et sur le monde influencera là aussi grandement sa santé.

Nous voyons donc à travers ce rapide balayage que les facteurs de ces 2 catégories sont multifactoriels tant au niveau physique que psychologique et influencent fortement la santé.

Si nous poussons un peu plus loin notre investigation nous pouvons nous interroger sur une seconde question clé :

Qu'est-ce que l'être humain ?

De quoi est constituée la personnalité humaine ?

L'évolution des sciences actuelles et les traditions nous permettent de percevoir aujourd'hui l'être humain comme un ensemble plus ou moins intégré et

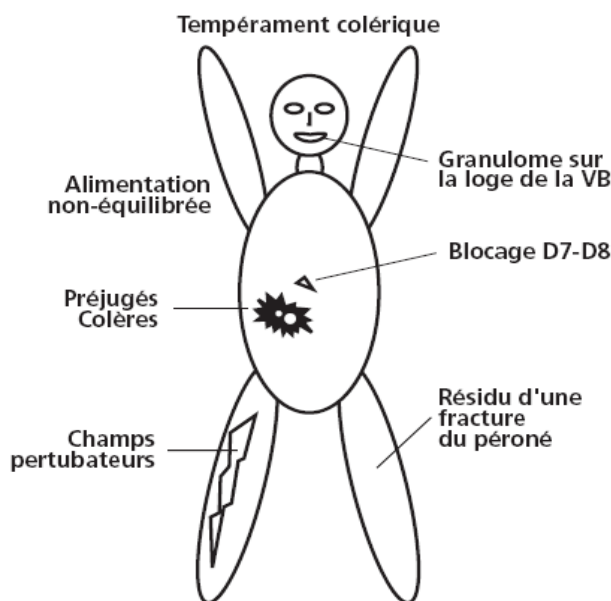
coordonné de différents niveaux d'organisation vibratoire : le corps dense, visible, siège des activités métaboliques et recevant l'information de son moule, le corps énergétique (réseaux des méridiens d'acupuncture, centre de force majeurs et mineurs ou chakra, activités électrique et lumineuse des cellules...). Ce dernier est une véritable interface, un médiateur entre la matière et le domaine de la psyché, composée, elle, de la sphère émotionnelle en interaction avec celle du mental.



Ces quatre corps (physique, énergétique, émotionnel et mental) sont intimement liés tout en gardant chacun leurs fonctions et leurs propres lois de fonctionnement.

Ainsi, vu sous un certain angle, la vie circule et anime, chez l'être humain, deux grands systèmes en interaction : la psyché et le corps.

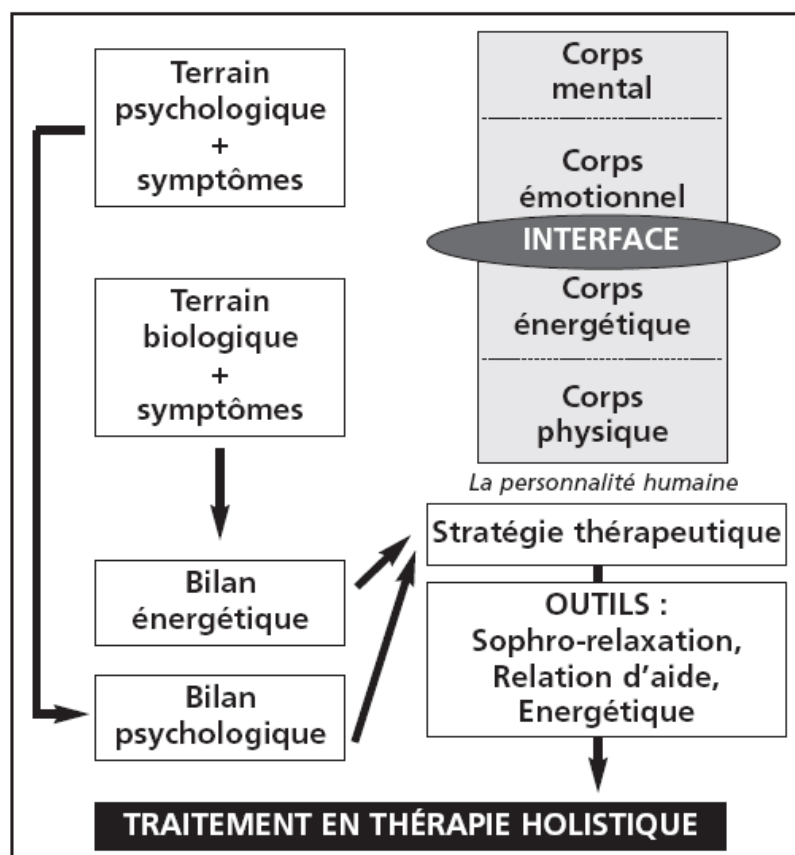
Devant cette complexité de la nature humaine, comment séparer le corps de l'esprit ? Un processus pathologique, qu'il soit marqué par la prédominance de la polarité corporelle ou psychique, se doit d'être analysé à la lumière du terrain psychologique et du terrain biologique du client en prenant en compte les différents symptômes qu'il manifeste.



Prenons l'exemple d'une personne qui présente un calcul à la vésicule biliaire suite à une vive frustration (cf. schéma). Imaginons que celle-ci ait un terrain colérique (relié au foie et à la vésicule biliaire en énergétique chinoise), une alimentation déséquilibrée, un granulome sur une dent reliée à la vésicule, un résidu de fracture du péroné (méridien de la vésicule)... nous pouvons repérer **le déclencheur** (la frustration) sur un terrain propice à cette forme de déséquilibre énergétique avec "**sa somme pathologique**".

Va-t-on alors soigner l'organe ou traiter le terrain psychologique et biologique ?

Naturellement la thérapie holistique propose de traiter les deux à la fois. Après un bilan énergétique et psychologique comprenant une étude des différents barrages possibles (vaccinaux, médicamenteux, alimentaires, géobiologiques, cicatriciels, psychologiques, psycho-généalogiques), **une stratégie thérapeutique est mise en place avec le client.** Celle-ci utilisera différents outils aux moments opportuns pour aider la personne d'une part à retrouver les pleines fonctions vitales de son Foie et de sa Vésicule, et d'autre part à prendre conscience de ses mécanismes psychologiques en proposant des outils efficaces pour changer ses comportements inadaptés.



Nous pouvons estimer aujourd'hui que 20% des maladies ont une origine physique et 80% une origine psychologique. Ainsi, la psyché et le corps sont 2 portes d'entrée complémentaires pour pouvoir soigner l'être humain mais elles représentent chacune un "cheval de bataille" dans le système de santé actuel.

D'un côté, certains scientifiques et soignants, grâce à leurs connaissances sur le fonctionnement de la matière et du corps biologique, espèrent résoudre la plupart des pathologies en ne traitant que le corps physique. Ils s'appuient sur des examens de plus en plus poussés et une médication.

De l'autre côté, les psychologues se basent sur leurs connaissances des mécanismes psychologiques et espèrent aider leurs clients par le verbe, l'analyse, les rêves...

Entre ces deux pôles, se dessine actuellement l'approche énergétique avec l'arrivée en occident des influences orientales (qi gong, médecine chinoise, ayurvéda...) Parmi les praticiens de ces disciplines, une partie s'efforce de mieux percevoir ce qu'est une personnalité humaine dans sa globalité, et propose une alternative qui intègre l'ensemble des points de vue ci-dessus.

Le praticien en Thérapie Holistique a lui le choix d'utiliser les techniques qu'il a appris à maîtriser :

- **en Sophrologie** : la relaxation (Schultz, Jacobson, Vittoz, Coréenne), la sophrologie, les relaxations énergétiques
- **en Relation d'aide** : l'approche rogerienne, la psychologie clinique, l'analyse transactionnelle, la psychologie jungienne, la psychogénéalogie, la sophro-analyse
- **en Énergétique** : la phyto-aromathérapie, l'homéopathie, les élixirs floraux et minéraux, la diététique, le magnétisme, la couleur et le son, les cristaux.

Fondée sur une approche globale du corps et de l'esprit, la Thérapie Holistique n'est pas une juxtaposition de techniques hétéroclites, mais un ensemble cohérent d'outils personnalisés mis en œuvre dans une stratégie thérapeutique adaptée à chaque client. Soit un Art véritable où sciences, traditions et relation d'aide s'unissent dans un même miroir pour aider le sujet à retrouver l'état de santé tel qu'il a été défini par l'OMS.

Sandra et Olivier Stettler

A télécharger sur cassiopee-formation.com/article-paru.php

ARTICLES :

- La relation d'aide : un art de vivre et une thérapie
- La sophrologie : une méthode pour mieux vivre au quotidien
- La sophrologie ludique : une alliance entre l'art, l'humour et la relaxation
- Les chakras : du souffle de vie aux fonctions psychiques
- L'aromathérapie : des huiles essentielles pour votre bien-être
- La thérapie holistique : une véritable démarche globale, un métier d'avenir
- L'énergie des couleurs
- La morphopsychologie : comprendre l'autre
- Qu'est-ce que la dépression ?
- Le développement personnel : au cœur de l'entreprise performante
- La technique du amma : une solution adaptée au stress en entreprise
- Le qi gong : un art de vivre, une danse de l'énergie
- La réflexologie plantaire : pour partir du bon pied !
- L'art-thérapie : de l'acte créateur à l'art thérapie
- Créer son entreprise : les 4 facteurs clés de la réussite
- Soyez vous-même et les fruits apparaîtront d'eux-mêmes

FICHES PRATIQUES :

- Savoir se recentrer : un atout au quotidien
- La détente en 3 points
- Le paysage de détente
- Le nuage de couleur
- Soutenir le Ciel et la Terre
- Passez l'automne en pleine forme !

