



# TROUVER SON (MASSO)THERAPEUTE

## Le saviez-vous ?

- En Suisse, le terme de (masso)thérapeute n'est **pas protégé ou réglementé**.
- **Des milliers de personnes** sont agréés ASCA et/ou RME : vous avez le choix mais rares sont les professionnels capables d'une **prise en charge holistique** sur-mesure.
- Une agrégation offre théoriquement une prise en charge par une **assurance complémentaire** (jusqu'à 90% selon les contrats) mais certains assureurs excluent les massages des remboursements : **attention aux déceptions !**
- L'étude obligatoire de l'anatomie n'a été mise en place que ces dernières années. Les nouveaux thérapeutes sont ainsi **souvent mieux formés** que les anciens même si le traitement des pathologies reste le plus souvent lacunaire (manque de pratique).

## La synergie des thérapies ?

- Il conviendrait de **faire la distinction entre** les praticiens / techniciens d'une technique unique et les (masso)thérapeutes formés à plusieurs approches.
- **Les approches thérapeutiques ne se valent pas** et aucun protocole ne couvre l'ensemble des besoins et des pathologies.
- **Les (masso)thérapeutes avec le plus de potentiel** ont été formés à plusieurs techniques manuelles ainsi qu'à plusieurs approches de la naturopathie.
- **Les trois approches naturelles "intégratives"** sont la médecine énergétique chinoise (MTC), la médecine indienne (Ayurvéda) et la naturopathie occidentale (pour autant qu'elle intègre des techniques manuelles et ne soit donc pas que théorique).

## Le choix de son thérapeute ? Que vérifier ?

- La qualité de son site internet. Les informations principales doivent s'y trouver.
- Quelles techniques ? Quels diplômes ? L'étude de l'anatomie-physiologie-pathologies ?
- Au téléphone : « *Voici mon problème... Avez-vous déjà traité un cas similaire ?* »



## Prudence - Méfiance...

- Le professionnel peut vous recevoir tout de suite : manque-t-il de patients ?
- Il déclare pouvoir tout régler en une ou quelques séances : manque-t-il d'humilité ?
- Il applique son protocole sans l'adapter à votre situation : manque-t-il de techniques ?
- Son massage est superficiel et ses conseils "bateaux" : manque-t-il de compétence ?
- Il vous flatte et/ou abonde dans vos plaintes : manque-t-il de professionnalisme ?

**Attention aux lacunes de certaines formations !** En Chine, par ex., le futur acupuncteur doit d'abord apprendre la localisation des tensions et points d'acupuncture, via le massage Tuina, partie intégrante de la MTC. En Occident, la formation ne comprend souvent aucune technique de massage...

## Les choses à ne pas faire...

- **Confondre bien-être et thérapies naturelles** : le traitement d'une pathologie passe par la phase incontournable de détoxination, parfois désagréable.
- **Suivre un article de presse ou la mode** et demander une technique spécifique plutôt que de faire confiance à un thérapeute polyvalent correctement formé.
- **Préférer le rôle de victime** plutôt que celui d'acteur de sa santé et de sa vitalité. « *La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin* » disait Hippocrate.

## Quelles solutions ?

- ▶ Privilégier toujours le naturel sur l'allopathique qui affaiblit le système immunitaire.
- ▶ Contactez le professionnel et ne prenez rendez-vous que lorsque tout est clair.
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur [www.lestherapies.ch](http://www.lestherapies.ch)