

Abstract : groupe 32

## MEDECINES INTÉGRATIVES ET NON-CONVENTIONNELLES

### Les approches non-conventionnelles dans la gestion de la dépression

Amélie de Perrot, Célia De Vitis, Joëlle Ndanga Nketcha, Katarina Nicolet, Alexandra Puffi

#### **Introduction**

En Suisse en 2022, la dépression est la maladie psychique la plus courante avec environ 10% de la population atteinte de symptômes modérés à grave (1). En fonction de la sévérité du trouble, le traitement habituel en médecine conventionnelle consiste souvent en une combinaison de psychothérapie et de médicaments antidépresseurs. Les troubles dépressifs se caractérisent comme “une tristesse suffisamment sévère ou persistante pour perturber le fonctionnement quotidien et souvent par une diminution de l'intérêt ou du plaisir procurés par les activités (anhédonie).”

En 2022, plus de 30.4% des Suisses ont eu recours à la médecine complémentaire (2) “La médecine complémentaire fait référence à un vaste ensemble de pratiques de santé qui ne font pas partie de la médecine conventionnelle du pays et ne sont pas pleinement intégrées à son système de santé prédominant.”(3).

Beaucoup de patients souffrant se tournent après un long parcours dans le système médical conventionnel vers des méthodes qu'ils décrivent plus douces. Le yoga est une pratique holistique qui prend naissance en Inde, 2000 av. J.-C. On décrit le yoga comme un système de santé qui suit les pratiques suivantes : relaxation, exercices corporels, exercices de respiration et la méditation.

#### **Méthode**

Notre recherche est premièrement basée sur un travail de revue de littérature. À partir de bases de données (PubMed, Google Scholars, Renouvaud), nous avons sélectionné des littératures existantes sur le sujet..

Nous nous sommes intéressés aux acteurs communautaires en organisant des entretiens semi-structurés avec les différents professionnels. À l'aide d'un guide d'entretien, nous avons adapté nos questions en fonction des interlocuteurs. Nous avons pu conduire 9 entretiens avec des assureurs, psychiatres, infirmiers en psychiatrie, yogathérapeutes, médecins généralistes.

#### **Résultats**

Suite aux entretiens, l'élément essentiel qui est ressorti est l'importance de la relation thérapeutique avec le patient souffrant de dépression. Que ça soit avec les psychiatres, les yogathérapeutes ou l'infirmier en psychiatrie, ils ont tous souligné l'importance de la communication et de toujours porter de l'intérêt dans ce qu'est l'objectif du patient. Il est

central d'accompagner le patient et de demander son intention en suivant une médecine complémentaire comme le yoga.

Les yogathérapeutes soulignent l'importance d'établir une relation de confiance et d'accueillir le patient comme il est et de naviguer la séance en fonction des capacités du patient. Elles expliquent qu'avant de commencer la séance, elles effectuent une première discussion avec le patient pour lui demander ce qu'il s'est passé depuis leur dernière rencontre puis ciblent la séance en fonction de la discussion. Elles nous ont également confié que ce sont souvent des patients qui ont des parcours médicaux complexes, que c'est parfois leur dernier espoir.

### ***Discussion et conclusion***

Un aspect central de la yogathérapie et des médecines complémentaires, en particulier pour les patients dépressifs, est la relation thérapeutique. Les thérapeutes insistent sur l'importance de la communication avec les patients et sont attentifs à leurs objectifs pour adapter les soins. Une excellente relation de confiance permet également d'ajuster les séances de yoga aux besoins individuels des patients, ce qui est essentiel dans le contexte des histoires médicales compliquées.

Cependant, les consultations médicales courtes et superficielles limitent souvent la possibilité d'établir une relation thérapeutique approfondie. De plus, peu de patients peuvent se permettre les médecines complémentaires comme la yogathérapie, en raison des coûts élevés associés aux services d'instructeurs qualifiés. En outre, il y a également la présence croissante d'instructeurs de yoga insuffisamment formés, ce qui peut compromettre la qualité des soins offerts. Améliorer l'accessibilité et la qualité des séances de yoga pourrait rendre cette option thérapeutique plus fréquente et bénéfique pour un plus grand nombre de patients.

### ***Références***

1. Office fédéral de la statistique. Santé psychique (Internet). [cité 24 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
2. Office fédéral de la statistique. Consultation de médecine complémentaire - 2002, 2007, 2012, 2017, 2022 | Tableau (Internet). 2024 [cité 24 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/30305929>
3. Médecine intégrative et complémentaire [Internet]. [cité 24 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.chuv.ch/fr/cemic/patients-et-familles/medecine-integrative-et-complementaire>

### ***Mots-clé***

Yoga, dépression, médecine complémentaire, bien-être, accessibilité, confiance thérapeutique, santé mentale, approche holistique.

## Médecines intégratives et non-conventionnelles

# Les approches non-conventionnelles dans la gestion de la dépression

Amélie de Perrot, Célia De Vitis, Joëlle Ndanga Nketcha, Katarina Nicolet, Alexandra Puffi

En 2022, 10% de la population Suisse souffrent de trouble dépressifs modérés à légers (1).

## LA DEPRESSION



Humeur dépressive s'accompagnant des symptômes suivants : perte de plaisir, troubles du sommeil, modifications de l'appétit, sentiment de désespoir, faible estime de soi...

Pendant au moins deux semaines.

## OBJECTIFS

Définir l'accessibilité de cette médecine complémentaire

Comprendre à travers les thérapeutes les représentations des patients par rapport aux médecines complémentaires qu'ils utilisent

## DISCUSSIONS



### Importance de la relation thérapeutique en yogathérapie et médecine complémentaire

#### Intérêt pour la Démarche du Patient

Comprendre les motivations et besoins spécifiques du patient est essentiel.

#### Relation de Confiance

Cultiver la confiance permet au patient de partager ses préoccupations en toute sécurité.

#### Ouverture d'Esprit

Être réceptif aux différentes approches thérapeutiques et discuter des pratiques complémentaires qui sont intégrés dans le parcours de soins.

#### Intention et Attentes du Patient

Demander les attentes du patient pour personnaliser les soins en yogathérapie.

### Défis du Système de Santé Actuel

#### Relation Patient-Médecin Compromise

Temps de consultation souvent insuffisant, empêchant une réelle relation médecin-patient.

#### Accessibilité de la Médecine Complémentaire

La yogathérapie doit être plus accessible, surtout pour les plus démunis. Il est essentiel de réfléchir à un système de santé plus inclusif pour que tous les patients puissent bénéficier de ces soins.

## LE YOGA, C'EST QUOI ?



- Une pratique holistique ancienne qui prend ses racines 2000 ans avant J-C en Inde.
- Décrit comme un système de santé qui suit les pratiques suivantes : relaxation (savasana), exercices corporels (asana), exercices de respirations (pranayama) et la méditation.
- Praticqué pour la plupart des gens pour le bien-être physique/prévention, pour la gestion du stress, de l'anxiété, fatigue et dépression.

## MÉTHODOLOGIE

Revue de littérature sur PubMed, Google Scholars, Psycorm.org

Entretiens semi-structurés avec des acteurs communautaires (Médecins généralistes, médecins et infirmiers en psychiatrie, spécialistes en médecine complémentaires, enseignant de yoga, assureur)

## RÉSULTATS



### Facteurs d'orientation vers le yoga pour le patient

Les patients s'orientent vers le yoga pour plusieurs raisons :

- **Volonté personnelle** de prendre en charge leur santé et de participer activement à leur bien-être.
- Est une **approche holistique** qui considère l'ensemble de la personne.
- **Sentiment de communauté**, permettant aux individus de partager leurs expériences avec d'autres.
- Possibilité de faire **couvrir les coûts par la caisse maladie** a encouragé de nombreux patients à intégrer le yoga dans leur parcours de soins.

### Perception des Approches Complémentaires

- Réduction du stress et une meilleure gestion des pensées négatives
- Stigmatisation : Scepticisme ou association à des pratiques religieuses dans certaines cultures
- Préférences Personnelles : Confort avec le yoga ou préférence pour d'autres formes d'exercice ou de relaxation

### Limitations

- Coût des Cours : Barrière financière pour certains patients
- Absence de Couverture par l'Assurance : Rend le yoga inaccessible pour de nombreux patients.
- Motivation et Énergie : Fatigue et perte de motivation liées à la dépression rendent la participation difficile
- Effet de mode: Hausse d'instructeurs non-qualifiés post-COVID avec des cours de basse qualité

### RÉFÉRENCES :

(1) « Santé psychique | Office fédéral de la statistique ». Consulté le 25 mai 2024.

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/psychique.html>.

Wu, Yufei, Danni Yan, et Jianli Yang. « Effectiveness of yoga for major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis ». *Frontiers in Psychiatry* 14 (23 mars 2023): 1138205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1138205>.

Kinsler, Patricia Anne, Lisa Goehler, et Ann Gill Taylor. « How Might Yoga Help Depression? A Neurobiological Perspective ». *Explore (New York, N.Y.)* 8, no 2 (1 mars 2012): 118-26. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2011.12.005>.

REMERCIEMENTS : Nous tenons à remercier les intervenants pour leur collaboration ainsi que notre tuteur Prof. Mathieu Bernard

Contacts :

amelie.deperrot@unil.ch, celia.devitis@unil.ch, joelle.ndanganketcha@unil.ch, katarina.nicolet@unil.ch, alexandra.puffi@unil.ch