

Pour un **SYSTÈME IMMUNITAIRE FORT**

Le stress augmente la sensibilité aux infections et affaiblit le système immunitaire. Dans un système détendu et régulé, les défenses immunitaires fonctionnent mieux et plus facilement. La méthode thérapeutique complémentaire de la Thérapie Craniosacrale peut y contribuer.

Dans un monde où l'on exige toujours plus de nous et où nous devons faire face à de grands changements, le stress est devenu une réalité quotidienne pour beaucoup de gens. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le stress chronique est l'un des plus grands dangers pour la santé du XXI^e siècle.

Le stress affaiblit le système immunitaire

À court terme, le stress nous rend plus performants, mais peut également entraîner une augmentation du pouls et de la pression artérielle. À plus long terme, des enquêtes ont montré que le stress entraîne une sensibilité accrue aux infections, ralentit la cicatrisation des plaies et affecte de manière générale le système immunitaire.

Désormais des recherches sont menées pour savoir dans quelle mesure le stress prédispose à différentes maladies comme le cancer, la dépression et la démence. La Thérapie Craniosacrale offre ici un antidote éprouvé grâce à son approche globale et axée sur les ressources.

Amélioration de l'autorégulation et de la régénération

Les Thérapeutes Craniosacrals soutiennent le processus d'autorégulation, d'une part avec leurs compétences linguistiques permettant d'accompagner le processus en toute sécurité et en profondeur, d'autre part avec des touchers calmes et doux grâce auxquels les modèles de tension et les blocages peuvent être libérés de l'intérieur. Les processus bienveillants soutiennent en outre l'autorégulation des clients, car ils augmentent le tonus du nerf vague, ce qui a un effet parasympathique et réduit ainsi le stress.

Équilibre de l'intérieur

Pendant un traitement craniosacral, les clients perçoivent généralement un ralentissement de l'activité du corps et un retour au calme. Les ruminations diminuent, les sens s'élargissent et les sentiments ont de l'espace pour être présents. Dans une telle



Les modèles de tension sont libérés de l'intérieur grâce à des touchers doux dans la Thérapie Craniosacrale.

phase de repos, la production d'hormones de stress se déplace vers des hormones dites de bien-être comme la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et les endorphines. Dans un système détendu et régulé, les défenses immunitaires fonctionnent également plus facilement et mieux.

Une enquête prouve la réduction de la douleur et de l'anxiété

L'enquête scientifique du Dr Heidemarie Haller, récompensée par le prix Holzschuh, a fait le même constat. Elle a étudié l'effet de la Thérapie Craniosacrale sur les douleurs chroniques de la nuque et a constaté que non seulement celles-ci étaient significativement soulagées, mais que ses effets comprenaient une amélioration du sommeil des participants et une réduction considérable de leur anxiété. En outre, les participants ont évoqué

des sentiments de «bonheur, de paix et de confiance». «Les douleurs semblent désormais moins menaçantes et représentaient un fardeau moins lourd», était un autre témoignage.

Convient à tous les âges

La Thérapie Craniosacrale fait partie du domaine de la Thérapie Complémentaire reconnue par la Confédération. Elle est bénéfique et fortifiante pour tous les êtres humains – du nouveau-né à la personne très âgée. Les traitements attentifs agissent sur les plans physique, émotionnel, psychique et social. En règle générale, les assurances complémentaires remboursent une partie des frais.

Pour plus d'informations sur Cranio Suisse®, la Société suisse de Thérapie Craniosacrale, ainsi qu'une liste de thérapeutes qualifiés, voir www.craniosuisse.ch.

LES DÉFIS D'ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC

Parmi les différentes formes de rhumatismes, il y a celles qui n'apparaissent que relativement rarement. Dans cet épisode du podcast «Le rhumatisme et moi» de la Ligue suisse contre le rhumatisme, Myriam Schaller, atteinte d'une maladie auto-immune inflammatoire touchant seulement 2400 personnes en Suisse, et la rhumatologue Charlotte Girard abordent le sujet des rhumatismes rares.

Il existe en tout 6000 à 8000 diverses formes de maladies rares, dont certaines maladies rhumatismales. Une maladie est considérée comme rare lorsqu'au maximum une personne sur 2000 est concernée. À deux, Myriam Schaller vivant depuis l'âge de 23 ans avec le Lupus érythémateux disséminé, et Charlotte Girard, rhumatologue et cheffe de clinique aux Hôpitaux universitaires de Genève

(HUG), croisent leurs regards de patiente et de médecin sur la période de pose du diagnostic, sur les traitements et les changements qui s'imposent dans la vie d'une personne atteinte par ce genre de rhumatismes.

Garder espoir

Cela peut prendre plusieurs années pour qu'une maladie rhumatismale rare soit diagnostiquée. «Le chemin vers le diagnostic fut long et très difficile. C'est un véritable combat et je souhaite donner du courage aux autres et leur dire de ne pas baisser les bras», souligne Myriam Schaller tout en mettant l'accent sur l'importance d'une bonne communication avec les médecins. C'est ce que confirme aussi Charlotte Girard. «Il est également essentiel que les

patient-e-s se confrontent à la maladie et acquièrent leurs propres connaissances», explique la rhumatologue. Sur ce long chemin éprouvant, les organisations de patients peuvent être d'une grande aide, car elles permettent aux personnes concernées d'échanger leurs expériences. Elles constituent aussi un point de contact, un espace où l'on écoute les personnes touchées et les prend au sérieux.



Podcast

Écouter et s'abonner maintenant.



La Thérapie Craniosacrale une méthode de la Thérapie Complémentaire

La Thérapie Craniosacrale est une méthode de la Thérapie Complémentaire reconnue au niveau fédéral. Elle est bénéfique pour toutes et tous, du nouveau-né à la personne très âgée. Les traitements proposés agissent sur le plan physique, émotionnel, psychologique et social. En règle générale, les assurances complémentaires remboursent une partie des coûts.

Informations complémentaires

Cranio Suisse®, la Société Suisse de Thérapie Craniosacrale, s'engage en faveur de la qualité et de la reconnaissance de la méthode. Vous trouverez de plus amples informations ainsi qu'une liste des thérapeutes qualifiés sur le site www.craniosuisse.ch



**cranio
suisse®**

Cranio Suisse®
Société Suisse de Thérapie
Craniosacrale

Hermetschloostrasse 70/4.01
8048 Zurich
Téléphone 044 500 24 25
contact@craniosuisse.ch