

L'OMS, l'Inserm et le National Center for Complementary and Alternative Medicine proposent de les ordonner en quatre domaines :

- **Les approches qui interrogent la psyché** et qui sont sollicitées le plus souvent dans la recherche d'un mieux-être psychologique et social et dont certaines peuvent œuvrer à la disparition d'une douleur physique : les psychothérapies, l'hypnose, la sophrologie, les thérapies transgénérationnelles, l'EMDR, l'EFT (Emotional Freedom Techniques), les thérapies cognitivo-comportementales, la méditation...
- **Les thérapies manuelles**, qui font appel aux mains du thérapeute d'une manière non invasive, généralement dans la recherche de la disparition d'une douleur physique et qui peuvent amener un bien-être psychologique : l'ostéopathie, le massage, la chiropractie, la kinésithérapie, la réflexologie, le shiatsu...
- **Les approches biologiques**, dont les éléments actifs peuvent contenir des composés végétaux, animaux, minéraux et qui sont utilisées pour un apaisement, un mieux-être de l'humeur et dont certaines sont sollicitées pour un gain en immunité ou pour leurs qualités antibiotiques, anti-inflammatoires ou antivirales : la phytothérapie, l'aromathérapie, les élixirs floraux...

« Il me paraît très important d'écouter les patients, de leur demander s'ils recourent à des thérapies non conventionnelles sans les juger et de les interroger avec une réelle curiosité et ouverture d'esprit sur les bienfaits qu'ils en tirent. Plusieurs études ont montré que les patients n'osent pas dire à leur médecin qu'ils font appel à des praticiens non conventionnels car ils sont persuadés que cela leur attirera des critiques ou des moqueries ...

Quinze ans de pratique de la chirurgie et dix ans d'accompagnement psychologique de patients atteints de maladies physiques graves m'ont amené – dans le cas du cancer – à considérer les approches psychothérapeutiques et les médecines non conventionnelles en complément des traitements médicaux conventionnels, jamais en remplacement. Mais le patient reste maître de sa décision...».

Thierry Janssen

« J'ai l'honneur d'être membre du Collège universitaire de médecines intégratives et complémentaires (CUMIC) et je constate qu'on est beaucoup moins dans des oppositions manichéennes. Au lieu de dire : « Ça ne vaut rien. », de plus en plus d'universitaires disent : « Il faut les intégrer. » Il y a certains groupes d'universitaires, des professeurs de médecine qui sont d'accord pour arrêter de créer des oppositions entre médecine conventionnelle et médecine non conventionnelle, dans l'intérêt du patient ».

Gérard Ostermann

« Où s'arrête le bien-être, où commence la santé ? [...] C'est d'abord une question de langage. Si je recommande à un patient atteint d'un cancer d'aller faire des promenades en forêt ou de pratiquer le yoga, je peux effectivement lui faire du bien. Si je lui propose la même chose en substitution à sa chimiothérapie, je le condamne. Ce n'est ni le yoga ni la balade en forêt qui constituent une dérive, mais bien la place qu'on leur donne, le pouvoir qu'on leur attribue. »

Dr Claire Siret, médecin généraliste et présidente de la section Santé publique du Conseil national de l'Ordre des médecins

<https://www.cumic.fr/>

<https://www.sfoi.fr/videotheque/>