

ANXIETE – MEDECINES COMPLEMENTAIRES - APSP

HOMEOPATHIE

L'homéopathie est une discipline qui existe depuis 200 ans environ, qui a été mise au point par le médecin allemand Samuel Hahnemann. Ce médecin a découvert que lorsqu'on diluait des substances toxiques et qu'on les donnait à des doses infinitésimales, elles devenaient des médicaments. Sur ce principe, différentes pathologies pourraient être traitées. On utilise pour cela des souches animales, végétales et minérales - toujours diluées à des doses infinitésimales.

. Le médecin homéopathe conseillera le remède le mieux adapté à la pathologie du patient en prenant en considération sa psychologie, son état de santé général, ses antécédents médicaux et tous les critères qui sont susceptibles d'avoir une influence sur l'état de la personne.

L'homéopathie est une démarche très individualisée. Elle ne dissocie jamais les symptômes physiques de la psychologie du patient. En clair, la consultation homéopathique nécessite un long entretien préalable à tout diagnostic et prescription. Cette prise de connaissance permet de déterminer l'origine du symptôme, ainsi que la réaction du patient en fonction de son « terrain »..

Nous allons parler ce soir de l'anxiété en fin de vie, un trouble émotionnel, un sentiment d'insécurité intense, de danger imminent et d'intensité variable d'une personne à l'autre.

En homéopathie des profils sont identifiés en fonction des caractéristiques des personnes et l'anxiété peut concerner tous les « profils » homéopathiques.

C'est donc une manière de penser totalement différente de l'allopathie et il faut une certaine expérience pour bien jongler avec la matière médicale.

Mais pour que ce soit plus simple et afin que l'on puisse mettre en pratique certaines prescriptions, nous allons passer en revue les médicaments qui peuvent aussi bien traiter les crises que le fond pour peu que les autres signes caractéristiques soient présents.

Dans la stratégie de traitement de l'anxiété, ces médicaments sont

- Soit prescrits en cas de crise auquel cas, le patient en aura toujours sur lui, en haute dilution, 15 H par exemple.
- Soit prescrits en traitement de fond si la globalité du tableau clinique correspond également en haute dilution, en prises quotidiennes ou hebdomadaires.

REMEDES SYMPTOMATIQUES

❁ **ACONIT** : Il est préconisé pour les personnes qui souffrent d'une maladie (grave ou non) et qui ont l'intime conviction qu'elle entraînera leurs décès. Cette forme d'anxiété est très difficile à supporter par les patients et par leur entourage, elle se manifeste souvent de façon inattendue et violente, de façon paroxystique avec une sensation de mort imminente et peut finir par détruire la personne. Cette anxiété se manifeste pendant la nuit, plus volontiers vers minuit, souvent accompagnée de signes physiques tels que des paresthésies, des palpitations et douleurs en regard de la zone cardiaque par exemple, de maux de tête, de frissons et de fièvre. L'Aconit est donc indiqué en cas de réveil brutal vers minuit avec une angoisse importante, des palpitations. Le tableau clinique rappelle celui de l'attaque de panique.

❁ **AMBREA GRISEA** : Le patient est confus, manque de suite dans les idées, son esprit est « brisé » par les soucis : il n'attendra pas la réponse à ses questions et posera immédiatement la question suivante. Désir de solitude. Hypersensible, il pleure facilement en écoutant de la musique.

❁ **ARGENTUM NITRICUM** : pour les types de patients agités, impulsifs et précipités. Le patient a de la difficulté à gérer son temps, il présente souvent des phobies, de la foule, des grands espaces (agoraphobie), des hauteurs, d'être enfermé... l'anxiété peut se traduire sur le plan physique de façon polymorphe, par de la diarrhée, des vertiges, une pollakiurie (besoins fréquents d'uriner), des douleurs digestives, une dysphonie, des crampes...La nervosité d'anticipation lui font appréhender les examens médicaux, les résultats d'analyses ou de scanner.

En 9 à 30CH 3 granules 1 à 2 fois par jour

❁ **CHAMOMILLA** : l'anxiété s'exprime ici surtout par un caractère coléreux, querelleur, une hyperesthésie à la douleur. Après la douleur survient l'anxiété, une certaine dépression, parfois des douleurs abdominales.

❁ **CYCLAMEN** : l'anxiété est entretenue par des scrupules exagérés, un perfectionisme épuisant, des idées d'abandon et d'indignité.

GELSEMIUM : L'anxiété se manifeste par

- Des tremblements visibles ou simplement ressentis par le patient.
- Un syndrome vaso-moteur et sympathique (face congestionnée, rouge sombre)
- Des parésies, une inhibition fonctionnelle : Les symptômes sont les suivants : Le malade est obnubilé, sidéré par la peur. Il manque de mémoire et son psychisme est ralenti.
- Nombreuses phobies empêchant notamment de pénétrer dans le tunnel d'une IRM
- Extrême sensibilité, surtout aux mauvaises nouvelles apprises brutalement.
- Le patient ne supporte pas les échéances des bilans qui rythment sa vie.
- Le Gelsemium est prescrit aux patients qui n'arrivent pas à gérer leurs émotions.

En 9 à 30 CH, 3 granules 1 à 2 fois par jour

IGNATIA : L'humeur est changeante, contradictoire, le comportement paradoxal. L'Ignatia est essentiellement préconisée pour les personnes souffrant d'anxiété après avoir subi un événement traumatisant comme un deuil, une séparation ou un licenciement. Les symptômes physiques sont à type de spasmes, de douleurs punctiformes et erratiques. Tendance aux évanouissements, boule dans la gorge, palpitations, soupirs bruyants, pleurs à la moindre émotion, chagrin silencieux, douleurs avec sensation de clou enfoncé dans la zone atteinte, spasme de l'œsophage. Asthénie intense après une émotion. Défaillance à 11h du matin non améliorée en mangeant mais cédant à la distraction. Le psychisme de ces patients est paradoxalement amélioré par le cancer et ses traitements, leur névrose s'équilibrant à travers cette épreuve. Il faudra éviter les séances de chimio et de radiothérapie vers 11h du matin.

En 7 à 30 CH 3 granules 1 à 2 fois par jour


NUX VOMICA : Médicament de la colère, notamment face au corps médical, responsable de tous les maux. La crise anxieuse se manifeste souvent sous la forme de phases d'agressivité, de colère, avec intolérance à la contradiction. Une fois la colère passée, le patient voudra être actif. Il sera bon d'organiser ses RDV d'examen afin qu'il n'attende pas. L'indication sera facilitée par la présence de signes physiques essentiellement digestifs. Indiqué aussi en cas de difficultés d'endormissement avec réveil vers 3-5 heures du matin, dans un contexte de surmenage, de stress, de nombreuses préoccupations. Et quand le patient se réveille fatigué, irritable, agressif.

En 9 à 15 CH


REMEDES DE FOND

Ces remèdes seront surtout choisis sur leurs caractéristiques générales.


- Sur la pathologie associée à l'anxiété
- Sur le mode réactionnel chronique
- Sur le type sensible ou constitutionnel


 **ARSENICUM ALBUM** : l'anxiété accompagne un caractère méticuleux, exigeant, ordonné, pessimiste avec une asthénie intense et un réveil vers 1h du matin. Crainte de la mort. Il va tenir un tableau précis de la prise de ses médicaments et de ses examens. L'équipe médicale doit être sérieuse, précise...


En 9 CH dans la soirée.


 **AURUM MURIATICUM** : l'anxiété survient dans un contexte dépressif avec auto-dépréciation et insomnie.


 **CALCAREA CARBONICA** : contexte de lenteur psychique et d'asthénie.

 **GRAPHITES** : l'anxiété est accompagnée d'hyperémotivité, d'indécision dans un contexte pouvant évoquer l'hypothyroïdie. On a d'ailleurs toujours intérêt à doser la TSH.

 **PHOSPHORICUM ACIDUM** : indifférence générale, désinsertion, perte d'intérêt, lenteur et obnubilation intellectuelles : il ne capte plus, n'a plus de mémoire.

 **PULSATILLA** : médicament de la soumission au diagnostic et aux traitements. Ne pas hésiter à consoler.

 **SEPIA** : Médicament de la résignation ou de l'inquiétude surtout pour son entourage. Réaction sur un mode dépressif avec tristesse et pessimisme. Le malade est agacé par la consolation.

 **STAPHYSAGRIA** : médicament de la forte contrariété avec un sentiment d'injustice, un sentiment de culpabilité, un sentiment d'humiliation.

En échelle : 9, 12, 15 CH