

# LE CHOIX DE SON OSTÉOPATHE

Une fois que vous avez compris la différence entre un ostéopathe et un kinésithérapeute et que vous désirez consulter un ostéopathe, encore faut-il savoir : **Comment choisir son ostéopathe?** Voici une question délicate qui cependant traverse la tête de chaque patient lorsqu'ils désirent consulter un ostéopathe pour la première fois.

Ce sujet est délicat à traiter, l'auteur étant un **ostéopathe-ostéopathe** exclusif son point de vue est nécessairement biaisé mais fera son possible pour exposer avec la plus grande sincérité ce sujet.

1. En France nous avons 3 groupes d'**ostéopathes**: les **ostéopathe-ostéopathes**, les **kiné-ostéopathes** et les **médecin-ostéopathes**.
2. Chacun de ces **ostéopathes** ont suivi des cursus ostéopathiques différents (leurs écoles/formations).
3. Certains **ostéopathes** vont suivre des formations supplémentaires durant leur carrière, c'est ce que l'on appelle le développement professionnel continu.
4. L'**ostéopathe** lui-même est en charge du traitement fort de son expérience, de sa dextérité, de sa palpation et de ses connaissances.
5. Il faut aussi aborder le sujet du coût d'une consultation d'**ostéopathie**.
6. La plainte et le schéma corporel du patient vont aussi être un facteur important dans le choix de votre ostéopathe.

Ainsi nous pouvons nous apercevoir qu'aucun **ostéopathe** ne peut prétendre être le meilleur, car en fonction du terrain (schéma corporel/histoire du patient) certains ostéopathes seront plus compétents que d'autres.

La qualité de l'ostéopathe sera fonction de la qualité de l'ostéopathie. Il existe principalement 3 différents groupes d'ostéopathes:

## **Les ostéopathe-ostéopathes, les kiné-ostéopathes, et les médecin-ostéopathes:**

- **Ostéopathe-ostéopathe:**

Les **ostéopathe-ostéopathes** sont aussi appelés **ostéopathes exclusifs**. Ils ne pratiquent exclusivement que de l'**ostéopathie**. La plupart ont suivi une formation à temps complet en **ostéopathie** mais certains d'entre eux étaient **kiné-ostéopathes** et ont abandonné courageusement leur titre de kinésithérapeute pour devenir des **ostéopathes exclusifs** via une formation à temps partiel.

Les points forts : Une vraie **ostéopathie** holistique, un seul patient est traité à la fois, un grand répertoire de techniques ostéopathiques pratiquées maintes fois pendant la formation pour une plus grande sécurité et confort pour le patient.

Les points faibles : certaines formations sont légères, certains **ostéopathes** sont trop ésotériques car leur formation est pauvre en rigueur scientifique, le coût de la consultation

- **Kiné-ostéopathe:**

Les **kiné-ostéopathes** sont des kinésithérapeutes et qui ont suivi une formation à temps partiel en **ostéopathie**. Par confort, envie ou nécessité ils n'abandonnent pas leur titre de kinésithérapeute. Il serait judicieux de discerner les "*kinésithérapeute-et-ostéopathe*" des "*kinésithérapeute-ou-ostéopathes*". Les premiers vont dans leur traitement utiliser des techniques ostéopathiques alors que les autres vont avoir un cabinet dans lequel ils pratiquent une kinésithérapie exclusive et dans un autre cabinet une **ostéopathie exclusive**.

Les points forts: une **ostéopathie** moins ésotérique, des concepts de kinésithérapie peuvent être en symbiose avec des concepts ostéopathiques (renforcement de chaînes musculaires), un coût moindre de consultation

Les points faibles : une **ostéopathie** dénaturée (utilisation de techniques et non pas d'une approche), certaine formation partielle en ostéopathie peuvent être très légères, "phénomène usine": plusieurs patients peuvent être traités en même temps, une approche plus symptomatique,

- **Médecins-ostéopathe:**

Les **médecins-ostéopathes** sont des médecins qui se sont spécialisés en ostéopathie via une formation à temps partiel. Ils n'abandonnent généralement pas leur titre de Dr, ainsi la différence "et/ou ostéopathe" n'est pas évidente.

Les points forts: une capacité à obtenir des examens complémentaires rapidement, une capacité à modéliser traitement allopathique et ostéopathique, le coût de consultation, une connaissance profonde en anatomo-physio-pathologique

Les points faibles : les formations à temps parfois trop partiel (DU 300 hrs), un manque de qualité palpatoire dû à manque de cours pratique pendant le cursus médical et le cursus à temps partiel, une vision plus médical/symptomatique vs ostéopathique/holistique

Intéressons-nous à présent aux différentes formations en ostéopathies.

### **Les différentes formations en ostéopathie:**

En 2002 la loi qu'attendaient tant d'**ostéopathes** sortie enfin. Jusqu'à lors de nombreux **ostéopathes** étaient poursuivis pour exercice illégal de la médecine. Cette loi de 2002 mettait un terme à ces poursuites et de même elle donnait une crédibilité thérapeutique à l'ostéopathie. Le débat n'était plus de savoir si l'**ostéopathie** relevait du charlatanisme mais quelles formations d'**ostéopathie** fallait-il reconnaître. Cela dépendra des décrets qui sortiront plus tard.

Changement de gouvernement... Il faudra attendre 2007 pour ces fameux décrets. Entre temps nombre de personnes ouvrirent des écoles d'**ostéopathies** dans un désir de profits plus que d'intérêts ostéopathiques et de qualités de soins. Avant 2002 on comptait une vingtaine d'école dont la plupart offrait une formation à temps complet entre 5 à 6 ans offrant près de **5000 heures** de cours. Les formations partielles réservées aux médecins ou aux kinés quant à elles durent entre **300 à 1200 hrs** sur 2 à 6 ans.

En 2007 il était temps de reconnaître les écoles, plus de 150 écoles ont fait une demande de reconnaissance! 20 formations à temps partiel et 21 formations à temps plein ont été reconnues. A titre de comparaison en Grande Bretagne l'**ostéopathie** est reconnue depuis plus de 10 ans il n'existait que 8 écoles en 2008... Récemment le nombre de formations a grimpé à 63 écoles d'ostéopathie. Il est certain que de nombreux directeurs d'école sont évidemment plus intéressés par l'argent que par l'**ostéopathie** et le futur de leurs élèves. Car ces futurs élèves s'embarquent dans des études qui déboucheront vers un secteur saturé.

En 2009 des décrets recommandaient un minimum de 3520 hrs de formation pour la formation à temps complet. Ce qui était nettement en dessous du standard européen. C'est à dire qu'un **ostéopathe** diplômé d'ailleurs en Europe peut travailler en France mais le contraire n'est pas forcément vrai. Les écoles "sérieuses" en France offrent en fait près ou plus de 4 500 hrs de formation soit plus de 1000 hrs de plus que le minimum recommandé. 1 000 hrs c'est plus de théorie, plus de pratique, plus de techniques, plus de clinique, plus de compétences à la sortie. Mais ce décret n'a jamais été appliqué et a d'ailleurs été supprimé. Il était en effet problématique pour les professionnels de santé qui avaient suivi une formation d'**ostéopathie** à temps partiel. Car sa mise en application voulait dire qu'il manquait 900 hrs de formation en **ostéopathie** pour les médecins et **kinésithérapeute**!

Ce qui semblerait légitime, car il est souvent oublié que l'**Ostéopathie** n'est pas une spécialité mais une profession à part entière. Utiliser des techniques ostéopathiques est bien différent que faire de l'**Ostéopathie**.

Mais ce décret ayant été supprimé nous restons donc aux 2660 heures de formations nécessaires pour devenir ostéopathe. Certaines écoles offrent donc des formations à plein temps de 2 660hrs, alors que d'autres préfèrent viser la qualité avec des formations de plus de 4 500hrs. Vous en conviendrez qu'il faille différencier les **ostéopathe-ostéopathes** (formés en 4 500hrs +/-) et les **ostéopathe-demi-ostéopathes** (formés en 2660 hrs) !

### **Le développement professionnel continue:**

Ce sont souvent des cours, des conférences, des "workshops" ou même des livres auxquels votre thérapeute va assister (ou lire) afin d'apprendre de nouvelles techniques, de nouveaux concepts. Le but n'est pas d'aller à une course à la formation mais de bien intégrer celles auxquelles on assiste. Ces formations sont nécessaires pour l'évolution et la qualité des soins que pourra vous apporter votre **ostéopathe**.

## Votre ostéopathe:

Votre **ostéopathe** est en charge du traitement. Il doit être efficace et en même temps vous devez vous sentir en sécurité entre ses mains. Quelque soit sa formation c'est lui qui va faire la différence. Si le plus brillant des cerveaux est limité au niveau psychomoteur son traitement sera mauvais. En revanche un **ostéopathe** ayant suivi une formation quelconque mais qui fait preuve de remise en cause, d'intérêt, de compassion, qui ne cesse d'apprendre et qui fait preuve d'une bonne palpation a toutes les chances de devenir un bon ostéopathe.

Les qualités requises pour être ostéopathe sont:

-Une humilité et une capacité de se remettre en cause après chaque patient, chaque traitement et chaque technique. Ceci est essentiel pour pouvoir s'améliorer.

-Une sincérité vis à vis du patient et de lui-même. Ne pas mentir sur l'efficacité du traitement, ne pas promettre l'impossible, et ne pas faire revenir le patient encore et encore.

-Si après 2 traitements voire 3 au maximum il n'y a pas d'améliorations alors référer le patient vers un thérapeute plus ou autrement compétent.

-Un patient n'est pas un client.

-L'ostéopathe se doit de respecter le patient ainsi que sa volonté. Prévenir des manipulations, et s'assurer de l'accord du patient.

-Une capacité palpatoire qui lui permet respecter la volonté tissulaire du patient

La liste pourrait s'allonger, mais celles-ci semblent être les plus importantes.

## Le coût de la consultation:

Ici se trouve l'un des points de friction entre les **ostéopathe-ostéopathes**, les **kiné-ostéopathes** et les **médecins-ostéopathes**. C'est que **l'ostéopathie n'est pas remboursé par la sécurité sociale** pourtant il semblerait que si...

50-70€ semble être le prix moyen d'une consultation chez un **ostéopathe-ostéopathe** ou chez un "**kiné-ou-ostéopathe**" pour une durée de traitement allant de 30 à 60 min. De nombreuses mutuelles remboursent à présent l'ostéopathie de 20€ par séance à 5 x 50€ par an.

Certains **médecins-ostéopathes** vont offrir des séances au même prix dont 22€ sont remboursés par la sécurité sociale. Ils considèrent que ces 22€ payent pour le diagnostic médicale et les 28 à 48€ non remboursés pour le traitement ostéopathique.

De nombreux **kiné-ostéopathes** (les fameux "**kinésithérapeutes-ou-ostéopathes**") ont eu la décence de bien différencier leur 2 métiers dans 2 cabinets bien différents. Ils

respectent la volonté du médecin à savoir: faire de la kinésithérapie conventionnée, ou bien de l'ostéopathie non remboursée.

Mais certains **kinésithérapeutes-ostéopathes** (les "*kinésithérapeutes-et-ostéopathes*") vont eux faire passer des consultations d'**ostéopathie** pour des séances de kinésithérapies (voir article sur l'ambiguïté). Ainsi le patient après avoir rendu visite à son médecin va avoir le droit à 20 séances "à tarif réduit" chez son **kiné-ostéopathe**. Cette pratique est illégale et malheureusement courante. De quoi irriter légèrement les **ostéopathe-ostéopathes** et les "*kiné-ou-ostéopathes*" vous en conviendrez.

Pourtant Il serait **éventuellement** acceptable de concevoir que des traitements de kinésithérapie utilisant des techniques ostéopathiques puisse être conventionnés à condition que ce kinésithérapeute ne dise pas qu'il fasse de l'ostéopathie, mais qu'il utilise des techniques ostéopathiques. Faire craquer une articulation vertébrale ce n'est pas faire de l'**ostéopathie**... De toute évidence ces thérapeutes ne sont pas bon **ostéopathe** sinon il la pratiqueraient de manière exclusive et ne magouilleraient pas pour remplir leur cabinet. Ces thérapeutes nuisent gravement à la profession.

### **Le schéma corporel devrait-il influencer sur le type d'ostéopathe à choisir ?**

Oui.

L'approche kinésithérapeutique est plus axée sur la rééducation. Ainsi les **kiné-ostéopathes** seraient plus à même à suivre des cas chroniques nécessitant une rééducation comme par exemple les personnes souffrant de pathologies chroniques (hémiplégie, diabète avancé, sclérose en plaque...).

L'approche médicale étant plus axée sur les médicaments, un **médecin-ostéopathe** pourra essayer de contrôler la prise de médicaments chez un patient par des traitements ostéopathiques. Diminuer par exemple la prise d'anti-acide chez un ulcéreux en travaillant sur "l'estomac" ou encore gérer la quantité de somnifère en essayant d'améliorer la qualité du sommeil du patient en utilisant une approche ostéopathique.

L'approche d'un **ostéopathe-ostéopathe** sera quant à elle plus ostéopathique/holistique. Alors que les médecins et les kinésithérapeutes vont utiliser des techniques ostéopathiques, rares sont ceux qui auront une approche et une vision ostéopathique du patient. Par leur formation passée ils auront tendance à garder une vision un peu plus symptomatique des plaintes des patients.

### **En Conclusion:**

En tant que patient il est important de ne pas soutenir la pratique qui consiste à aller voir son médecin pour lui soutirer 10 à 20 séances de kiné-"et"-ostéo. Cela est interdit et porte gravement atteinte à la profession. Rares sont les cas où votre **ostéopathe** vous demandera de revenir plus de 10 fois dans l'année. Généralement en moins de 4 séances vous devriez noter une grande amélioration de vos problèmes.

Méfiez-vous de tout ostéopathe qui vous vendent des traitements par paquet de 6 ou 10 séances. Ils sont plus attirés par votre porte-feuille que par votre bien-être.

Un ostéopathe ne travaille qu'avec **un seul** patient à la fois pendant 30 à 45min.

L'**ostéopathie** c'est de l'anatomie avant tout. Evitez celui qui utilise un pendule, une baguette de sorcier, un paquet de tarot, qui appelle les esprits ou qui vous demande votre signe astrologique.

L'ostéopathie est bien assez compliquée en soi, on ne peut s'attendre à un traitement sérieux chez un ostéopathe-homéopathe-acupuncteur-réflexologue-shiatsu thérapeute-épilateur-medium-astrologue.

Certaines associations telles que le ROF, la SFDO, ou l'UFOF, n'acceptent que des ostéopathes ayant suivi une formation sérieuse. Elles sont un label de qualité.