

## LE COMITE SCIENTIFIQUE

Le comité scientifique de l'AMC a pour objet de veiller à la qualité scientifique des informations et formations que l'AMC est susceptible d'organiser.

Il est composé de :

Pr Nadine ATTAL (neurologue),  
Pr Louis BRASSEUR (anesthésiste),  
Pr Antoine PELISSOLO (psychiatre),  
Pr Eliana SAMPAIO (psychologue),  
Dr Christophe ANDRE (psychiatre),  
Dr Didier BOUHASSIRA (neurologue),  
Dr Charly CUNGI (psychiatre),  
Dr Jacques FRADIN (médecin),  
Dr Stéphanie HAHUSSEAU (psychiatre),  
Dr Patrick LEGERON (psychiatre),  
Dr Alain LONDERO (ORL),  
Dr Valeria MARTINEZ (anesthésiste),  
Dr Christine MIRABEL-SARRON (psychiatre),  
Dr Pierre PHILIPPOT (psychologue),  
Dr Jacques VAN RILLEAR (psychologue),  
Sophie BAUDIC (neuro-psychologue),  
Evelyne CRETIN-MOLLARD (psychologue),  
Arnaud NORENA (chercheur en neurobiologie)

## CONTACTS

Association pour la Médecine Comportementale  
Hôpital Européen Georges Pompidou  
20, rue Leblanc  
75015 PARIS

<http://asso-medecine-comportementale.org/>

[amc.messagerie@gmail.com](mailto:amc.messagerie@gmail.com)

Association loi 1901, s'adresse à toute personne ayant fait l'expérience de cette approche et souhaitant la soutenir ou y participer d'une façon ou d'une autre.



**“SOIGNER SON COMPORTEMENT  
POUR VIVRE MIEUX”**

L'Association pour la Médecine Comportementale (AMC), avec le soutien du Dr Christophe André qui en est le président d'honneur

## OBJET DE LA MEDECINE COMPORTEMENTALE

La médecine comportementale a pour objet d'améliorer la qualité de vie au quotidien et dès la première consultation, en développant les comportements favorables à la santé. Elle utilise un panel de méthodes dites comportementales. C'est une approche médicale qui s'intéresse à la façon la plus efficace de vivre avec une maladie ou un symptôme et son traitement.

## UNE MEDECINE BASEE SUR DES RESULTATS

Quel que soit le mode d'intervention, l'appellation médecine comportementale met l'accent sur l'action, le comportement directement observable donc mesurable. De fait, la médecine comportementale se soumet volontiers à l'évaluation administrative, clinique, scientifique. Elle est dans la démarche de recherches et développements permanents.

Cette discipline a recours à des méthodes issues des recherches scientifiques en neurosciences et en psychologie expérimentale appliquées aux situations de santé somatique et psychologique. Loin de la démarche psychanalytique, les praticiens en médecine comportementale ont une approche fondée sur l'expérience concrète suscitée par des changements de comportements en fonction de l'état somatique et psychologique de l'instant. Il en résulte une meilleure « **cohérence comportementale** » entre ce que veut incarner la personne et ce que son état physique et moral lui permet. Il en résulte une amélioration des résultats des traitements médicamenteux et chirurgicaux des symptômes et des maladies.

## ORIGINES DE LA MEDCINE COMPORTEMENTALE

A l'origine de la création de l'AMC, il y a eu la conviction qu'il y a un intérêt, voir un besoin de faire témoigner des personnes qui ont (eu) des pathologies parfois lourdes et qui ont réussi, chacune à sa façon, à son rythme, à les intégrer. Ceux qui ont appris, avec plus ou moins de difficultés et de douleurs, à recommencer à vivre. Recueillir le témoignage de ceux qui ont appris à vivre avec...

## LA POLITIQUE DE L'AMC

L'AMC entend favoriser le développement de la psychologie médicale du 21<sup>ème</sup> siècle. La vision psychosomatique qui a prévalu jusqu'à présent a certainement rendu des services à beaucoup de patients. Les connaissances acquises aujourd'hui invitent à dépasser ce modèle. On sait désormais que l'état des pensées et des émotions dépend autant de l'état somatique d'une personne que, simultanément, l'état somatique de cette personne dépend l'état de ses pensées et de ses émotions. **La réciprocité fonctionnelle corps-esprit est prise en compte par la médecine comportementale.**

Des modalités thérapeutiques se développent dans ce sens : cohérence cardio-émotionnelle, mindfulness, ACT, FAP, EMDR, biofeedback, réalité virtuelle, réalité augmentée ... L'approche pluridisciplinaire devrait être la règle tant les données de la littérature abondent de preuves de l'intérêt de combiner les compétences des différents professionnels de santé. Les patients témoignent du soulagement d'être libéré du sous-entendu « c'est dans ta tête ... » que recouvre aujourd'hui le recours à la psychologie. Avec la médecine comportementale d'aujourd'hui, les patients peuvent trouver un soutien à leur raison conjointement à leur expérience intime que traduit cette extension du célèbre adage de Blaise Pascal « le corps a des raisons que la raison ne connaît pas »

## ENGAGEMENT DU PATIENT, IMPLICATION DU PRATICIEN

Cette association présente l'originalité d'être dirigée conjointement par des thérapeutes et des ex-patients. La place des patients n'y est pas réduite à celle de témoins. Ils sont appelés à jouer un rôle d'expertise du point de vue des patients tant sur les pathologies auxquelles ils sont confrontés que sur la façon dont elles devraient être abordées par les thérapeutes comportementalistes, aujourd'hui.

L'engagement des patients dans l'AMC est motivé par le constat que l'approche comportementale qu'ils ont connue d'une part les a aidé, mais surtout, d'autre part, parce qu'ils ont noté une différence fondamentale par rapport à ce qu'ils ont précédemment vécu en psychothérapie où le prima mécanique de l'esprit sur le somatique est ancré dans les raisonnements des soignants et redouté des patients.

La médecine comportementale est caractérisée par une collaboration active entre le praticien et le patient. Cela nécessite l'engagement du patient dans l'appropriation des connaissances sur son trouble et l'application attentive des modalités thérapeutiques qui lui sont proposées. Cela nécessite également l'implication personnelle du praticien dans une relation de conseil et de transmission de savoirs.

## LES TROUBLES TRAITES PAR LA MEDECINE COMPORTEMENTALE

**Douleurs chroniques non permanentes** : lombalgies aiguës, douleurs myofasciales, douleurs musculaires, céphalées chroniques quotidiennes, colopathie...

**Douleurs chroniques continues** : fibromyalgie, cancers, rhumatismes, rhumatisme, psoriasique, ostéoporose, neuropathies, arthrose, lombalgies chroniques, arthrite...

**Maladies chroniques** : tics, asthme, hypertension artérielle, insomnies, addictions, obésité, incontinences, troubles pulmonaires, diabète, troubles cardiovasculaires...