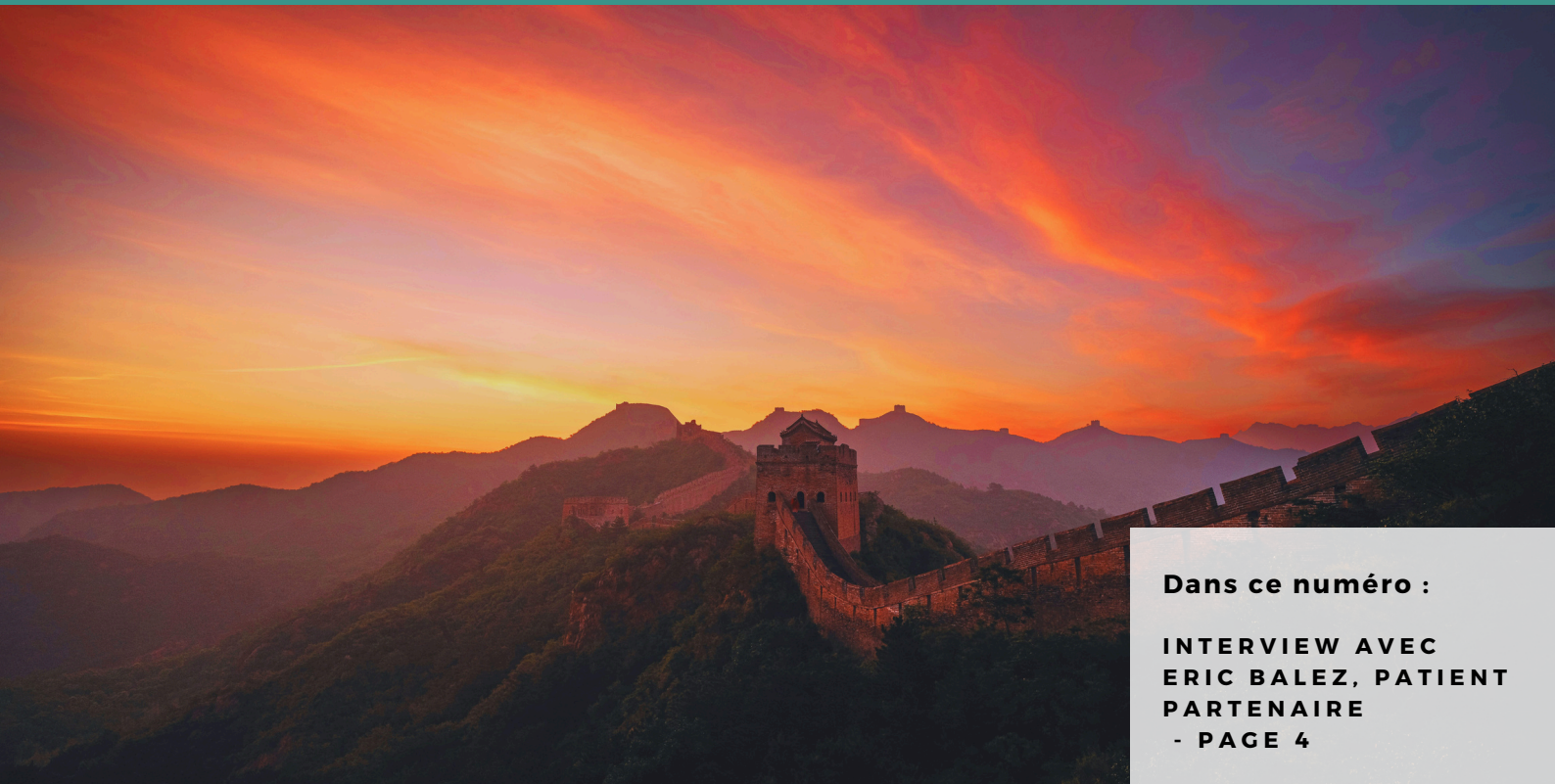


Newsletter

TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LES THÉRAPIES
NON CONVENTIONNELLES VALIDÉES PAR DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES



Dans ce numéro :

**INTERVIEW AVEC
ERIC BALEZ, PATIENT
PARTENAIRE
- PAGE 4**

Comment devenir acteur de sa propre santé ?

Dans cette newsletter, Éric Balez partagera son parcours et sa transformation : d'un patient passif à un patient expert, acteur de sa maladie et collaborateur actif des professionnels de santé. Il expliquera l'évolution du rôle du patient dans le développement des soins médicaux et présentera la plateforme qu'il a créée pour les patients.

Nous avons également le grand plaisir de vous partager un retour sur notre premier atelier-conférence : Qi Gong et Santé et Zhineng Qi Gong. Les participants ont pu y vivre une expérience pratique de cette thérapie complémentaire.

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

L'équipe de l'OMCNC



Vous pouvez soutenir notre travail de l'intégration des thérapies complémentaires dans le parcours de soins en faisant un don à notre association sur notre site web. Même 1€ fait la différence !

ATÉLIERS - CONFÉRENCES 2025/2026: 1ER ATELIER: LE QI GONG ET LA SANTÉ MENTALE

La saison 2025-2026 de nos ateliers-conférences s'est ouverte sur une immersion dans le Qi Gong Santé et le Zhineng Qi Gong. Animée par deux experts passionnés, la rencontre a permis aux participants de découvrir ou d'approfondir ces pratiques ancestrales, reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé.

L'accent a été mis sur la pratique concrète, chacun ayant pu expérimenter des mouvements simples, accessibles à tous, favorisant détente, équilibre et vitalité. L'atelier a ainsi offert un moment où la théorie s'est rapidement transformée en expérience vécue.

Ce premier rendez-vous annonce une année riche en découvertes et en partages autour des médecines complémentaires et des approches de santé globale, ce que vous pourrez vous-mêmes expérimenter lors de nos prochains conférences ateliers.

Notez bien la date du prochain événement : le 9 novembre : LA PAROLE QUI SOIGNE Mieux communiquer pour aller mieux : les apports de la PNL et de l'hypnose conversationnelle.



LES PATIENTS TEMOIGNENT



Claire est intervenue dans ma classe pendant une période de huit semaines avec la méthode "L'attention, ça marche!".

Cette ouverture pour les enfants sur les activités de respiration, d'écoute, de moments calmes les a aidés à centrer leur attention et a été très bénéfique pour le travail et l'ambiance de la classe tout au long de l'année.

Les élèves monopolisent plus facilement leur attention et le travail de groupe est plus efficace car les élèves sont plus à même de s'écouter avec considération et patience.

Avoir une séance hebdomadaire permet aux élèves qui ont du mal à se concentrer d'avoir plus de temps pour intégrer ces nouvelles activités dans leur routine.

Cette intervention a été non seulement bénéfique au plan individuel, mais aussi pour toute la classe, qui a développé au cours de ces huit semaines une qualité d'écoute et de concentration dont les bénéfices se font ressentir tout au long de l'année scolaire.

MR ALEXANDRE MOREAU, CM1, MARIE D'ORLIAC, LONDRES SW6



« ÊTRE PATIENT ACTEUR DE SA PROPRE SANTÉ. » - INTERVIEW AVEC ERIC BALEZ, PATIENT PARTENAIRE

INTERVIEWER: ALEKSANDRA ROMANCZUK



A.R. Eric, pourriez-vous me parler de votre parcours ?

E.B. Je suis patient expert au sein de l'association AFA Crohn RCH France. Je vis avec une rectocolite hémorragique depuis mes 14 ans. En quarante ans, j'ai traversé trois cancers et subi plusieurs opérations lourdes : ablation du côlon, de la prostate, de la vessie, du rectum et de la vésicule biliaire. Ce parcours m'a fait passer d'un patient passif suivant simplement les recommandations médicales à un patient acteur, puis à un patient expert engagé auprès des professionnels de santé et des malades. Je vis aujourd'hui avec une insuffisance rénale sévère et des sondes permanentes que je gère moi-même depuis plus de 20 ans. Étant porteur d'urétérostomies, j'ai dû initialement me faire changer mes sondes toutes les six semaines par un chirurgien, ce qui était compliqué et chronophage. Au bout de deux ans, j'ai pris la décision d'apprendre à me les changer moi-même. Aujourd'hui, cela fait plus de 30 ans que je gère mes sondes en toute autonomie. Pour moi, c'est ça, être patient acteur de sa propre santé.

A.R. Comment êtes-vous devenu patient expert ?

E.B. Le déclic est venu après un article dans Nice-Matin où j'avais témoigné. J'ai reçu des dizaines d'appels de familles et de malades

qui voulaient échanger avec moi. J'ai alors compris que mon témoignage pouvait aider, car les personnes atteintes de cette pathologie se sentent très souvent seules : il s'agit d'une maladie tabou, puisqu'elle touche l'intestin. J'ai commencé par me former à l'écoute téléphonique dans mon association, puis à l'éducation thérapeutique (ETP). En 2008, j'ai été l'un des premiers patients formés. Au CHU de Nice, j'ai proposé d'intervenir et le chef du pôle digestif m'a permis de travailler en binôme avec une psychologue. C'est ainsi qu'est née cette collaboration patient-expert / professionnel de santé.

A.R. Concrètement, qu'est-ce que cela signifie d'être patient expert ?

E.B. Au départ, le terme dérangeait. On me disait : « Patient ? Expert de quoi ? ». Je répondais : vous, professionnels de santé, êtes experts du savoir médical, mais moi je suis expert du « vivre avec ». J'ai plus de quarante ans d'expérience de la maladie. Je sais ce que vivent les patients au quotidien, leurs peurs, leurs difficultés. C'est le savoir expérientiel. Lorsqu'un malade bénéficie à la fois du savoir médical et du vécu d'un patient expert, il reçoit une aide beaucoup plus complète. Aujourd'hui, on parle davantage de patient partenaire, mais je continue à défendre cette idée d'expertise du vécu.

A.R. Vous avez aussi créé une plateforme pour les patients. Pourriez-vous nous en parler ?

E.B. Oui, il y a une dizaine d'années, j'ai lancé MICI Connect, une plateforme gratuite dédiée aux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Elle accompagne le patient avant, pendant et après le diagnostic. Avant, pour comprendre ce que le médecin a dit et compléter les informations. Pendant, grâce à des modules d'éducation thérapeutique. Après, pour revenir sur des notions mal comprises. L'idée m'est venue car je devais chercher des informations partout : médicaments, alimentation, droits sociaux... Je voulais donc créer un seul espace centralisé. Le ministère de la Santé nous a encouragés à démarrer par les MICI. C'est ainsi qu'est née MICI Connect. La plateforme aborde donc la maladie, mais aussi le quotidien : fatigue, sommeil, vie professionnelle, droits sociaux, thérapies complémentaires...

A.R. Comment ce projet a-t-il évolué ?

E.B. La plateforme a remporté plusieurs prix et j'ai été invité à la présenter dans des congrès. Beaucoup demandaient : « Pourquoi n'existe-t-elle pas pour d'autres maladies ? ». Depuis quatre ans, je suis engagé comme patient partenaire à l'université de Nice, où nous avons

décidé d'élargir le projet à toutes les maladies chroniques. Nous avons signé une convention pour mutualiser des vidéos communes (douleur, fatigue, sommeil) et je recrée des modules spécifiques par pathologie. Nous souhaitons aussi développer des ateliers clés en main, par exemple autour des thérapies complémentaires tels que la méditation ou des ateliers d'éducation thérapeutique sur des thèmes transversaux (fatigue, sommeil, qualité de vie...) pour aider les hôpitaux qui manquent de temps à proposer ce type d'accompagnement.

A.R. Comment voyez-vous l'évolution de la relation patient-médecin ?

E.B. Pendant des années, les outils étaient pensés uniquement par les médecins ou les laboratoires, et le patient passait après. Désormais, on comprend mieux que le patient doit être intégré dès le départ, que ce soit dans la recherche ou la conception d'outils. Je participe maintenant à des congrès où les patients sont reconnus comme partenaires à part entière.

A.R. Souhaitez-vous ajouter quelque chose pour les lecteurs ?

E.B. Je pense qu'il faudrait développer les thérapies complémentaires à plus grande échelle. On pourrait, par exemple, utiliser la plateforme de l'université de Nice avec l'OMCNC pour offrir des ateliers en visio animés par des thérapeutes locaux, J'ai beaucoup d'idées et je suis ravi de rejoindre l'OMCNC pour contribuer à l'améliorer la qualité de vie des patients.

