



# **Le protocole d'acupuncture auriculaire NADA, une approche accessible et porteuse d'espoir pour la santé mentale**

**Rapport du projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives  
en santé mentale – février 2022**

Préparé par Mathilde Lauzier (RRASMQ)  
Révisé par Anne-Marie Boucher (RRASMQ)

### **Remerciements**

Nous remercions le Comité d'acupuncture social de l'Association des acupuncteurs du Québec ainsi que l'Ordre des acupuncteurs du Québec pour avoir soutenu et appuyé ce projet.

Nous remercions tout particulièrement Patrick Desmarais, président de l'Association des acupuncteurs du Québec pour sa bienveillance et sa compréhension des enjeux autour de la santé mentale.

Un merci spécial à Charlotte Astier, coordonnatrice du comité d'acupuncture sociale et ses collègues, Julie Gazard et Julie Marcil, qui, toutes les trois, ont réalisé les traitements de manières bénévoles au sein des ressources alternatives.

Merci à Prise II et au Centre de soir Denise Massé d'avoir accepté de participer au projet. Merci aux intervenant.es qui ont coordonné l'organisation des cliniques, l'accueil des participant.es et soutenu le processus de documentation.

Normand Gravel, Pierre-Luc St-Hilaire et Nathalie Godfrind, intervenants responsables de l'activité à Prise II.

Serge Falardeau, intervenant responsable, Centre de soir Denise Massé.

Enfin, merci à toutes les personnes ayant participé aux cliniques NADA ainsi qu'au processus de documentation.

## Introduction

À l'automne 2020, l'équipe du RRASMQ participait à un colloque sur la santé intégrative organisé par l'Université de Montréal et découvrait pour la première fois l'existence d'une pratique d'acupuncture sociale à aire ouverte déployée partout dans le monde et tout près de nous, en Ontario et aux États-Unis. Julie Dorval et Charlotte Astier de l'Association des acupuncteurs du Québec (AAQ) présentaient l'approche NADA, un protocole d'acupuncture auriculaire faisant l'objet de résultats probants pour la santé mentale<sup>1</sup>. Dans les mois qui ont suivi, le RRASMQ et l'AAQ ont élaboré un projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale. Vous trouverez dans les pages suivantes, un retour sur les deux expériences pilotes réalisées jusqu'à maintenant, la présentation de nos constats et perspectives.

## Mise en contexte

**La qualité de vie des personnes** qui fréquentent les ressources alternatives en santé mentale est affectée de bien des manières. Les difficultés vécues en lien avec la santé mentale sont autant reliées à des conditions d'adversité qu'elles peuvent en engendrer elles-mêmes : exclusion sociale, pauvreté, mal logement, isolement, difficulté d'accès à une saine alimentation, de mobilité, problèmes de sommeil, etc.

La réponse médicamenteuse, encore prédominante dans notre système de santé mentale, soulage certaines personnes mais peut également engendrer des effets indésirables minant la qualité de vie. Selon les différentes classes de médicament, les effets secondaires fréquents touchent à la fois l'état mental et l'état physique:

- problèmes métaboliques tels le diabète, élévation taux de cholestérol, hausse de la tension artérielle
- gel des émotions, agitation, anxiété
- fatigue, tremblements, trouble du sommeil
- dyskinésie tardive
- affection aux reins, à la glande thyroïde
- problèmes sexuels
- problèmes digestifs

Ces mêmes effets peuvent également faire partie des symptômes de sevrage des médicaments.

---

<sup>1</sup> Voir l'annexe de ressource bibliographique

RRASMQ, *Rapport du projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale*  
– février 2022

## Les espoirs des personnes premières concernées et revendications du RRASMQ

Entre 2017 et 2020, le RRASMQ a mené une large démarche de consultation et de mobilisation à laquelle ont participé plus de 300 personnes premières concernées, représentées au travers d'une cinquantaine d'organismes membres partout au Québec. Cette démarche a permis de recueillir les témoignages et d'identifier les besoins de ces personnes afin d'aboutir à une plateforme de demandes concrètes. Dans cette plateforme, intitulée *Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale*, les personnes premières concernées ont réclamé **une plus grande accessibilité aux soins des médecines alternatives reconnues**, telle que l'acupuncture.

En effet, les personnes qui fréquentent les organismes alternatifs en santé mentale sont à la recherche d'autres réponses, alternatives ou complémentaires à l'approche biomédicale. Le Mouvement alternatif en santé mentale a toujours milité en faveur d'une réponse globale et structurante visant le respect des droits, la dignité et l'amélioration des conditions de vie des personnes. En son sein, les ressources alternatives proposent des lieux d'appartenance, d'entraide, de participation sociale, d'apprentissage et de croissance personnelle, d'accompagnement psychosocial. Certaines proposent des approches psycho-corporelles ou des ateliers de méditation, mais rares sont celles qui ont les moyens d'offrir des soins de médecines alternatives. Et pour la majorité des personnes membres de ces ressources, les moyens financiers sont insuffisants pour obtenir des consultations au privé.

## L'approche NADA - National Acupuncture Detoxification Association

([extrait du reportage de l'AAQ - Les cliniques NADA intégrées aux services de santé](#))

L'approche NADA est **un modèle clinique à part entière**, une philosophie et une approche thérapeutique de groupe particulière utilisée depuis près de 50 ans, **intégrée** au sein de nombreux programmes de **santé mentale** et de **gestion des dépendances**. Le traitement concerne cinq points d'acupuncture auriculaire qui permettent de rééquilibrer l'énergie du corps et aident à restaurer le calme intérieur, tout en améliorant la vitalité.

L'approche NADA dans le domaine de la gestion des dépendances a fait ses preuves et son intégration est bien ancrée au sein de nombreuses organisations en Amérique du Nord notamment. Il permet d'offrir un mode d'intervention non verbal pour **compléter et rendre plus efficace une prise en charge thérapeutique, soutenir des projets d'abstinence** (alcool, opiacés, cocaïne, cannabis, etc.), **maintenir des sevrages, lutter contre le « craving »** (l'envie impérieuse de consommer) et/ou **appuyer une approche de réduction des méfaits**.

Depuis les événements tragiques du 11 septembre 2001, NADA a été utilisée par de nombreux thérapeutes et organisations pour répondre aux besoins des victimes traumatisées. Les RRASMQ, *Rapport du projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale* – février 2022

indications du protocole ont dès lors débordé du cadre du traitement des dépendances ayant démontré son **efficacité clinique dans le traitement des syndromes de stress post-traumatique, puis en santé mentale, dans la gestion de l'anxiété, du stress, de la dépression ou de troubles du sommeil.**

Il existe à l'heure actuelle plus de 3,000 programmes NADA à travers le monde. **Cet outil, à la fois simple, efficace, sécuritaire et peu onéreux, s'adapte aisément dans des contextes très variés.** Il est ainsi largement **utilisé dans les hôpitaux, cliniques et centres communautaires** et auprès d'autres **instances de services de santé de proximité.**

Jusqu'à présent au Québec, les traitements d'acupuncture en groupe n'étaient pas autorisés, ce qui a freiné la mise en place de l'approche NADA. Toutefois, l'Association, son comité d'acupuncture sociale et l'Ordre des acupuncteurs du Québec (OAQ) travaillent pour **trouver des solutions** afin que les acupuncteurs et acupunctrices du Québec puissent aussi **mettre en place des programmes NADA au sein des organisations et communautés** qui le demandent.

### **Un projet pilote d'expérimentation de clinique NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale**

Ce projet pilote s'inscrit dans la poursuite d'objectifs complémentaires entre le RRASMQ et l'AAQ. L'un entend porter sa plateforme de revendications et son rôle en promotion de pratiques alternatives et l'autre souhaite actualiser la réglementation pour autoriser la pratique de groupe. Ensemble, le RRASMQ et l'AAQ ont donc établi les objectifs suivants:

1. Faire valoir l'adaptabilité de ce modèle dans une grande variété de contextes
2. Documenter et évaluer la réponse des différents milieux et des participants volontaires, pour déterminer si NADA peut bel et bien faire partie des propositions pertinentes.
3. Accentuer la revendication sur l'accès universel à des approches de médecines alternatives du RRASMQ et ses membres auprès des instances gouvernementales en s'appuyant sur les résultats du projet.

Le projet proposait aux ressources, une clinique NADA offerte aux membres et aux employés, une à deux fois par semaine pour une durée d'environ deux à trois mois. Il était demandé aux ressources de prévoir un ou une intervenante responsable de soutenir l'activité et le processus de documentation. L'Association des acupuncteurs du Québec finançait le matériel et des acupuncteurs bénévoles du comité d'acupuncture social venaient offrir les traitements toutes les semaines.

Pour démarrer, une première séance d'information sur l'approche NADA et le projet a été offerte en juin 2021 aux groupes membres de la région de Montréal, Laval et d'une partie de RRASMQ, *Rapport du projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale* – février 2022

la Montérégie. La ressource alternative Prise 2 dans le quartier Ahuntsic et le Centre de soir Denise Massé dans le quartier Ville-Marie ont manifesté leur intérêt pour le projet. Une clinique d'essai et séance d'information a ensuite été organisée dans leurs locaux pour leurs membres et équipes d'intervention. Sans aucune hésitation, les deux organismes ont confirmé leur engagement et le projet s'est réalisé entre octobre et décembre 2021. À l'hiver-printemps 2022, quatre (4) nouvelles ressources expérimenteront l'approche NADA : Le Centre d'apprentissage parallèle (Montréal), le Rebond (Montréal), Le Cafgraf (Laval) et Le réseau d'aide Le Tremplin (Drummondville). Le présent rapport porte cependant sur les données de l'expérience de l'automne 2021.

## Description des expériences pilotes (Phase 1)

### Prise II

«Prise II est une ressource alternative en santé mentale qui soutient la personne dans sa recherche de mieux-être et dans l'exercice d'une pleine citoyenneté. Ancrée dans la communauté depuis plus de 30 ans, Prise II offre une diversité de moyens et de pratiques qui se fondent sur une vision globale de la personne et de ses conditions de vie.»

Parmi les services offerts du programme thérapeutique: rencontres individuelles et rencontres de groupe, psychothérapie, gestion de l'anxiété, soutien aux entendeurs de voix, accompagnement à la gestion autonome de la médication, mais aussi, accompagnement aux études, démarche vers l'emploi, et ateliers d'art.

<https://prise2sm.org/>

Les cliniques NADA ont eu lieu du **5 octobre au 9 décembre 2021**, à raison de deux fois par semaine.

Durant les **20 séances NADA** offertes pendant cette période, **381 traitements** ont été donnés à une **soixantaine de participants différents**, avec une moyenne de **plus de 19 participants par séance**.

### Le Centre de soir Denise-Massé

L'organisme accueille des adultes qui souffrent d'un problème de santé mentale ou vivent une détresse psychologique. L'objectif premier de l'organisme est la promotion, l'amélioration et le maintien de la qualité de vie de leur clientèle en se consacrant à créer un réseau d'appartenance et d'entraide, prévenir et soulager la détresse et l'isolement et favoriser l'acquisition, le développement ou le maintien d'habiletés sociales.

<http://www.denise-masse.org/salle.html>



Les cliniques NADA ont eu lieu du **13 octobre au 8 décembre 2021**, à raison d'une fois par semaine.

Durant les **9 séances NADA** offertes pendant cette période, **66 traitements** ont été donnés à **14 participants différents**, avec une moyenne de **6 à 9 participants par séance**.

### **La documentation de l'expérience**

Dans les deux ressources ayant participé à la première phase, Prise 2 et le Centre de soir Denise-Massé, les participants ont reçu une fiche personnelle d'observation. Trois focus-groups et deux entrevues individuelles ont été réalisés. Un témoignage écrit a également été acheminé. Au total, nous avons pu rejoindre **29 personnes** par ces activités de documentation.

Les questions d'entrevue ont principalement concerné l'appréciation des effets, la relation à l'expérience de groupe et à l'acupuncture.

### **L'appréciation des effets en citation**

#### ***Sur le sommeil***

«J'avais l'attente d'améliorer mon sommeil pour pouvoir poursuivre mon projet de diminution de médication. J'ai assisté à 9 séances. J'ai eu vraiment beaucoup de bienfaits qui sont allés au-delà de ce que je m'attendais. Mon sommeil était vraiment profond, avec des rêves nourrissants et de l'information que je pouvais chercher au niveau de mes rêves. » (Sylvie)

«Une chose vraiment extraordinaire pour moi c'était qu'à 6 heures le soir j'étais frappée d'une grande fatigue alors que d'habitude ces signaux-là arrivent plus vers 23h30. Et donc le fait que j'avais ces signaux plus tôt me permettait de dormir plus tôt et j'avais plus de chance de dormir plus longtemps dans mon lit et apaiser ma douleur.» (Dayna Desjardins)

«La première session, j'ai ressentie beaucoup d'anxiété dans les jours qui ont suivis mais ça s'est résorbé. Ensuite, je dirais que c'était à chaque fois des détentes profondes. Je tombais en méditation, j'ai eu des visions qui étaient symboliques pour moi, je sentais une énergie qui passait à travers mon corps. Dans les jours qui suivaient, parfois j'avais plus d'énergie et d'autres fois, j'étais tellement détendue que c'est comme si la fatigue sortait et ça pouvait durer quelques jours. J'ai noté une nette amélioration au niveau du sommeil tout au long de la session.» (Andrée)

«Ma qualité de vie est beaucoup mieux, j'arrive à dormir alors qu'avant je ne dormais que quelques heures! Je me couche plus tôt. Avant je me levais à 12h00, maintenant je me lève à 10h00. J'aimerais que le centre continue à offrir l'acupuncture.» (Michel)

## **Sur les états émotionnels**

«Moi, ça m'a fait tomber l'anxiété et les ruminations. Le lendemain, je me sentais complètement délogée et ça durait quelques jours. C'était aussi plus facile de faire les tâches qui me rebutaient... c'était plus léger. Je me sentais plus motivée. Ça m'a aidé à être dans le moment présent et dans un mode plus créatif. J'ai aussi un TOC qui est parti depuis que j'ai commencé les séances.» (Carole)

«Moi, je fais beaucoup d'anxiété. Je vais même jusqu'à ne pas me laisser aller à uriner. Puis là, avec les aiguilles c'était moins fort, c'est vraiment agréable d'être comme ça pour éliminer. Ça a calmé l'anxiété qui vient jusqu'à mon sternum. Ça a apaisé la nervosité. Moi je fais des migraines... et là j'imagine que le calme que je ressens contribue à diminuer la migraine ou ne pas l'avoir du tout. J'ai ressenti une relaxation générale, surtout dans les épaules, parce que je me tiens les épaules très hautes d'habitude. J'ai une posture plus délogée. Quand je vais me coucher, j'ai un sommeil plus apaisé. J'ai participé à 5 séances.» (Hélène Lafleur)

«Durant la séance, je sentais plus de calme et durant la semaine il y avait une augmentation de la sensation d'apaisement.» (Denise C.)

«J'ai beaucoup apprécié. Par moment, j'ai eu l'impression que ça calmait le foisonnement mental, l'espèce de hamster. Il y a eu des émotions en lien avec certains organes, certaines aiguilles travaillaient plus que d'autres : les reins avec la peur et le côté plus déterminé, des fois une profonde tristesse. Les thérapeutes étaient vraiment à l'écoute.» (Caroline)

«Je sens beaucoup moins mon anxiété au niveau du thorax... ça a fait effet rapidement.» (Ginette)

«J'entends des voix, elles sont plutôt tranquilles, je n'avais pas l'impression que ça avait un effet direct sur mes voix, mais ça a eu un effet sur mon anxiété. Des effets immédiats, je ne m'attendais pas à ça. Et ça durait dans les jours suivants.» (Nathalie Godfrind, intervenante)

«En arrivant à la séance, j'étais assez stressée. Et puis, à la fin de la session, le corps et l'esprit étaient très détendus (...) Il y a eu aussi une ou deux fois où l'émotion est sortie au niveau de la tristesse durant la session. Et puis après des émotions plus fortes. On m'a dit que ça pouvait relâcher les émotions plus enfouies. Ce n'est pas comme les médicaments qui atténuent ou camouflent.» (S.T.)

«La colère et l'irritabilité ont diminué depuis quelques semaines. Là je suis entrée dans autre chose, c'est plus la culpabilité et les peurs. Mais l'acupuncture a été d'un grand soutien.» (Sonia Verreault)

«Je me rends compte de plus en plus que le métier d'intervenant est exigeant. Le fait que je participais davantage à la séance du jeudi, vers la fin de la semaine, me permettait de délier



certains nœuds d'anxiété et j'arrivais dans la fin de semaine plus dégagee.» (Nathalie Godfrind, intervenante)

«Moi j'ai dormi carrément durant la séance. On m'a laissé dormir et on m'a dit qu'il fallait que la fatigue sorte!» (Salim)

### **Sur la vitalité - la motivation**

«Ça m'a donné de l'énergie, une énergie qui me poussait à l'action (...) par exemple, j'ai pu commencer à aller prendre des marches, à me dépenser plus physiquement que ce que je faisais avant, on dirait que j'avais plus de tonus.» (L.L.)

«J'ai plus de vitalité! L'hiver, d'habitude je ne suis pas trop trop en forme et là, je sens plus de vitalité. Et j'ai pu recommencer mes jeûnes le samedi. Je suis très contente parce que ça me fait énormément de bien autant physiquement que mentalement.» (Denise C.)

«J'ai participé aux 20 séances, il n'y avait aucun motif pour que je manque alors que d'habitude je manque toujours quelques ateliers surtout vers la fin des sessions parce que je n'ai plus d'énergie. Et là, pratiquement tous les ateliers auxquels j'étais inscrite, je les ai tous fait.» (Sonia Verreault)

«Ça m'a aussi aidé à sentir ma respiration. J'ai l'impression que depuis que j'ai fait l'acupuncture, ma capacité à respirer plus en profondeur s'est installée, je le fais plus naturellement qu'avant. Ça m'a aussi donné le goût de continuer avec des exercices comme le yoga. Il y avait un effet de continuité.» (Sylvie)

### **Sur la concentration**

«J'ai tendance à être hyper-active, alors ça m'a aidé à être plus calme, plus centrée et moins dispersée.» (Sylvie)

«Ça a augmenté ma concentration et je suis aussi plus consciente. Comme si ce qui se passe en dedans de moi vient plus vite et est plus clair.» (Sonia Verreault)

«J'étais fatiguée quand j'ai commencé et j'ai vu que j'ai développé plus de concentration et de vitalité.» (Ginette)

### **En lien avec un projet de sevrage de psychotropes**

«Il faut savoir que je suis actuellement en sevrage et que j'ai donc des symptômes divers tels que constipation, démangeaisons, sécheresse corporelle et visuelle, vision floue, perte de vision, prise de poids sévère, et bien d'autres effets qu'il serait trop long d'énumérer. Les traitements NADA m'aident à passer au travers de ces effets, et à me les rendre plus

tolérables. J'avais aussi l'impression que je transigeais mieux avec le stress et que j'avais plus facilement du recul par rapport aux choses.» (Marie)

«J'ai de graves problèmes d'insomnie et, franchement, en dedans de 3 sessions, j'ai commencé à voir un effet et à mieux dormir. C'était clair pour moi. Même qu'après quelques semaines de plus, j'ai diminué ma dose de médicament pour dormir. Alors que ça fait des années que je n'ai pas réussi à faire ça!» (Dayna Desjardins)

### **Sur la douleur**

«Moi je souffre de douleurs chroniques aiguës. Ça n'a pas aidé les douleurs aiguës mais ça a aidé beaucoup les petites douleurs qui sont tannantes et globales soit le mal de cou, mal de tête, mal aux mains... des maux chroniques. Et ça a augmenté ma tolérance et ça fait que c'était plus facile à gérer.» (Dayna Desjardins)

«Je fais de la polyarthrite rhumatoïde depuis longtemps, j'ai donc beaucoup de douleurs. Ce que j'ai noté c'est la diminution de la perception des douleurs.» (Caroline)

«J'ai moins de douleur au niveau du dos. La manière dont je vivais ça, c'est que ça augmentait la douleur et ensuite ça l'apaisait.» (Denise C.)

### **Des effets de désintoxication du corps**

Les participants ont été informés qu'outre les bienfaits immédiats, les traitements NADA peuvent aussi engendrer de petits inconforts passagers dûs au processus de désintoxication, tant au niveau physique qu'au niveau émotionnel. Ce processus de rééquilibrage est parfois nécessaire pour atteindre un mieux-être par la suite. Il leur a été offert d'en parler aux acupunctrices afin d'apporter des ajustements si nécessaire. De plus, les intervenants des organismes étaient disponibles pour accueillir et accompagner les participants au niveau psychologique.

«J'ai été très très très satisfaite parce que j'ai vu beaucoup d'amélioration au niveau de ma santé : meilleur sommeil, j'urinais moins souvent dans la nuit. Je me lève 2 fois au lieu de 4-5 fois. J'en conclue une amélioration au niveau des reins, du foie ou les deux. J'ai senti travaillé ça dans ma gorge, j'ai moins de mucus. Aussi, j'ai vu une augmentation de ma transpiration, avec une forte odeur désagréable, je ne comprenais pas ce qui se passait. J'ai allumé quand j'ai regardé que ça disait désintoxication du corps, alors je me suis dit que c'était là que ça travaillait. Aujourd'hui ça commence à diminuer.» (Denise C.)

«Moi, j'avais une fréquence urinaire et une vessie assez agitée et aussi liée à la cigarette. Et puis ça c'est complètement parti. Je n'ai plus de fréquence urinaire ou de sensation de vessie qui est agitée. Pour moi c'est l'effet important au niveau physique. Peut-être aussi au niveau

des poumons, je me sens moins congestionnée. Aussi j'ai arrêté de fumer pendant une semaine durant les traitements.» (S.T.)

«Je suis fumeuse et au niveau de la respiration, j'ai senti une différence sur ce plan. Ça m'a beaucoup aidé.» (Andrée)

«Moi, ma désintox s'est passée au niveau intestinal et rénal. Je n'avais pas de bonnes odeurs. Aussi, je me levais plus souvent la nuit pour uriner... et déjà là, je me lève seulement une fois alors qu'avant je me levais 4-5 fois. Alors je vois déjà une différence au niveau des reins. Ça a nettoyé aussi au niveau de la gorge et des sinus car j'ai eu beaucoup de sécrétions.» (Ginette)

«Mes sinus sont aussi beaucoup plus dégagés, je ne pouvais pas respirer par le nez depuis que je suis au monde. Et là, je peux respirer par le nez et j'y tiens, je ne veux pas perdre ça.» (Sonia Verreault)

«J'ai senti une belle sensation d'énergie qui circulait dans mon corps, ça faisait du bien. J'ai eu la sensation que ça travaillait le foie et les intestins et, durant la semaine, ça travaillait pas mal fort. J'ai opté pour des traitements dans une seule oreille. Maintenant, je n'ai plus mal. Mais ça a engendré beaucoup de colère et je sentais une douleur au niveau de la mâchoire et du cou. Je faisais de l'insomnie et j'étais très high. Là, je suis en train de retrouver mon équilibre. Je n'ai pas besoin de cette grande énergie là car je suis déjà de nature vigoureuse. Là, ça s'était amplifié.» (S.M)

«Vers le milieu de la session j'ai commencé à me sentir sur-stimulée. J'en ai parlé aux acupunctrices et tout de suite elles ont été à mon écoute. J'ai vécu une période d'expérimentation, essai-erreur. J'ai commencé à y aller une fois par semaine au lieu de deux. Une des acupunctrices m'a encouragé à voir si c'était mieux le matin ou l'après-midi pour moi.» (L.L)

### **La relation aux acupunctrices et à l'expérience d'acupuncture en contexte de groupe**

«J'ai aimé faire ça en groupe, je trouve que ça donnait un sentiment d'appartenance. Je me suis sentie en sécurité dans la salle et j'ai bien aimé l'approche de Charlotte, son accueil, sa douceur et sa patience. Elle était prête à en expliquer les bienfaits. Elle était exceptionnelle.» (S.T.)

«Au début, dans le groupe, je me retirais dans un coin... mais je me suis rendue compte que le faire en groupe, ça créait une cohésion, un noyau familial, une belle complicité. On est dans un processus où on prend soin de nous en venant au Centre donc de le faire ensemble, ça va de soi.» (Carole)

«Les thérapeutes étaient super à l'écoute. Merci pour cette expérience si agréable que j'espère qui va revenir.» (Ginette)

«J'ai trouvé ça stimulant l'approche de groupe, de voir d'autre monde. C'était encourageant, même si on n'avait pas vraiment de contacts entre nous.» (L.L)

«Être en groupe, ça n'a pas été un problème, j'avais la capacité d'être dans ma bulle. J'ai apprécié d'être en groupe pour avoir ce sentiment d'appartenance. De vivre ça en groupe c'était positif. Merci beaucoup pour l'expérience!» (Sylvie)

«Je vis beaucoup de choses qui avaient débuté bien avant l'acupuncture. Ça n'a pas résolu les épreuves que j'ai à vivre présentement, mais l'acupuncture a été un soutien très précieux. Ça a été un soutien aussi de pouvoir parler de ce que je vivais. Je me suis sentie en sécurité, avec la douceur et le calme des acupunctrices. J'ai beaucoup de gratitude de pouvoir avoir accès à NADA. Pour moi la présence d'être en groupe, d'être ensemble, en silence, en train de recevoir un soin, c'est très précieux.» (Sonia Verreault)

«J'ai beaucoup apprécié l'environnement, la souplesse des acupunctrices. Dans l'accueil c'était tout en douceur, avec beaucoup d'ouverture. Il y avait un lien de confiance immédiat avec elles et pourtant elles arrivaient avec des aiguilles, c'est beaucoup!» (Nathalie, intervenante)

«Le groupe, c'est mieux que les traitements seul. C'est plus agréable, on se regarde, on est ensemble. Avec l'encadrement de l'acupunctrice, on apprend plus et on comprend comment ça se passe.» (Salim)

### **Les observations des intervenant.es**

«Depuis le début de cette expérience, il n'y a pas eu une semaine où je n'ai pas entendu de collègues me dire comment il ou elle remarquait des changements chez les participantes à NADA, que les personnes ont l'air mieux, ont une meilleure énergie, une plus grande facilité dans les relations. J'ai beaucoup apprécié le professionnalisme et la grande bienveillance des acupunctrices bénévoles.» (Normand Gravel, Prise II)

«J'ai vu une belle relation de confiance se développer entre les acupunctrices et les membres au point où certains demandaient des rencontres de groupe pour parler et approfondir à propos de leurs sensations, le traitement, la philosophie de l'acupuncture et faire sens de leur expérience.» (Pierre-Luc St-Hilaire, Prise II)

« J'étais surpris des résultats de la clinique NADA. Souvent, les gens se dé-mobilisent au fil du temps dans les autres activités. Mais ici, la plupart des gens étaient très assidus. Pour la

grande majorité, une fois qu'ils avaient commencé, ils revenaient. » (Serge Falardeau, Centre de soir Denise Massé)

« J'ai eu un retour d'une personne en démarche de diminution de médication. Ce n'est pas évident pour elle de se déplacer et malgré ces défis elle venait quand même 2 fois par semaine et ça l'aidait dans son sevrage. C'était très bénéfique pour cette personne. J'ai entendu beaucoup de commentaires positifs autour de calmer l'anxiété et améliorer le sommeil. » (Nathalie Godfrind, Prise II)

### **L'importance d'un accès libre, volontaire et gratuit**

«La fréquence des cliniques, c'était des points d'ancrage psychologiques et énergétiques. C'était rassurant pour moi de savoir que j'avais ça au moins 2 fois par semaine pour traverser ce que je vis en ce moment. » (Sonia Verreault)

«J'espère que ça va continuer, j'ai envie de continuer d'expérimenter cette approche-là.» (L.L)

«J'aimerais bien continuer mais je n'ai pas les moyens de me payer à 70\$. J'aurais aimé que le gouvernement puisse subventionner cette médecine douce. Ce serait bien qu'il reconnaisse car ça améliore vraiment la qualité de vie» (Salim)

«J'ai entendu de très bons commentaires de la part des membres à propos des cliniques. Ils aimaient aussi le fait de pouvoir y rester le plus longtemps possible, autant qu'ils le veulent. » (Rose, stagiaire Prise II)

### **Point de vue des acupuntrices bénévoles**

« Dès le début, j'ai senti que les participant.tes avaient un intérêt à essayer les traitements NADA. La très grande majorité avait déjà, après une semaine, commencé à ressentir des bienfaits physiques et/ou psychologiques. Les gens étaient fidèles et assidus, faisant en sorte qu'à chaque jour de clinique nous avions un groupe d'en moyenne une vingtaine de personnes. Quelques intervenants venaient également régulièrement. La synergie et l'investissement des intervenants du centre Prise 2 est remarquable. J'ai été (au cours de ces 2 mois et demi) témoin de petites merveilles, de témoignages extrêmement touchants, de partages professionnels et personnels enrichissants. Lors de la dernière semaine de clinique, les participant.tes étaient excessivement déçue.s que ça se finisse. La plupart réclame que la clinique NADA revienne de manière permanente. Je trouve que c'est primordial d'offrir un service de santé à une population qui en a grandement besoin et qui ne peut se l'accorder. En tant que thérapeute, je désire profondément continuer à offrir ce type de cliniques à aire ouverte.»

RRASMQ, Rapport du projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale – février 2022

Julie Marcil, Ac. a donné 9 séances de clinique NADA à Prise II

« D'un point de vue professionnel, il était extrêmement satisfaisant de travailler en collaboration avec l'équipe de Prise 2. Les intervenants responsables de notre accueil étaient totalement investis et disponibles dans l'accompagnement de la clinique NADA. Cet organisme a déjà une grande expérience des approches de travail corporel dans l'accompagnement des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale. Leur intérêt pour NADA et leur compréhension approfondie de cette approche ont permis de fournir un service très complet et complémentaire aux membres usagers. Aussi, les intervenants ont pu parfois intervenir directement auprès des patients lorsque les traitements faisaient ressortir certaines émotions lors des séances. Non seulement Normand et Pierre-Luc, mais aussi toute l'équipe de Prise 2 faisait un suivi régulier avec les membres concernant les effets des traitements, et ce tout au long du projet pilote. Il y avait donc une belle synergie multidisciplinaire très stimulante. Aussi, en tant que thérapeute, offrir des traitements en groupe m'apportent une grande satisfaction, un véritable sentiment d'accomplissement. D'autant plus que cette clinique desservait un assez large bassin de patients, très assidus et investis dans leurs traitements. Tous exprimaient ouvertement leur gratitude d'avoir accès aux soins gratuitement à Prise 2, ce qui était aussi très motivant. »

Charlotte Astier, Ac. a donné 11 séances de clinique NADA à Prise II

« J'ai tout de suite senti l'adhésion de l'équipe du centre au projet. Ils ont acheté de leur propre initiative 6 fauteuils inclinables afin de tout mettre en œuvre pour que les participants soient confortables et profitent pleinement de la clinique NADA. Quand j'arrivais pour la séance du mercredi soir après ma journée de la clinique, les fauteuils étaient déjà installés, une musique douce en marche et la lumière tamisée. Je bénéficiais à chaque fois d'un chaleureux accueil. Plusieurs participants ont été très réguliers ce qui a eu pour effet de créer rapidement un climat convivial. J'ai beaucoup apprécié la confiance qu'ils m'ont tous accordée et leur intérêt pour l'acupuncture. Les séances se sont déroulées dans une ambiance sécuritaire et propice à la détente. Le fait que toutes les personnes qui se présentaient pouvaient bénéficier gratuitement du traitement dans une même salle rendait l'expérience unique en son genre. Tous, intervenants, participants et moi-même, avons à cœur de voir le projet se poursuivre car il apporte une valeur ajoutée inestimable au Centre dans leurs efforts soutenus pour un mieux-être et un mieux-vivre ensemble. Je souhaiterais que ce projet pilote devienne une clinique NADA régulière et j'aimerais continuer à venir y offrir mes services ».

Julie Gazard, Ac. a donné les 9 séances de la clinique NADA au Centre de soir Denise Massé

## Constats et perspectives

À la lumière des commentaires recueillis, nous constatons combien ce protocole d'acupuncture sociale a été apprécié. Sa contribution à la santé globale et la qualité de vie des personnes nous a étonné. Retrouver un meilleur sommeil, un apaisement intérieur, de l'énergie ou encore libérer des émotions difficiles dans un cadre soutenant comme le sont les ressources alternatives, nourrissent l'espoir des personnes participantes. Nous pensons que rendre accessible des cliniques NADA est un facteur de prévention important en santé mentale. Comme le mentionne Salim, *l'acupuncture aide et favorise le bien être mental et peut permettre d'éviter une hospitalisation grave.*

Nous constatons aussi comment cette approche est complémentaire à l'approche du milieu alternatif en santé mentale, par sa nature collective, par la prise en compte de la globalité de la personne, du rapport libre et volontaire à l'activité et du rapport égalitaire entre thérapeute, intervenant.e et personne première concernée. Nous avons également perçu à quel point NADA est facile à implanter dans la vie de ces ressources. Les membres et intervenants souhaitent unanimement pouvoir prolonger l'expérience et considèrent que ce service a tout à fait sa place dans leur milieu.

Pour rendre pérenne ce type de collaboration, nous espérons que l'acupuncture de groupe sera bientôt autorisée au Québec, que la vision autour des pratiques en santé mentale s'ouvre à la contribution des médecines alternatives et que des programmes de soutien financier permettront de développer l'approche NADA dans les ressources en santé mentale.

«Ce que j'apprécie vraiment c'est que **cette expérience réfère aux droits humains**. En tant que citoyen, on a tous le droit d'avoir un minimum de confort moral et physique. Et pour ça, il faut offrir le meilleur pour qu'on puisse profiter de notre vie à part entière. On devrait réviser ces fonctions dans la société canadienne et québécoise pour que les citoyens aient la chance de bénéficier de ce service, parce que ça améliore la qualité de vie, ça prévient les problèmes autant physiques que psychologiques.» (Salim)

## Annexe de ressources bibliographiques

**Mary Beth Hassett, Lac, Diplom, Kenneth L. Cavanaugh, PhD, Richard Hobbs, MD, FAAFP, FAAMA. *Effect of the Nada Protocol (Ear Acupuncture) in Reducing Symptoms of Acute Substance Use Withdrawal***

Les résultats de la recherche suggèrent que l'acupuncture auriculaire s'est avérée très efficace pour apporter un soulagement physique et émotionnel dû aux symptômes désagréables du sevrage, à l'anxiété et aux envies de consommer des substances. Elle s'est également avérée efficace pour réduire les symptômes de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil, de douleurs corporelles, de maux de tête, de nausées, de transpiration et de crampes musculaires. Les effets de l'acupuncture sont cumulatifs et se renforcent avec chaque traitement.

**Reilly, Patricia M. MSN, RN; Buchanan, Teresa M. MBA, RN; Vafides, Carol MAc, Lic Ac; Breakey, Suellen PhD, RN; Dykes, Patricia PhD, RN**

Dimensions of Critical Care Nursing: [May/June 2014 - Volume 33 - Issue 3 - p 151–159](#) doi: 10.1097/DCC.000000000000039

« L'acupuncture auriculaire est une intervention efficace pour réduire le stress et l'anxiété chez les professionnels de la santé et favorise un renouveau de compassion dans leurs soins»

Baker TE, Chang G. The use of auricular acupuncture in opioid use disorder: A systematic literature review. *Am J Addict.* 2016 Dec;25(8):592-602. doi: 10.1111/ajad.12453. Epub 2016 Nov 2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28051842>

Bergdahl L, Berman AH, Haglund K. Patients' experience of auricular acupuncture during protracted withdrawal. *J Psych Men Health Nurs.* 2014;21:163–169. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23230968>

Carter K, Olshan-Perlmutter M, Marx J, Martini JF, Cairns SB. NADA Ear Acupuncture: An Adjunctive Therapy to Improve and Maintain Positive Outcomes in Substance Abuse Treatment. *Behav Sci (Basel).* 2017;7(2):37. Published 2017 Jun 16. doi:10.3390/bs7020037 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5485467/>

Carter K, Olshan-Perlmutter M. Impulsivity and Stillness: NADA, Pharmaceuticals, and Psychotherapy in Substance Use and Other DSM 5 Disorders. *Behav Sci (Basel).* 2015;5(4):537–546. Published 2015 Nov 26. doi:10.3390/bs5040537 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4695777/>

RRASMQ, *Rapport du projet d'expérimentation de cliniques NADA au sein de ressources alternatives en santé mentale* – février 2022



National Acupuncture Detoxification Association. Repéré à : [www.acudetox.com](http://www.acudetox.com).

Oleson T. Application of Polyvagal Theory to Auricular Acupuncture. *Med Acupunct*. 2018 Jun 1; 30(3): 123-125. doi: 10.1089/acu.2018.29085.toi

Reilly PM, Buchanan TM, Vafides C, Breakey S, Dykes P. Auricular acupuncture to relieve health care workers' stress and anxiety.

*Dimens Crit Care Nurs*. 2014;33(3):151–159. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24704740>

Stuyt EB, Voyles CA. The National Acupuncture Detoxification Association protocol, auricular acupuncture to support patients with substance abuse and behavioral health disorders: current perspectives. *Subst Abuse Rehabil*. 2016;7:169–180. Published 2016 Dec 7.

doi:10.2147/SAR.S99161 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153313/>.

Video abstract presented by Dr Elizabeth B Stuyt : [https://youtu.be/F4dfcN6GU\\_w](https://youtu.be/F4dfcN6GU_w)

Reportage sur l'acupuncture sociale de l'Association des acupuncteurs du Québec <https://www.acupuncture-quebec.com/activites-et-nouvelles/33-reportages-sur-l-acupuncture-sociale.html>

### Projets spéciaux et témoignages

#### **GROUND ZERO : Des liens insoupçonnés**

Originale version : Laura Cooley

<https://vimeo.com/415765665/23f6ee3946>

#### **COLLÈGE DE ROSEMONT**

Vidéo de la Clinique NADA du Collège de Rosemont par Charlotte Astier – 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=DL8chOhH7Ps&feature=youtu.be>

#### **MILESTONE ACUPUNCTURE RECOVERY PROJECT**

Hassett MB, Cavanaugh KL, Hobbs R. Effect of the NADA Protocol (Ear Acupuncture) in reducing Symptoms of Acute Substance Use Withdrawal. Milestone Acupuncture Recovery Project. 2018. Contact: Marybeth@freeportacupuncture.com

Vidéo du Milestone Acupuncture Recovery Project : Portland Maine, États-Unis

<https://acudetox.com/milestone-acupuncture-recovery-project/>

#### **TÉMOIGNAGES – travailler avec le protocole NADA**

Videos on working with the NADA protocol

<https://acudetox.com/resources/video/>

## TÉMOIGNAGES EN ONTARIO

### **Hospital News**

Acupuncture turns addict into a believer, Mars 2014:

<https://hospitalnews.com/acupuncture-turns-addict-believer/>

Lakeridge Health's Pinewood Centre helps improve lives one needle at a time, mars 2010:

<https://hospitalnews.com/lakeridge-healths-pinewood-centre-helps-improve-lives-one-needle-at-a-time/>