Le Monde
#8 - MAI/JUIN 2018

Sens & santé

LE CORPS
L'ESPRIT
LE MONDE

Écouter son corps

Comprendre les messages qu'il nous envoie

Cohérence cardiaque
La méthode antistress

Cerveau
La fabrique des préjugés

Yoga
Le calme de l'esprit

L'invitée
Sylvie Guillem une étoile végane

M 07026 - 8 - F: 5,95 € - RD

UNE PUBLICATION DU GROUPE Le Monde EN PARTENARIAT AVEC Doctissimo

Objectif mieux-être avec la kinésiologie

LE CORPS ENREGISTRE LES SOUVENIRS ET LES CHOCS. C'EST EN PARTANT DE CE POSTULAT QU'A ÉTÉ MIS AU POINT, POUR CETTE PRATIQUE NON ENCORE PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT, UN TEST MUSCULAIRE QUI PERMET D'ÉTABLIR UN DIALOGUE DIRECT AVEC LE PATIENT.

Souffrant de phobie, une adolescente consulte le Dr Jean-Marc Gallien pour une séance de kinésiologie. Dès que l'orage menace, elle ressent de la panique. Un handicap au quotidien. « *Grâce au test musculaire, nous avons recherché les périodes de sa vie au cours desquelles des situations auraient pu générer des émotions traumatisantes. Nous avons repéré des âges clés de sa vie et mis en évidence pour chaque période les émotions impliquées. Après avoir procédé aux corrections énergétiques nécessaires, j'ai appris que cette jeune fille ne souffrait plus de la moindre crainte face aux orages* », relate ce médecin généraliste et ostéopathe.

Technique psychocorporelle en vogue, la kinésiologie, a de quoi dérouter : c'est au moyen d'un test (sur le muscle de l'épaule ou du bras), à l'origine utilisé par des chiropracteurs et prisé par les sportifs pour améliorer leurs performances, que le praticien trace l'origine d'un blocage émotionnel. « *Le corps engramme les souvenirs et les chocs. À chaque fois que l'on ressent un stress, quel que soit son âge, et y compris très tôt dans la vie comme pendant la période de gestation, cela fait disjoncter les circuits neurologiques et perturbe les fonctions musculaires, qui sont alors affaiblies.* », explique le praticien en kinésiologie Christophe Guyon. « *Certaines situations peuvent générer un stress émotionnel très violent dépassant nos capacités d'adaptation. Ne pouvant être gérées de manière consciente, elles nous poussent à adopter un mécanisme de "survie" via des boucles réactionnelles inconscientes. Celles-ci entraînent des modifications d'énergie qui se répercutent sur le tonus d'un muscle. Ainsi, en percevant les variations de tonicité d'un muscle testé, on peut mettre au jour des situations ou des émotions stressantes en lien avec la problématique du patient* », précise Jean-Marc Gallien.

La kinésiologie, en tant que technique psychocorporelle, trouve son origine dans les années 1960 sous l'impulsion de George Goodheart. S'inspirant des principes de la médecine énergétique chinoise, ce chiropracteur américain établit des liens entre certains muscles et des méridiens d'énergie, associés à des organes et des émotions spécifiques. Sa technique permet à la fois de déceler des déséquilibres de l'organisme mais aussi de les corriger en agissant sur des points énergétiques spécifiques.

SARAH ALIMONDO
KINÉSIOLOGUE, EST PRÉSIDENTE DU SYNDICAT NATIONAL DES KINÉSIOLOGUES.

La kinésiologie est aujourd'hui utilisée comme outil de développement personnel. « *Elle est indiquée en cas de stress, de peurs inexpliquées, de symptômes relevant du psychosomatique et que la médecine n'a pas diagnostiqués. Mais elle est aussi utile quand on sent qu'on bascule dans un déséquilibre : perte de libido, humeur irritable, état dépressif, troubles du sommeil, compulsions alimentaires ou lors d'événements douloureux de la vie comme une séparation. Elle aide à faire des liens, à comprendre où les difficultés prennent racine tout en permettant de sortir de ses comportements répétitifs inadéquats* », souligne Sarah Alimondo, présidente du Syndicat national des kinésiologues.

Libération des blocages émotionnels

Chaque séance de kinésiologie débute par la définition d'un objectif de mieux-être à atteindre pour le patient. « *C'est un long échange avec la personne pour prendre en compte ses antécédents et définir sa demande. L'objectif doit toujours être formulé positivement et clairement afin que le travail de libération des blocages émotionnels soit efficient* », remarque Jean-Marc Gallien. Après la phase de prétests pour étalonner le tonus musculaire, le praticien pose, en suivant des protocoles définis, des séries de questions directement au corps en balayant différents âges de la vie, contextes et émotions associées. « *Les réponses apportées font souvent resurgir spontanément un événement difficile, la personne n'était pas en âge de s'en souvenir, elle va interroger son entourage pour en retrouver la trace. Quoi qu'il en soit, le simple fait de nommer des éléments clés permet d'amorcer le travail de déblocage émotionnel* », souligne Christophe Guyon. Suit la phase de corrections des déséquilibres grâce à différentes techniques issues de la médecine traditionnelle chinoise : stimulation de points d'acupuncture, rotation oculaire, visualisation, tapotement du temporal, utilisation de fleurs de Bach et d'huiles essentielles.

Depuis les années 1980, la kinésiologie a pris son essor et compte une fédération regroupant cinq écoles et un syndicat. « *C'est une profession encore adolescente et non réglementée qui enregistre plus d'un millier de praticiens dans l'Hexagone et est utilisée comme outil complémentaire par des professionnels de santé : infirmières, ostéopathes, psychologues. La formation comprend 600 heures* », précise Sarah Alimondo.

Des mutuelles suisses prennent en charge le remboursement des séances. Décriée par certains, qui avancent les dérives de potentielles réponses induites ou de faux souvenirs, une posture de toute-puissance de certains praticiens et l'absence de preuves scientifiques, la kinésiologie est souvent perçue comme mystérieuse. Permettant d'entrer en contact avec le corps, le lieu « *manifesté de l'inconscient* », elle pose en effet question quant à l'existence d'une communication subtile. « *On se rend compte que le corps répond, même si l'on pose une question à voix basse ou intérieurement. On n'a pas de modèle scientifique expliquant ce phénomène, mais ça marche* », conclut Christophe Guyon. **L.F.**

COLL PERSONNELLE

À LIRE
Toute la kinésiologie, Freddy Potschka, Le Souffle d'or, 2008.

À CLIQUER
Pour trouver un praticien, consultez l'annuaire de la Fédération française de kinésiologie sur Federation-kinesiologie.fr

La fasciathérapie pour se remettre dans son mouvement intérieur

Méthode manuelle douce dérivée de la kinésithérapie et de l'ostéopathie, la fasciathérapie agit sur les fascias, ces fines membranes qui entourent toutes les structures du corps (muscles, os, organes, veines, ligaments…). Reliés entre eux, ces tissus conjonctifs forment une immense toile d'araignée dans l'organisme, à l'image d'un réseau de communication. Faits de collagène, les fascias, cette « colle du corps », auraient la propriété d'imprimer les chocs, qu'ils soient physiques ou émotionnels, et sont animés d'un mouvement intérieur naturel subtil. Tout l'art de la fasciathérapie, par des séries de gestes et mouvements très lents et une écoute intuitive du praticien – qui perçoit de manière très fine la « demande du corps » –, consiste à rendre à la personne son tonus et son harmonie naturelle en décrispant les fascias. Faisant l'objet de nombreux congrès et études, les fascias intéressent de près la communauté scientifique, mais le mode même d'action de la fasciathérapie, discipline encore jeune développée depuis les années 1980, n'a pu être mis en évidence. Deux publications ont cependant montré l'impact des gestes de fasciathérapie sur la circulation sanguine, en permettant d'en réguler son flux, et sur la réduction du stress. Une chose est sûre : de manière empirique, celle-ci s'avère intéressante pour tenter de soulager à la fois les troubles musculo-squelettiques : mal de dos, sciatique, entorse. Mais aussi émotionnels : stress, fatigue, sensation d'oppression, mal de tête… Comme dans toute méthode manuelle, certaines personnes y sont cependant plus réceptives que d'autres.

Pour obtenir la liste des praticiens : Fasciafrance.fr