

SE SOIGNER AUTREMENT ■ Sophrologie, réflexologie, fasciathérapie... les thérapies douces ont le vent en poupe

Ces mains qui écoutent le corps et l'âme

En complément de la médecine allopathique, les thérapies alternatives ont le vent en poupe. Zoom sur trois d'entre elles, connues et moins connues : sophrologie, réflexologie et fasciathérapie. Pour venir à bout de douleurs, diminuer le stress ou simplement pour le bien-être.

Michèle Gardette
michele.gardette@centrefrance.com

Un roman musical pour fond sonore et le dialogue du toucher s'instaure. Le fasciathérapeute écoute le corps de la personne. Sa gestuelle l'entraîne lui-même dans un mouvement lent, précis. Il occupe l'espace. Concentration intense.

Libérer les tensions

La fasciathérapie est une technique manuelle, apparue il y a une dizaine d'années en France. Clermont-Ferrand a été précurseur en développant cette approche à la ville comme à l'hôpital. Joëlle Roche, masseur-kinésithérapeute et fasciathérapeute a été la cheville



CONCENTRATION. Le fasciathérapeute capte le mouvement véhiculé par les fascias, tissus recouvrant l'ensemble des muscles et des organes. PHOTO FRANCK BOILEAU

ouvrière de la mise en route de cette méthode thérapeutique. Historiquement, c'est Danis Bois, un kinésithérapeute ostéopathe, qui a senti, sous ses mains, un mouvement, celui qui anime nos cellules. Rien d'ésotérique dans tout cela. « Le fascia est un immense tissu de soutien conjonctif qui recou-

vre l'ensemble des muscles et des organes, de la tête aux pieds, de la profondeur à la périphérie », explique Joëlle Roche. Ces tissus, en partie élastiques, véhiculent un mouvement interne, qui anime toutes les cellules. Ces fascias, explique-t-elle, peuvent absorber un stress physi-

que ou psychologique, une émotion, un traumatisme physique, entraînant une crispation de ces zones. « Nous n'avons pas conscience de ce mouvement interne mais ces crispations peuvent engendrer une perturbation plus générale tant fonctionnelle qu'organique », observe Joëlle. Le rôle du fasciathérapeute consiste

alors à capter et à suivre ce mouvement, à l'aide de massages, de points manuels... puis à repérer les zones de traitement et d'immobilité : le tissu lâche, libérant le mouvement interne.

« Nous libérons les tensions et nous transmettons aussi au patient les bases d'auto-traitement, explique-t-elle, en lui donnant les clés de l'autoperception de ce mouvement interne ». Une appréhension différente du corps qui s'intègre dans une approche avant tout globale : Un véritable accompagnement à l'écoute de son propre corps. ■

INFO PLUS

Indications. Parmi les indications les plus courantes : mal de dos, entorses, troubles du sommeil, de la digestion, troubles gynécologiques, céphalées, migraines, névralgies, effets secondaires de la chimiothérapie, indications préventives chez l'enfant né par forceps...

REPÈRES

Thérapies alternatives

Si le bouche-à-oreille prévaut pour s'orienter vers telle ou telle thérapie douce, aujourd'hui, de plus en plus de thérapeutes se structurent. De nombreux organismes existent comme le syndicat national des médecins homéopathes ou le syndicat des médecins acupuncteurs de France... Dans l'Hexagone, seules l'acupuncture et l'homéopathie sont reconnues comme orientations médicales, mais non comme spécialités. A l'Ordre national des médecins, il existe également un registre des médecins à exercices particuliers, régi par le Code de la santé publique qu'il est possible de consulter.

Vigilance

Voici quelques conseils de base pour éviter de vous retrouver confronté à une personne malveillante : se méfier de quelqu'un qui aime abuser de termes scientifiques pour dérouter. La science est généralement basée sur le partage des connaissances, tant pour le bénéfice de tous que par la nécessité de soumettre ses propres théories à la critique. Se montrer sceptique par conséquent à l'évocation de « cures secrètes » ou autres propositions du genre. Le Code de la santé publique rappelle à ce propos que le médecin ne doit pas se servir de remèdes secrets qui ne figurent dans aucune pharmacopée et dont la composition n'est pas connue. De même, mieux vaut être vigilant lorsque l'on vous propose un médicament possédant des propriétés permettant de soigner plusieurs maladies différentes. Il n'existe pas de médicament universel. Enfin, fuir un professionnel qui oppose un refus pur et simple des soins médicaux traditionnels.

Contact

La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), l'association Vigi-sectes, le Conseil de l'Ordre des médecins, pharmaciens... Miviludes 66, rue de Bellechasse Paris 75007 01.42.75.76.08. miviludes@miviludes.pm.gov.fr

La sophrologie pour s'adapter à soi-même et au monde

« Détendez votre cuir chevelu, votre visage, votre nuque!... ». Debout, les jambes solides mais souples, l'exercice de sophrologie débute, bercé par la voix du praticien. Un exercice couplé à une respiration adaptée puis à un travail mental... La relaxation est rapide. Mais que l'on ne s'y trompe pas, ce n'est pas aussi simple que cela.

Le principe de la sophrologie repose sur l'entraînement du schéma corporel, c'est-à-dire la représentation qu'a notre cerveau de notre corps. « Nous avons une représentation interne et externe de notre corps, tout se joue au niveau des sensations et la sophrologie vise à se les réapproprier », explique Florence Rataj, psychothérapeute et sophrologue à Royat. Autrement dit, prendre conscience de ses sensations, de la forme de son corps...

La sophrologie aide à apprendre à se connaître de mieux en mieux. Un travail psychocorporel que l'on ne retrouve pas dans la relaxation simple.

« Il s'effectue toujours dans un principe d'actions positives : nous orientons verbalement le patient dans un ancrage positif », souligne-t-elle. Ceci tout en restant au plus près de la réalité : « Prendre cons-

science de ses limites, de celles des autres, afin de s'adapter à soi-même et au monde ».

Il s'agit d'une véritable médiation psychocorporelle, mise au point en 1960 par le docteur Alfonso Caycedo, psychiatre colombien. « Dans le traitement des douleurs, elle constitue un adjuvant intéressant en complément des traitements médicaux », indique le thérapeute. Les résultats sont également intéressants pour les personnes déprimées voire anorexiques.

Gérer son stress

Elle est très prisée du milieu sportif : les athlètes de haut niveau font appel à ses bienfaits avant de bondir de leurs starting-blocks. De même, elle trouve une indication dans la préparation aux examens afin d'optimiser ses possibilités.

En séance individuelle ou en groupe, cette méthode est enseignée pour apprendre à se détendre, à mieux gérer son stress. Détente mais aussi dynamisation et autonomie. En effet, en se réappropriant les outils enseignés et en les utilisant soi-même, sans que cela ne se voit, il est possible de mieux gérer son quotidien, voire sa vie. ■

La réflexologie, philosophie de la douceur



DÉTENTE. Par légères pressions, la réflexothérapeute rééquilibre les énergies du corps. PHOTO JEAN-LOUIS GORCE

Lumière douce, ambiance feutrée. Aux cimaises, des planches anatomiques du corps humain où figurent des points d'acupuncture. Allongé sur la table de massage. La séance de réflexologie peut commencer.

Un soin personnel, adapté à chaque personne. Réharmoniser la libre circulation de l'énergie, tel est le but de cette thérapeutique naturelle et manuelle, d'origine chinoise.

« Nous possédons une énergie vitale qui circule dans des méridiens ; chaque blocage va engendrer des difficultés de circulation de cette énergie », explique Joëlle Poughon, réflexologue à Clermont. La réflexologie consiste donc à relancer cette énergie

par le massage. « Par pressions légères, le massage s'applique sur les points réflexes, autrement dit sur les points d'acupuncture et joue sur tous les systèmes de l'organisme, favorisant la relaxation », explique-t-elle.

Un bienfait corporel et psychique

Selon la réflexologie, toutes les émotions sont liées à un organe. En éliminant toutes les tensions, la réflexologie entend lutter contre le stress, les douleurs dorsales, les maux de tête, les migraines... Toute

séance débute par un bilan énergétique qui réside en un questionnement sur les habitudes de vie de la personne. Puis, un protocole de soin personnalisé se met en place. « Une fois l'organe en cause déterminé, le massage débute jusqu'à ce que le déséquilibre soit rétabli et qu'une amélioration soit constatée », souligne-t-elle.

Aucunement, la réflexologie ne se substitue à la médecine allopathique. « Pour des pathologies lourdes, cette thérapie vient en adjuvant pour améliorer le sommeil, apporter de la détente », prévient Joëlle Poughon. Une méthode douce qui traite la personne dans sa globalité, pour un bienfait corporel et psychique. ■