



J'ai testé pour vous... une séance de kinésiologie

Cette technique bien-être inspirée de la médecine asiatique « décoince » les blocages émotionnels pour nous aider à aller mieux... Notre journaliste a voulu tenter l'expérience.

Dans la vie de tous les jours, je suis prag-ma-tique. Les chakras, les énergies, les auras... Tout ça, je n'y crois pas. Du coup, lorsqu'on m'a proposé de tester la kinésiologie – la discipline qui fait « parler le corps » - j'étais un peu sceptique. Et, il faut bien l'avouer : j'y allais à reculons. Lorsque j'arrive au cabinet de la kinésiologue, une surprise m'attend : moi qui pensais me retrouver dans un endroit un peu bizarre (avec de l'encens, des Bouddhas et des clochettes partout), le cabinet ressemble à celui de n'importe quel médecin. Il y a des livres, une table d'examen, un grand bureau, un fauteuil en cuir... Bon. Premier préjugé : à la poubelle. La kinésiologue m'invite à m'installer. « Quel est votre objectif ? » me demande-t-elle. Docile, je commence à lui énumérer la (longue) liste de mes problèmes de santé : j'ai souvent mal au ventre, je suis migraineuse, j'ai des problèmes de sommeil, je ne digère pas très bien... Rapidement, elle me coupe : « Non. Ça, c'est la liste de vos soucis. Je vous demande quel est votre objectif. Que voulez-vous ? ». Ah. Là, je ne sais plus quoi dire. Pendant quelques minutes, je reste silencieuse : quel est mon objectif ? Je ne me suis jamais posé cette question. « Je veux avoir confiance en l'avenir » dis-je enfin. Avant de me raviser : « Je ne veux plus m'inquiéter pour rien ». La faiblesse musculaire traduit un stress. La kinésiologue me demande alors de me mettre debout. Je m'exécute et je tends les bras devant moi, à l'horizontale. La kinésiologue appuie sur mes deux bras avec ses mains, me demande de soutenir sa pression et de dire « oui ». Jusqu'ici, pas de problème : mes bras restent bien tendus. Mais lorsqu'elle me demande de dire « non », un truc incroyable se produit : malgré moi, mes bras faiblissent. Je vois mes mains descendre très légèrement, comme si elle appuyait plus fort. « Pourtant, la pression n'a pas changé. Vous venez d'expérimenter la base de la kinésiologie » sourit la kinésiologue. Elle m'explique : « le fondateur de la kinésiologie a fait une découverte : dans le corps, la faiblesse musculaire traduit un stress. Or, le mot « non » constitue un stress pour l'organisme : on n'aime pas le dire, on n'aime pas l'entendre. Alors le corps réagit. » Moi, je suis bluffée. La kinésiologue teste ensuite les deux objectifs que je suis parvenue à verbaliser. Lorsque je prononce « Je veux avoir confiance en l'avenir », mon bras supporte bien la pression. Mais lorsque je déclare « Je ne veux plus m'inquiéter pour rien », à nouveau, je faiblis. « Cela signifie que votre véritable objectif, c'est celui-ci. » Bien, nous voilà avec une base de travail. « Y a-t-il une émotion cachée ? » C'est là que commence la deuxième partie de la séance. La kinésiologue m'invite à m'allonger (sur le dos) sur la table d'examen, puis à plier mon coude vers le haut. Avec son index, elle appuie sur mon poignet – je soutiens la pression. « Y a-t-il une émotion cachée ? » demande-t-elle à voix haute. Mon bras faiblit – comme si j'étais brutalement très fatiguée. Ça veut dire oui. À l'aide d'un document (établi à destination des professionnels), elle énumère alors à voix haute une liste d'éléments (terre, feu, eau, bois, métal) puis une liste de méridiens d'acupuncture pour « cibler » celui qui doit faire l'objet du travail. « Votre corps me dit que vous avez des nausées, et qu'il y a un souci de confiance. Est-ce que cela vous parle ? Quel rapport faites-vous avec votre objectif ? » Effectivement, je me sens concernée. S'en suit une discussion à cœur ouvert sur mes petits soucis psycho du moment... J'ai l'impression d'être chez le psy. Comme si mon corps m'avait envoyé un « signal » pour me faire à réfléchir à certaines choses. « Lorsqu'on se retrouve confronté à des situations qui sont difficiles sur le plan émotionnel, notre cerveau limbique se met en mode « protection », m'explique la kinésiologue. Il met en place des réflexes destinés à nous empêcher de souffrir. Au fil du temps, ces réflexes deviennent des automatismes. Problème : le problème de fond, lui, n'est pas traité. Et cela peut se traduire de manière psychosomatique : maux de tête, de ventre, de dos... » La kinésiologue place alors ses mains sur différents points de mon corps, en suivant les méridiens signalés par le test musculaire. « Je ré-équilibre vos énergies ! » affirme-t-elle. Côté sensations, ce n'est pas désagréable : j'ai l'impression qu'une vague de chaleur me traverse. C'est déjà la fin de la séance.

Je me sens fatiguée comme après une séance de sport. Et émotionnellement, un peu chamboulée : nous avons abordé des sujets douloureux... Un mal nécessaire selon la kinésiologue : « les effets de la séance vont encore durer pendant quelques jours, le temps que votre inconscient fasse les ajustements nécessaires ». 4 trucs à savoir sur la kinésiologie Pour atteindre un objectif, en général, 3 séances de kinésiologie suffisent – à raison d'1 toutes les 3 ou 4 semaines. D'après la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée), « le kinésiologue spécialisé n'établit aucun diagnostic médical, ne prescrit pas et ne traite pas. Il ne demande jamais de suspendre un traitement. Il apporte un complément éventuel aux professionnels de santé dans le domaine de la gestion du stress et des émotions ». La kinésiologie ne correspond pas forcément à tout le monde : chacun doit trouver « la » thérapie qui lui convient ! Pour trouver un kinésiologue près de chez vous, faites confiance à l'annuaire du **Syndicat National des Kinéologues (SNK)**. Merci à, kinésiologue spécialisée à Elne (66).