

GUÉRIR / SOIN DE L'ESPRIT
KINÉSIOLOGIE

Le corps a la parole



Et s'il était possible d'établir un dialogue avec le corps, afin d'identifier la source d'une difficulté et de la normaliser ?
Telle est l'approche de la kinésiologie.

Par Réjane Éreau

Une dame est allongée dans le cabinet de Sandra Zeltner. La kinésiologue égraine une série d'itérations en effectuant une légère pression sur son poignet. Pourquoi ce geste ? L'outil clé de la kinésiologie est le test musculaire. « Dans les années 1960 aux États-Unis, un chiropracteur nommé George Goodheart a établi une relation directe entre la tonicité musculaire et l'état de stress », explique Freddy Potschka, fondateur de l'Institut français de kinésiologie appliquée. « Il s'est rendu compte qu'un muscle, vigoureux en temps normal, pouvait s'affaiblir quand il était exposé à un stress » – par exemple lorsqu'on évoque à la personne un accident qu'elle a subi ou un aliment auquel elle est allergique. Étonnant ? « Quand nous sommes effrayés ou que nous apprenons une mauvaise nouvelle, notre corps réagit : nous nous mettons à trembler, à pleurer, rappelle Freddy Potschka. Notre

système neuromusculaire réagit à l'information qui lui parvient. » De même, il suffit parfois d'une odeur pour réveiller en nous une mémoire. Un pont se crée entre ce que nous sommes en train de vivre et ce que nous avons vécu, à même de créer une « onde de choc » dans notre corps. Fort de ce constat, George Goodheart développa un test musculaire permettant d'évaluer l'équilibre physiologique et psychoémotionnel d'un individu, puis d'identifier la manière de normaliser sa situation.

Des protocoles itératifs

Cet effet on/off du tonus musculaire sert de mode de dialogue. À partir de protocoles précis, le praticien teste des hypothèses sur l'origine possible

du stress. Si le tonus musculaire reste constant, c'est que le souci n'est pas là. S'il s'effondre, c'est qu'il faut creuser dans cette voie.

Une fois la correction apportée, le muscle est à nouveau testé.

« Nous effectuons une série de prétests pour vérifier le bon fonctionnement du muscle, étalonner son tonus (différent d'un individu à l'autre) et identifier le point auquel il lâchera lorsque l'information énoncée générera un stress », précise Freddy Potschka. Troubles alimentaires, insomnie, dépression, difficultés scolaires, douleurs chroniques, traversée d'une période difficile... Le kinésiologue interroge le muscle : doit-il travailler sur la structure ? Sur les émotions ? Si oui, lesquelles ? Y a-t-il un déséquilibre au niveau nutritionnel ? Énergétique ? En lien avec quel nutriment ou quel méridien ? Doit-il s'intéresser



« Le test musculaire intervient aussi pour déterminer quel sera le mode de régulation approprié. »

tout semble en ordre. « Je me souviens d'une maman dont le fils ne fermait pas l'œil, raconte Sandra Zeltner. Elle avait vu des ostéopathes et une psychologue. Nous avons travaillé sur l'insécurité, sur la peur, ainsi que sur des gestes simples de réassurance et d'accompagnement au sommeil. Le soir même, le petit garçon dormait. » Elle cite aussi le cas d'une femme dont le compagnon était mort alors qu'elle attendait leur enfant. « Nous avons effectué un travail énergétique sur sa disponibilité intérieure. Elle m'a dit sentir quelque chose changer, qui la rendait capable d'aimer à nouveau. Elle a rencontré un homme affectueux avec qui elle se projette. »

En France, la kinésiologie n'a pas encore de reconnaissance officielle. Freddy Potschka conseille de vérifier que le praticien a suivi une formation sanctionnée par des examens théoriques et pratiques, qu'il possède des compétences en psychologie, en anatomie, en physiologie et en nutrition, qu'il adhère au code de déontologie de la profession, et qu'il est référencé par le Syndicat national des kinésologues.

« Le test musculaire ne doit pas être considéré comme objectif et fiable à 100 %, prévient encore Freddy Potschka. C'est un outil subjectif » qui passe par l'interprétation du praticien. En offrant un système d'investigation et d'évaluation, la kinésiologie s'inscrit en complément d'autres approches. « Elle est parfois utilisée par des naturopathes, des ostéopathes ou des dentistes, pour évaluer la compatibilité de certains procédés ou matériaux sur leurs patients, indique Freddy Potschka. Elle constitue un pont entre plusieurs disciplines. » ■

à un événement passé? Entre vingt et trente ans? Dix et vingt ans? Zéro et dix ans? Si le test s'inverse, c'est qu'il

« Un muscle, vigoureux en temps normal, peut s'affaiblir quand il est exposé à un stress. »

Il y a là des choses à débusquer; il affine le décompte. « Les causes sont souvent multiples, note Freddy Potschka. Si quelqu'un vient pour un mal de dos, nous utilisons le test musculaire pour déterminer s'il s'agit d'un souci purement structurel, ou s'il faut prendre en compte une dimension psychoémotionnelle. »

En kinésiologie, le test musculaire intervient aussi pour déterminer quel sera le mode de régulation approprié. « Nos étudiants sont formés à différentes techniques, indique Freddy Potschka. En la matière, chaque école a ses spécificités. » Les normalisations peuvent passer par la stimulation des méridiens de la médecine énergétique chinoise ou de points réflexes neurolymphatiques et neurovasculaires, ainsi que par toute autre méthode, à condition de « tester systématiquement quel est le meilleur outil pour la personne, insiste Sandra Zeltner. Face à une migraine, je n'utilise jamais la même méthode de régulation! »

Rééquilibrer le système

Une fois la correction apportée, le muscle est à nouveau testé. Si son tonus s'est renforcé, c'est qu'il y a eu régulation. Le kinésologue peut continuer son exploration, jusqu'à ce que



ET SI ON TESTAIT ?

- Institut français de kinésiologie appliquée: ifka.com
- Syndicat national des kinésologues: snkinestio.fr