



BIEN-ÊTRE UNE PRATIQUE INVENTÉE DANS LES ANNÉES 1960

La kinésiologie contre le stress

Cette pratique se base sur un principe simple : une faiblesse musculaire traduit un stress. Stress, tensions, manque de concentration, difficultés relationnelles ou professionnelles, manque de sommeil...

En dehors des traitements médicamenteux, d'autres formes de soin peuvent aussi vous aider à améliorer votre bien-être au quotidien. Parmi elles, la kinésiologie, inventée dans les années 60 aux États-Unis par un chiropracteur, qui propose d'accompagner toute personne vers un meilleur équilibre sur les plans mental, émotionnel, physique et énergétique.

La pratique nécessite au minimum 600 heures de formation, sanctionnées par l'obtention d'un certificat.

Dénouer des blocages énergétiques

L'Organisation mondiale de la santé définit le kinésologue comme étant « un professionnel de la gestion du stress et de la prévention en matière de santé ». Dans son cabinet, il va utiliser principalement des tests musculaires afin de dénouer des blocages énergétiques.

« L'objectif d'une séance de kinésiologie est d'aider la personne qui consulte à mieux s'adapter à la réalité qui l'entoure, en l'aidant à identifier les causes de conflits et de mal-être intérieur, source de tensions physiques ou psychiques, puis en libérant le poids des charges émotionnelles associées », précise Sarah Alimondo, présidente du

syndicat national des kinésologues.

Les tests musculaires ne sont pas douloureux. « Il s'agit d'une pression douce, exercée le plus souvent sur un muscle du bras, qui indique la présence ou l'absence d'un stress en lien avec l'objectif qui a été déterminé. Cela permet de faire pleinement participer la personne par une auto-observation consciente de ce qui se passe en elle, l'amenant ainsi à devenir actrice de son propre changement ».

Prix et durée variables

Une séance de kinésiologie dure entre 30 et 75 minutes. Son coût peut varier entre 30 et 60 euros. Non remboursée, la consultation peut toutefois être prise en charge par certaines mutuelles, dans le cadre d'un forfait limité. En général, trois séances suffisent, à raison d'une toutes les trois semaines.

Attention : la kinésiologie n'est ni une médecine, ni une thérapie.

« Elle promet jamais la guérison de tel ou tel symptôme ou maladie, mais elle peut s'envisager davantage comme une approche éducative et préventive de santé », assure Sarah

Alimondo.

La Fédération française de kinésiologie ajoute : « Le kinésologue 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 ».