



## **BIEN-ÊTRE La kinésiologie, une arme pour lutter contre le stress Vu 1 fois Le 04/11/2019 à 12:08 Partager En dehors des traitements médicamenteux, d'autres formes de soin peuvent aussi vous aider à améliorer votre bien-être au quotidien. Photo**



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**.

### **Prix et durée variables**

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".

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.

### **Ni une médecine, ni une thérapie**

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