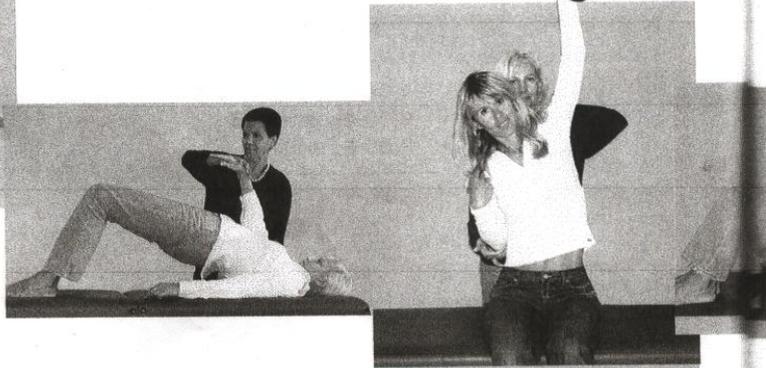
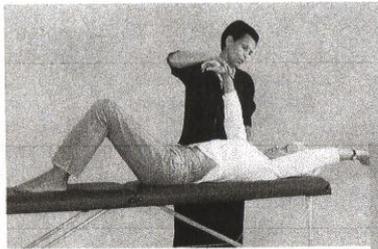


# La kinésiologie

## Ils l'ont essayée



**Inspirée de la médecine chinoise, cette méthode douce suscite l'intérêt des patients. Découvrez ses objectifs et ses limites.**

Mise au point dans les années 1960 par un chiropraticien américain, la kinésiologie part du principe que le corps garde en mémoire toutes les agressions émotionnelles et physiques dont il est le témoin : deuil, chagrin d'amour, contrariété, mauvaise position, accident de voiture... « Dès que l'organisme subit un stress, on observe une baisse du tonus musculaire », explique Jean-Claude Guyard, directeur de l'École de kinésiologie et méthodes appliquées (Ekma).

Ainsi, le praticien interroge le corps en exerçant une légère pression sur les muscles pour tester leur résistance, et remonte peu à peu à la source du problème, quelle soit d'origine émotionnelle, structurelle ou biologique. Car chaque muscle est relié à un organe, lui-même en relation avec l'un des quatorze méridiens dont le blocage énergétique a des répercussions néfastes.

L'objectif, c'est de rétablir une bonne circulation énergétique. « En levant les blocages énergétiques, la personne peut alors accéder à ses propres ressources et se sentir mieux très rapidement », précise Véronique Leclair, praticienne.

### Pour quels problèmes ?

La kinésiologie intervient sur des petits maux qui perturbent l'existence, sans pour autant la menacer :

- Les douleurs chroniques inexplicables dues à des tensions nerveuses (mal de dos, douleurs cicatricielles...).
- Le stress : suite au surmenage, à un déménagement, à un licenciement...
- Les phobies : impossible de prendre un avion ou de monter dans un ascenseur ? La kinésiologie peut être d'une aide précieuse.
- Les troubles nerveux, comme des difficultés d'endormissement, le trac avant les examens, l'hyperactivité, l'irritabilité...
- Les problèmes de comportements, comme des difficultés de communication.

**Les limites ?** Cette méthode ne prétend pas guérir une maladie, mais elle intervient en complément de la médecine traditionnelle. Par ailleurs, il arrive que la kinésiologie soit sans effet et, dans ce cas, il est inutile d'insister.

Enfin, en cas de symptôme comme une douleur, une fatigue, un

manque d'appétit... un diagnostic médical est toujours nécessaire avant de se tourner vers la kinésiologie.

### Comment se passe une séance ?

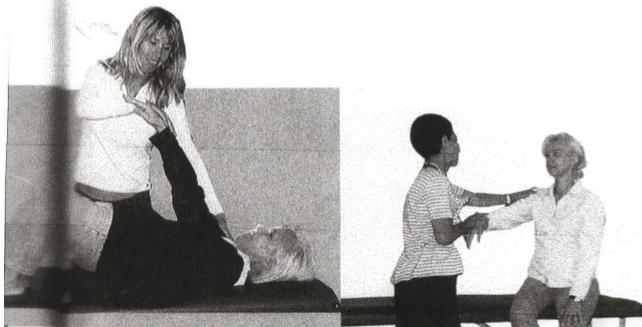
« La personne doit avoir défini une demande précise et concrète », dit Véronique Leclair. Exemple : "J'aimerais réagir plus calmement face à une contrariété." Après un interrogatoire détaillé, le praticien teste un muscle indicateur (en général,

### "Je n'ai plus peur de l'avion"

**Hervé, 47 ans**

« J'ai toujours eu peur de l'avion. Quand mon fils est parti vivre en Australie, ma femme m'a incité à aller voir son kinésologue. Il m'a demandé de me mettre en situation d'angoisse. Il appuyait sur mon bras et, à chaque fois qu'il fléchissait, je devais faire des mouvements avec les yeux. J'ai trouvé ça excentrique. Puis, il m'a demandé ce qui s'était passé dans mon enfance. J'étais jeune quand mes parents se sont séparés. Tout à coup, j'ai revécu la peur de ne plus revoir mon père. J'ai compris d'où venait cette terreur que je ressentais dans un avion. Un mois après, je m'envolais pour Sydney »

# avec succès



## Les enfants aussi

La kinésiologie éducative est adaptée aux enfants qui rencontrent des difficultés d'apprentissage. Ainsi, elle utilise des exercices physiques simples pour restaurer "la bonne coordination des hémisphères cérébraux". Les mouvements sont regroupés sous le terme de *Brain gym*. Ainsi, Lucie, sept ans, a réglé son problème de lecture. « *De peur de ne pas arriver au bout de son texte, elle se dépêchait et déformait les mots trop longs ou trop difficiles à prononcer, explique sa maman. Sept séances, à raison d'une heure par semaine, ont été bénéfiques, avec en plus des exercices à faire à la maison, comme toucher la jambe gauche avec le bras droit.* »

le deltoïde, situé au niveau de l'épaule) en appuyant légèrement sur le poignet. Sa réaction va permettre de définir la nature du stress et d'orienter vers tel ou tel protocole : pressions légères au niveau des points d'acupuncture situés le long d'un méridien, massages sur des zones réflexes,

mouvements de jambes particuliers...

Après chaque correction (massages, appuis...), un contrôle musculaire est toujours effectué : le muscle faible au départ doit devenir fort.

## En pratique

- La séance dure de trois quarts d'heure à une heure ; elle s'adresse aux enfants comme aux adultes.
- Aucun geste n'est douloureux.
- Deux à quatre séances (espacées de trois semaines) permettent d'atteindre un objectif.
- L'amélioration peut apparaître instantanément, ou au bout de deux à trois semaines.
- Les tarifs varient entre 40 et 65 € la séance, non pris en charge par la Sécurité sociale.

## Attention aux charlatans !

Il n'y a pas de diplôme reconnu officiellement par le ministère de la Santé. Ne consultez pas au hasard, mais procurez-vous un annuaire des praticiens

## "Mon enfant n'a plus de problèmes de sommeil"

Valérie, 35 ans

« A l'âge de trois ans, Léo a souffert de fortes douleurs abdominales, suite à une intervention chirurgicale. Depuis, son sommeil était très perturbé avec des angoisses au moment de s'endormir. De plus, il avait vraiment peur des médecins. Avec la kinésiologue, il a été rassuré car il jouait pendant la séance. Elle l'a touché au niveau des reins, des bras et des jambes, tout en me parlant et en m'expliquant les différents blocages qu'elle ressentait. Son corps avait en fait mémorisé la souffrance physique qu'il avait endurée. J'ai observé une amélioration une semaine après la première séance. »

correctement formés auprès de deux écoles de référence\*. Il y a des indices pour déceler les pratiques malhonnêtes, voire liées à des sectes. Tout praticien qui interprète les réactions de votre corps à votre place n'est pas recommandable. Gare aux rendez-vous trop rapprochés et illimités. Attention aussi aux tarifs prohibitifs non justifiés.

MYRIAM LORIOL ■

\* École de Kinésiologie et Méthodes Appliquées (Ekma, tél. : 01 60 75 54 68, [www.kinesio.fr](http://www.kinesio.fr)) ou Institut Français de Kinésiologie Appliquée (Ifka, tél. : 04 76 70 93 24).

## "Je suis plus positive"

Nathalie, 38 ans

« Je ne supportais plus aucun bruit, même plus les cris de mes enfants. À tel point que je me suis renfermée sur moi-même. Sur les conseils d'une amie, je suis allée voir une kinésiologue et je me suis fixé un objectif : "Je veux accepter les autres tels qu'ils sont." La kinésiologue me posait différentes questions... et mon corps semblait répondre à ma place. Je me rappelle avoir fait des mouvements de jambes. Par la suite, les effets n'ont pas été immédiats mais, petit à petit, je suis devenue plus tolérante. La kinésiologie m'a inconsciemment appris à réagir différemment. »