





UNE AUTRE FAÇON D'ABORDER LA SANTÉ!

Texte Mélanie WILMS · Photos DR

Médecines dites complémentaires, alternatives ou encore douces, les pratiques de soins non conventionnelles ont aujourd'hui tendance à séduire; mais portent aussi souvent à confusion de par leur complexité. Pour nous informer, nous permettre d'entamer une réflexion ou, pourquoi pas, expérimenter cette voie de santé préventive, voici un rapide tour d'horizon de quelques disciplines représentées à Casablanca.



LA SOPHROLOGIE, UNE PRISE DE CONSCIENCE DE SOI



Précieux allié pour tous ceux qui veulent apprendre à se délivrer des tensions de la vie moderne, la sophrologie est une pratique thérapeutique visant, par des techniques simples et efficaces, à assurer une progression vers un équilibre physique, émotionnel, mental et même spirituel. Avec Marion Mounier, thérapeute, sophrologie et soins énergétiques, on tente de connaître les principes et les vertus de cette «science de l'esprit harmonieux».

”

«La sophrologie offre la possibilité de prendre du recul par rapport à soi ou aux autres et à son mode de vie. Elle contribue à lutter, par soi-même, contre le mal-être et son cortège de manifestations physiques : courbatures, mal de dos, épuisement...»

Créée au cours des années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie découle de sa volonté de développer une nouvelle méthode alliant les techniques occidentales - psychologie, psychanalyse, autosuggestion, neurologie, relaxation, phénoménologie - et orientales - bouddhisme, yoga, etc. Il en déduit trois grands domaines d'action : le domaine clinique (prévention et accompagnement), le domaine de la psychologie générale et de la pédagogie (outils de développement personnels) et le domaine de la qualité de vie (pont entre la santé physique et psychologique).

Une volonté de changement!

La sophrologie permet d'évoluer rapidement vers un mieux être. Plus spécifiquement, elle assure d'atteindre une plus grande sérénité et même plus d'autonomie en permettant de combattre des facteurs comme le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, les problèmes de concentration voire le burn-out. Elle contribue en outre à

restaurer la confiance en soi, l'estime de soi mais également de lutter contre les dépendances. Notons que la sophrologie peut être d'un grand secours dans le cadre d'une préparation mentale au passage d'examens ou d'évaluations, et aussi à l'accouchement.

Un cheminement

Lors de la première séance, l'objectif du pratiquant doit être clairement défini afin de pouvoir établir un protocole sur-mesure basé sur ses propres ressources. En moyenne, il faut une dizaine de séances pour atteindre un objectif. L'élaboration du protocole et de

son contenu est très importante pour que la personne sache parfaitement sur quoi elle va travailler et en combien de temps elle pourra y arriver. La première étape est la phase curative. Elle permet d'évacuer les tensions, d'installer le calme et de retrouver un état de détente. La deuxième est la phase préventive, qui vise à stimuler les capacités. En préparation mentale, elle permet de vivre l'évènement en accompagnement thérapeutique à stimuler la guérison et renforcer le rétablissement. La dernière étape est la phase de clôture qui permet de prendre conscience de l'objectif atteint et de la transformation de soi. □

UNE SÉANCE EN BREF...

- La pratique se fait soit en séance individuelle, soit en groupe pour les entreprises, les écoles ou au cours de séminaires.
- Elle est accessible à tous et s'adapte aux besoins et aux contraintes de chacun.
- Chaque séance dure en moyenne une heure et répond à un objectif spécifique.
- Elle se déroule en 3 temps : Une courte anamnèse (phase de remémoration), la pratique d'exercices - techniques de respiration, détente musculaire, visualisation positive -, et un temps d'échange sur les ressentis de la séance et la programmation de l'entraînement.



LA FASCIATHÉRAPIE : UNE ÉCOUTE DU CORPS PAR LE TOUCHER

Encore peu connue du grand public, la fasciathérapie est pourtant une thérapie qui cible l'un des éléments fondamentaux de notre organisme. Avec Nabil Berrada, ostéopathe et fasciathérapeute, on tente de mieux cerner l'implication de ces tissus et surtout les bienfaits découlant de leur manipulation douce.

Recourant au toucher des fascias, cette thérapie a été initiée dans les années 1980 par l'ostéopathe Danis Bois. Au travers de sa pratique et d'une observation minutieuse des réactions de ces tissus conjonctifs, il a pu déceler différents gestes et micromouvements capables d'impacter positivement sur l'amplitude articulaire, l'élasticité ou les douleurs.

Un rythme à respecter

Thérapie basée sur l'écoute du corps à travers le toucher, la fasciathérapie donne accès au praticien à différents dysfonctionnements de l'organisme. Devant impérativement s'aligner sur le rythme particulier du corps qu'il a entre les mains, le praticien effectuera des micromouvements très rigoureux et profonds capables d'atténuer les crispations de certains fascias. Présentes sur l'ensemble des muscles, des organes mais aussi des articulations, ces bandelettes tissulaires participent à la biomécanique du corps par leur



«La fasciathérapie tend à libérer les zones sous tensions qui sont en carences de mouvement tout en insufflant à ces structures davantage de vitalité.»

implication dans le glissement des différents plans musculaires. Elles ont également un très grand impact sur le flux nerveux.

Des ressources multiples

Impliquant tant les ressources organiques que psychiques, cette méthode gestuelle douce assure un traitement des douleurs (maladies rhumatismales, arthrose, lombalgie, entorse...), mais également des dysfonctionnements liés aux pressions et aux chocs psychiques. L'ensemble des traumatismes physiques ou psychiques, de même qu'un stress prolongé entraînent une contraction ou une rétraction des fascias. Celles-ci provoquent mal-être et douleurs dont de très fréquents troubles digestifs, mais aussi une fatigue généralisée, des insomnies, des maux de tête à répétition, des courbatures au réveil, etc. Plus encore, la thérapie des fascias peut apaiser les symptômes liés à des troubles gynécologiques comme l'endométriose, le syndrome des ovaires micropolykystiques ou la fameuse colopathie fonctionnelle dont les causes sont encore floues. Notons également qu'elle permet aux femmes enceintes de pouvoir soulager les différents bobos ponctuant leur grossesse. Enfin, les enfants, depuis leur jeune âge, peuvent être suivis par un fasciathérapeute dans le cadre d'hyperactivité, de coliques ou encore de problèmes de sommeil. □



UNE SÉANCE, EN BREF ...

- D'une durée pouvant aller de 30 à 45 minutes, la première séance débute inmanquablement par une discussion entre patient et praticien.
- L'anamnèse passée (historique du corps), le praticien va confirmer certains dysfonctionnements évoqués par le patient de même qu'il va pouvoir en souligner les causes et les implications par le toucher, tout en continuant la discussion.
- A la fin de la séance, des corrections, des exercices et gestuelles spécifiques sont préconisées par le praticien.



LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE, ZOOM SUR LES ZONES RÉFLEXES!

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, cette technique de stimulation reflexe connaît aujourd'hui de plus en plus d'adeptes dans nos villes modernes. Pour en savoir davantage sur cette pratique thérapeutique vieille de 5 000 ans, nous sommes partis à la rencontre d'Alix Merle des Isles, naturopathe et réflexologue.

Quelle soit plantaire, palmaire ou auriculaire, la réflexothérapie est une pratique préventive, qui peut également avoir un effet réparateur par son action d'harmonisation énergétique. La réflexologie agissant véritablement sur l'équilibre du système nerveux autonome, une séance est aussi synonyme d'apaisement et de relaxation intense.

Une projection du corps

Dotés d'un très grand nombre de terminaisons nerveuses, les pieds sont en médecine chinoise un espace de projection vers l'ensemble du corps. Au fil du temps, une cartographie précise a été définie grâce à l'observation empirique de l'effet de pressions sur différentes zones du pied. Notons que certains organes comme le cœur, le pancréas ou encore l'intestin grêle sont reliés aux pieds gauche et droit, tandis que d'autres comme les reins, les poumons se retrouvent sur les deux pieds.

Une discipline énergétique

La pratique de la réflexologie plantaire s'articule autour de massages très doux et d'une série de reptations et de pressions plus intenses sur les zones réflexes des différents organes. Reposant sur les principes d'énergie vitale et d'homéostasie (autorégulation de l'organisme), elle vise à harmoniser



«Le but de la réflexologie plantaire selon l'énergétique chinoise n'est pas de traiter le symptôme, mais bien de tenter de traiter la cause suivant une approche globale de l'individu – physique, mental, émotionnel, spirituel.»

la circulation de cette énergie. Ne se substituant pas à l'intelligence du corps, qui sait mieux que quiconque ce qui doit être fait, le praticien va venir soutenir les processus naturels. Plus spécifiquement, les petites pressions opérées sur les zones réflexes vont remettre en circulation l'énergie bloquée dans certaines zones, ces blocages pouvant être responsables de sous-fonctionnement ou d'hyper-fonctionnement

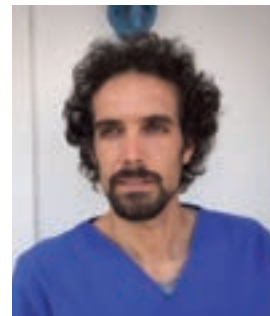


d'un ou de plusieurs organes. Traitant également les déséquilibres du système nerveux, l'harmonisation énergétique apaise de nombreux problèmes en désamorçant certaines tensions liées au stress, douleurs, etc. Enfin, les émotions étant inscrites dans le corps (ex. : foie et vésicule biliaire-colère, reins et vessie-peur), lors d'une séance, certaines émotions pourront être libérées et régulées. □

UNE SÉANCE EN BREF...

- Le réflexologue ne pose jamais de diagnostic. Il ne substitue pas sa pratique à la médecine allopathique, par conséquent il ne prescrit pas non plus de médicaments.
- En cas d'approche préventive, une séance est à prévoir entre les saisons.
- Quand un déséquilibre est installé, s'il l'est depuis peu de temps, il faudra prévoir un suivi sur la durée et des séances rapprochées.
- Des séances de réflexologie peuvent faire figure de soutien en cas de traitements lourds apportant diminution des douleurs, meilleure mobilité...
- En cas de problème chronique, l'auto pratique peut être utile si elle est régulière et consciencieuse, notamment en cas de cystite, syndrome prémenstruel...

Avec Hakim Bouzidi, praticien
de médecine traditionnelle
chinoise et ostéopathe



L'ACUPONCTURE, UN FORMIDABLE OUTIL D'HARMONISATION

Avec Hakim Bouzidi, praticien de médecine traditionnelle chinoise et ostéopathe, on tente de mieux cerner ce système thérapeutique tirant son essence dans les principes de la médecine holistique millénaire.

Enseignant la stimulation de zones précises de l'épiderme, appelé points d'acupuncture, cette discipline vise à l'harmonisation par un rééquilibrage énergétique du corps, de l'esprit et de l'âme. Suivant cette approche trinitaire, le praticien tend à fluidifier le flux énergétique et à tonifier les zones où des stagnations se font sentir. Les impacts du travail de l'acuponcteur peuvent dès lors toucher au système physique (douleurs en tout genre, mobilité) mais aussi psychique (névroses, psychoses). Le corps ayant tendance à somatiser en cas de chocs émotionnels - deuil, rupture, retraite -, il est essentiel d'en prendre conscience et de tenter de les soulager. Notons que face à des cas particulièrement complexes, une approche pluridisciplinaire est préconisée.

Des voies d'irrigation

Véritable discipline préventive, l'acupuncture tend à maintenir une circulation harmonieuse de l'énergie (CHI). Assurant, en cas de déséquilibre, de recouvrer une circulation optimale, l'activation en synergie de différents points permet de déloger la douleur. Bien qu'indolore la plupart du temps, le positionnement des aiguilles peut être un peu plus douloureux sur des points particulièrement chargés. Comptant pas moins de 361 points, d'acupuncture, le corps est également doté d'un réseau



complexe de circulation de l'énergie nommé méridiens, ce réseau établit les connections et assure le bon fonctionnement de la peau, des muscles, des os et des organes.

«Le laisser-faire»

S'appuyant sur le principe de l'homéostasie, c'est-à-dire un processus



«En acupuncture, la prise en charge des émotions est primordiale car elles jouent un rôle essentiel sur notre état d'équilibre. Cet équilibre est trop souvent contrarié par un stress quotidien mais aussi par nos biais cognitifs, nos traditions, etc.»

d'autorégulation du corps qui va le pousser à agir automatiquement contre les différentes problématiques rencontrées (inflammation, fièvres, cicatrisation...), l'acuponcteur, en tant qu'adjuvant, ne va jamais se substituer par ses interventions à la bonne intelligence du corps. Autrement dit, les séances ne seront jamais trop rapprochées, afin de laisser la possibilité à l'organisme d'user de sa fonction d'auto-guérison. Notons que l'acupuncture repose également sur le principe de responsabilisation. Le patient est en effet invité au cours des séances à s'interroger sur ses pratiques alimentaires, sur son mode de vie, sur sa prise médicamenteuse, etc. □

UNE SÉANCE, EN BREF ...

- La prise de poux est l'outil essentiel pour débiter la séance; elle permet l'écoute et la prise de mesure de ce que le corps est en train de compenser.
- Dans cadre d'une approche préventive, une consultation une fois par an suffit à assurer un équilibre des fragilités.
- Quant au volet curatif, il peut être envisagé uniquement dans le cas où l'organe a conservé son intégrité.
- Cette discipline suivant une approche évolutive, une grande importance est ici accordée à la saisonnalité.



LES SOINS ÉNERGÉTIQUES, UNE VOIE VERS LE MIEUX ÊTRE

Parce qu'au sein des pratiques thérapeutiques dites énergétiques, notre état d'esprit et la circulation de notre énergie vitale peuvent véritablement impacter différentes strates de notre vie, allant du bien-être psychique au dysfonctionnement physique, nous avons voulu en savoir davantage sur les soins proposés. Maryne de Araujo, thérapeute énergétique, revient avec nous sur quelques fondamentaux du magnétisme.

Basé sur le principe que chaque personne est doté d'un magnétisme, autrement dit un fluide plus ou moins développé, cette pratique permet à des individus à la grande sensibilité de transmettre l'énergie, et de rétablir chez l'autre l'équilibre du corps et de l'esprit. Avec en ligne de mire, un bien-être quotidien et une véritable acceptation de soi, cette pratique thérapeutique énergétique peut être combinée avec celle de l'alignement.

Une transmission à distance

Tel un canal de transmission entre l'énergie universelle et la personne qui en manque, le magnétiseur est capable de calmer ou de stimuler des vibrations déficientes. Apte à ressentir l'aura et à déterminer l'état de la circulation énergétique des individus, le magnétiseur peut, au cours d'une séance, détecter divers déséquilibres et blocages énergétiques. Responsables d'un mal être, d'un sentiment d'indécision, d'insécurité ou encore de mélancolie, ces blocages émanent bien souvent de blessures émotionnelles tirant leurs origines dans le passé. Pouvant être responsable



de dysfonctionnements physiques, l'abolition des blocages par le biais d'une harmonisation énergétique permet également d'apaiser les douleurs. Notons que le geste du magnétiseur se fait à distance, de même que l'alignement et l'ancrage de l'aura qui ne nécessitent pas non plus de toucher.

Des pensées salutaires

Véritable exutoire du quotidien, un suivi énergétique débute par une longue discussion qui, au fil du temps, tend à dénouer les blocages émotionnels ou les blessures enfouies. Demeurant très instinctif, le déroulé de la séance conduit le patient de questions en questions à s'interroger et à entamer une réflexion sur sa perception de la vie et de lui-même. Les notions d'amour, de



«L'amour que l'on se porte à soi-même définit celui qu'on va pouvoir apporter aux autres et recevoir».



respect et d'écoute de soi sont fortement mises en évidence. De fil en aiguille, les concepts de pensée positive et de responsabilisation sont également mis en relief. Ainsi, sans tomber dans l'autoflagellation, la personne évite d'endosser le rôle de victime et peut prendre conscience qu'elle peut amener des choses positives à elles en vibrant de manière positive. □

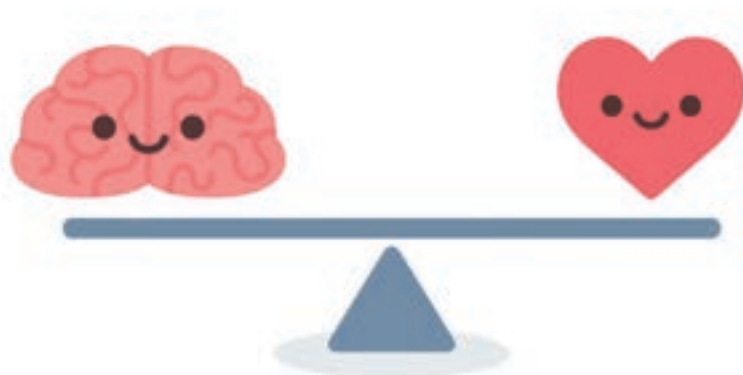
UNE SÉANCE EN BREF...

- D'une durée d'environ 1h30, une séance est souvent articulée autour de phases de discussion, de rééquilibrage et de magnétisme
- Le suivi est très variable d'un individu à un autre et peut s'arrêter après seulement une ou deux séances comme s'étendre sur la durée avec 1, 2 ou 3 semaines d'intervalle en fonction des besoins.
- Une fois l'harmonisation accomplie, une séance peut être envisagée après 6 mois ou 1 an en cas de fatigue ou d'abattement.
- Tout individu pourrait faire l'objet de temps en temps de rééquilibrage.
- Enfants et adolescents sont eux aussi concernés car les premiers blocages émotionnels prennent souvent leurs sources durant ces périodes de la vie.

- Le foie et la vésicule biliaire sont liés à la colère mais aussi aux sentiments de frustration et d'indignation.
- La rate et l'estomac sont associés à l'obsession, à la nostalgie et à la réflexion.
- Les poumons et le gros intestin sont liés à la tristesse, la mélancolie et l'affliction.
- Les reins et la vessie sont associés à la peur et à l'angoisse.

EMOTIONS ET SANTÉ, UN DUO QUI FAIT PARLER DE LUI!

Comme nous avons pu le constater au cours de notre découverte de différentes pratiques thérapeutiques naturelles, les émotions et leur gestion peuvent jouer un rôle fondamental au sein de notre organisme. Miroirs de nos émotions en médecine chinoise, les organes peuvent en effet être le siège de blocages émotionnels.



Selon les principes de la médecine chinoise traditionnelle, notre organisme génère une réponse positive ou négative à toutes les stimulations qu'il reçoit. Lorsqu'il s'agit d'émotions ou de sentiments, si elles ne semblent pas nous affecter physiquement au premier abord, entraînent pourtant des réactions qui stimulent ou inhibent certains

organes de notre corps. Particulièrement négatives ou prolongées, elles peuvent à terme conduire à une plus grande vulnérabilité. En cas de déséquilibre, il convient dès lors de connaître la cause émotionnelle qui peut affecter l'un ou l'autre organe et travailler peu à peu à son acceptation et à sa guérison, notamment en changeant l'état de nos émotions en pensées positives. □

”

«La colère est un cri d'alarme spontané, la manifestation d'une révolte intérieure, un violent mécontentement accompagné d'agressivité... Ces émotions qui m'envahissent se manifestent généralement au niveau de mon foie, par l'apparition de toxines qui peuvent engendrer une crise de foie... Si je suis en colère, c'est important de chercher la raison qui provoque cet état... Lorsque je l'identifie, je réalise que le conflit se répète inconsciemment et qu'il peut même provenir de situations que je n'ai pas réglées depuis l'enfance, et alors, l'intégration sera plus rapide... Je reste attentif et vigilant à tous les signaux indiquant une colère éventuelle et je ne m'emporte pas inutilement.»

A LIRE...

Ce livre constitue un document de recherche sur «l'aspect» métaphysique (pensées, sentiments, émotions) des maux et des maladies. Y sont rassemblés, par ordre alphabétique, l'ensemble des maladies et autres bobos du quotidien comme les abcès, l'arthrite, la colite ou encore les maux d'estomac. Sont également présentés les différents sentiments comme la colère, l'émotivité ou l'ennui de manière à relever les différentes incidences physiques et de lancer la réflexion afin de résoudre la cause de la problématique mentionnée.

