

Paul Sercu,
fasciathérapeute:

"La force de cette thérapie se cache

Voilà un homme heureux: Paul Sercu, kinésithérapeute et ostéopathe, a rencontré la fasciathérapie et ne la quittera plus. **Sous ses mains de velours, votre corps se laisse guider vers un dialogue subtil entre patient et thérapeute.** L'homme, amoureux de son art, met son savoir au service de vos petits et grands maux. Silence, on soigne...

Gwenaëlle Ansieau



AMBIANCE FEUTRÉE, CHUINTEMENT discret d'une fontaine, lumière tamisée, loin des bruits de la ville... Paul Sercu pose les mains sur des épaules un peu tendues. Légères pressions, lentes, inquisitrices. Il ne parle pas. Il se concentre, écoute, palpe, attend, écoute encore. Et soudain le corps lui répond, le dialogue commence, et les mains se mettent à travailler. Son but? Détendre les fascias pour redonner au corps énergie, équilibre et vitalité.

La mémoire du corps

Les... fascias? Ce nom étrange désigne une fine pellicule translucide et fibreuse qui recouvre principalement les muscles. Dans un état normal, les fascias forment un tissu connectif souple et élastique.

Mais ce tissu serait sensible à toutes formes d'agressions physiques, psychologiques ou biologiques. Lors d'un stress, les fascias se rétracteraient, se crispent, perturbant l'équilibre général de l'organisme. Les chocs physiques et psychologiques s'inscriraient dans le corps malgré nous, par le biais de cette mémoire corpo-

relle. Une fragilité s'installerait alors, et permettrait à des pathologies plus sérieuses de se développer.

Tout l'art du thérapeute consiste alors à repérer ces tensions et à les résoudre. Pas de médicaments, pas de mouvements brusques: "la fasciathérapie est une thérapie manuelle qui sollicite les forces d'auto-régulation de l'organisme. Elle s'adresse à la personne dans sa totalité physique et psychique", souligne Paul Sercu. "Les fascias sont animés d'un mouvement lent, le mouvement interne. Je capte cette activité non visible et, selon ce que je ressens, je repère les zones de tension."

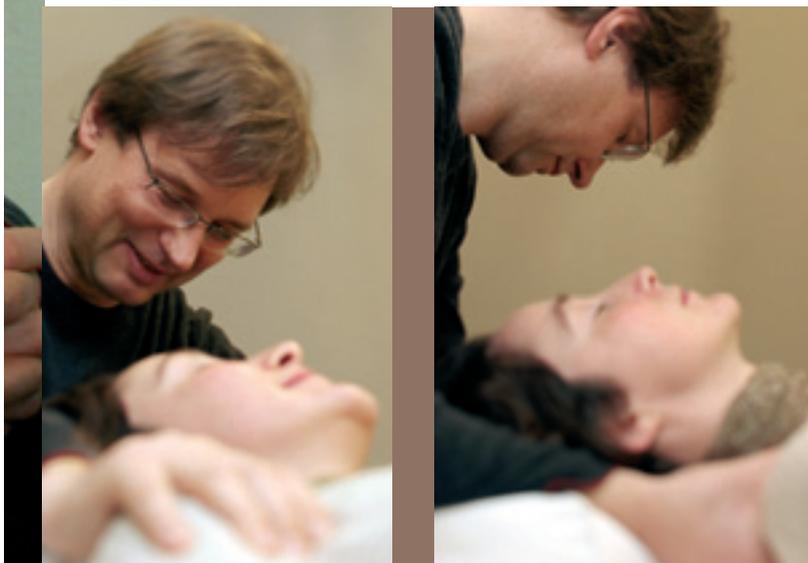
Un petit quelque chose en plus

"J'étais un bon manipulateur, en tant qu'ostéopathe, mais il y avait quelque chose qui me gênait: le patient n'était pas "concerné", se souvient Paul Sercu. En 1986, j'ai rencontré Danis Bois, le "père" de la fasciathérapie. Quand je l'ai vu travail-

"La fasciathérapie sollicite les forces d'autorégulation de l'organisme"

ler, j'ai compris. J'ai vu le respect qu'il y avait pour le patient. La fasciathérapie est la suite logique de l'ostéopathie, avec un accent en plus: on s'adresse à la personne." Le voilà, ce petit détail qui a converti notre thérapeute. >>>

derrière la douceur du traitement"



Douleur soulagée

- Une séance de fasciathérapie peut soulager un torticolis, une entorse de cheville, une hernie discale ou un lumbago, en diminuant la douleur.
 - Elle peut encore faire du bien, selon Paul Sercu, en cas de migraine ou de problèmes digestifs, par exemple.
- **Mais elle ne remplacera pas une prise en charge médicale classique.**

▶▶▶ Paul Sercu, fasciathérapeute



Pas de craquements ou de manipulations brutales: tout est dans la lenteur et la douceur.

Mauvais élève...

Pourtant, cette histoire d'amour entre Paul Sercu et la "fascia" n'est pas née d'un coup de foudre. "Pendant ma formation, j'ai été un élève très difficile: pas vraiment convaincu d'abord, j'avais envie d'arrêter après chaque séminaire. Mais j'appliquais dans mon cabinet ce que j'apprenais au cours, et quand je voyais ce qui se passait, je continuais. Ce qui m'a touché, c'est le respect pour le patient et la coopération entre celui-ci et le thérapeute."

Ici, pas de craquements ou de manipulations brutales. Tout est dans la lenteur et la douceur. "Au lieu d'imposer un geste, on regarde la réaction du corps: soit la résistance se relâche, soit elle augmente ou persiste, et nous amène à travailler un autre endroit d'abord. Le mouvement interne des fascias possède une force de guérison et d'auto-correction, explique Paul Sercu. Avec mes mains, je "propose" au corps un mouvement. A chaque proposition, la physiologie du corps réagit, et je travaille alors en fonction de ces réactions."

.... puis professeur!

Désormais entièrement convaincu, Paul Sercu dirige l'école de fasciathérapie qu'il a créée en Belgique. Une centaine de thérapeutes y ont déjà été formés. Ouverte aux métiers médicaux et paramédicaux (principalement des kinésithérapeutes et des ostéopathes), **la formation s'étale sur quatre ans, sous forme de séminaires.**

Qu'est-ce qui attire le patient vers les mains d'un fasciathérapeute?

"La fasciathérapie s'adresse à tous. On travaille avec le corps, la perception, l'attention de la personne. On part de son potentiel propre: pas de médicaments, d'effets secondaires néfastes, ni de mouvements

"Le patient doit comprendre ce qui se passe et pouvoir reproduire les mouvements tout seul"

vie de tous les jours, et se (re-)mettre à l'écoute de son corps. Se regarder un peu le nombril, sans scrupule, une fois n'est pas coutume..." Dans cette situation extra-quotidienne, le patient peut observer de manière neutre la stratégie qu'il utilise dans la vie, face à un problème ou une situation de crise, et donc trouver une solution, explique Paul Sercu. Si, par exemple, le patient essaie de résoudre un problème par une dispute, une colère, on va lui apprendre à prendre de la distance avec ses émotions.

Ensemble, on élabore une stratégie: sans repousser les émotions, on les vit et on prend une distance vis-à-vis d'elles." Le patient apprend à ressentir les mouvements que lui montre le thérapeute. "C'est très important. Il doit comprendre

ce qui se passe et pouvoir reproduire ces mouvements tout seul, pour les utiliser dans la vie quotidienne. C'est ainsi qu'il profitera pleinement du travail réalisé pendant la séance." Alors, envie d'une expérience nouvelle? N'allez pas pour autant jouer le malade imaginaire pour justifier votre curiosité: **nul besoin d'être au plus mal pour profiter des bienfaits de la fasciathérapie.** Faites-vous plaisir, et vos fascias ne s'en porteront que mieux! ■

En pratique

- Une séance de fasciathérapie dure environ 45 minutes. C'est une séance individuelle. Au moment de commencer, le thérapeute ne connaît pas le déroulement de la séance: celle-ci sera fonction de ce qu'il va "découvrir".
- La séance coûte entre 30 et 40 € (non remboursés), selon le thérapeute.
- Le patient est allongé ou assis sur une table de massage. Il reste habillé, et porte de préférence des vêtements souples et amples.
- Il faut compter un minimum de 10 jours entre 2 séances. Le patient reçoit des exercices à faire chez lui pour entretenir ce que le thérapeute lui a montré pendant la séance.

traumatisants, et ça fait du bien... Nous avons même eu une patiente tellement séduite par la fasciathérapie qu'elle est devenue elle-même thérapeute. C'était une réfugiée du Rwanda qui souffrait de syndrome de stress post-traumatique. Elle affirme que la fasciathérapie l'a sauvée."

Bon pour le corps, bon pour l'esprit

Passer entre les mains du fasciathérapeute, c'est aussi prendre du temps pour soi, au calme, loin des petits ou grands tracas de la

En savoir plus?

Rendez visite au site Internet de la fasciathérapie en Belgique:
www.fascia.be.

Vous y trouverez les coordonnées des fasciathérapeutes exerçant dans le pays, les séminaires à venir (certains sont ouverts au public), et une foule d'infos sur la fasciathérapie.