



En de bonnes mains

La fasciathérapie aborde chacun dans sa globalité. Cette thérapie manuelle douce agit sur les fascias, présents dans tout l'organisme, qui se nouent en cas de stress, de traumatismes ou de maladies. Explications en 8 points.

Par Michèle Rager. Photo Filip Vanzielegem.

1. Qu'est-ce qu'un fascia ?

C'est le tissu conjonctif entourant les os, les articulations, les ligaments, les muscles, les nerfs, le cœur, les vaisseaux, les méninges, les viscères et même les cellules. Les fascias sont reliés entre eux et présents quasiment partout dans le corps. Mais, ils se déséquilibrent en cas de tensions psychologiques ou physiques, et c'est là qu'apparaissent les problèmes.

2. Quelle est l'origine de la fasciathérapie ?

Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe français né en 1949, a découvert que le corps était animé d'un mouvement interne, naturel, ondulatoire, se répétant deux fois par minute. Il s'agit du point de départ de la fasciathérapie.

3. Pourquoi ?

Sous l'effet du stress, d'accidents et/ou de dysfonctionnements organiques, les fascias se nouent et se crispent. Le fasciathérapeute détecte les sources de tensions et les élimine afin de relancer le processus naturel d'autoguérison. De nombreux symptômes peuvent être améliorés : troubles digestifs, insomnies, maux de dos, bourdonnements d'oreilles, entorses, sciatiques, lumbagos... Ses limites ? La méthode, tant curative que préventive, ne guérit pas les maladies graves. En revanche, elle peut être complémentaire à une médecine classique.

4. Fasciathérapie et ostéopathie, même combat ?

Il existe une base commune entre ces deux approches qui traitent, toutes deux, les fascias via des pressions plus ou moins appuyées sur le corps. Leurs différences ? En ostéopathie, le spécialiste dirige et la personne se laisse manipuler. Alors qu'en fasciathérapie, la participation active et constante du patient est exigée. D'autre part, l'ostéopathe doit cerner la cause pour obtenir une solution. Or, on sait par exemple que 90 % des douleurs du dos n'ont pas d'origine précise... En fasciathérapie et face à une plainte de ce type, on commence par travailler sur une épaule, à la libérer de manière douce, à corriger le mouvement et, enfin, à éliminer les blocages. La méthode est plus douce. De grands sportifs, dont les stars du tennis belge, sont ainsi traités. Même en plein match !

5. Pour qui ?

La majorité de la clientèle, selon les spécialistes, est constituée de ceux qui ont déjà tenté bon nombre d'autres thérapies, sans succès. Les praticiens voient aussi de plus en plus souvent arriver des personnes qui ne sont pas malades mais qui se plaignent de fonctionner au ralenti, de souffrir de légères douleurs ou de présenter un caractère plus irritable. Et les médecins ne diagnostiquent aucun trouble. Là, la fasciathérapie, qui agit tant sur le physique que sur le psychisme, peut être efficace en débloquent les résistances et en stimulant l'adaptabilité de la personne.

6. Combien de séances ?

Dans les affections aiguës, certains obtiennent déjà des résultats après une seule séance. Pour les cas plus compliqués, trois consultations, au moins, sont nécessaires.

7. Ça marche avec les enfants ?

D'excellents résultats ont été enregistrés sur les bébés qui souffrent d'insomnies, de coliques ou pleurent tout le temps. Et chez les écoliers présentant des problèmes de concentration. Pour les petits comme pour les adultes, la fasciathérapie ne présente aucun danger, ni d'effets secondaires.

8. Comment se déroule une séance ?

Le praticien commence par poser des questions sur le passé médical, les problèmes éventuels, les plaintes... On est allongé, habillé, sur une table confortable. Le thérapeute pose ses mains sur la tête puis sur différentes zones du corps. Ses mouvements sont lents et doux. Il effectue des pressions plus ou moins appuyées pour lever les tensions. Il parle sans cesse, interroge, demande de décrire les perceptions : cela oblige à rester en éveil plutôt que de sombrer dans une légère somnolence. Bizarrement, une impression de chaleur interne est rapidement ressentie. Deuxième partie : on passe de la position couchée à assise. Le praticien mobilise l'épaule qu'il trouve raide : par des mouvements légers, il la débloque sans jamais brusquer. Au contraire, tous ses gestes sont fluides. Et les articulations semblent suivre le mouvement. Parfois, des « exercices » sont appris afin d'être répétés à domicile : ce qui rend aussi la discipline plus pédagogique. En sortant de là, on se sent plus léger, l'esprit plus aéré et surtout moins rouillé... Comme après une bonne nuit de sommeil! ★

Pour trouver un thérapeute, médecin ou kiné, formé (une parfaite connaissance de l'anatomie est indispensable) :

Collège européen de fasciathérapie,

215 rue Frans Robbrechts, 1780 Wemmel, T. 02 582 95 57,

fax : 02 582 95 58, info@fascia.be, www.fascia.be

Prix d'une séance : entre 40 et 50 € l'heure.

“ Le fasciathérapeute détecte les sources de tensions et les élimine afin de relancer le processus naturel d'autoguérison. ”

Question à Paul Sercu, président du Collège européen de fasciathérapie

Vous êtes kiné et ostéopathe. Aujourd'hui, vous préparez un doctorat en fasciathérapie. Pourquoi un tel acharnement ?

C'est le seul moyen de faire entrer cette pratique à l'université, afin qu'elle y soit reconnue, acceptée et crédibilisée. Actuellement, les belles théories ne suffisent plus : il faut oser se soumettre aux recherches et aux études !