

LA KINÉSIOLOGIE, AGIR SUR LE TONUS MUSCULAIRE POUR SOULAGER ET APPRENDRE

Elle dénoue les blocages énergétiques et émotionnels, permet de surmonter certains maux chroniques et s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux sportifs de haut niveau. Cette médecine douce, c'est la kinésiologie. Ostéopathe de formation, Véronique Corsin-Frenot est aussi kinésiologue depuis dix-sept ans. Elle nous présente cette discipline récente qui travaille à la fois sur le corps et l'esprit...

QU'EST-CE QUE LA KINÉSIOLOGIE ?

C'est une approche globale d'un carrefour de plusieurs spécialités pour permettre au thérapeute de trouver la solution ou une autre approche d'un patient par rapport à un problème donné sur la relation entre le corps et le psychisme. Le champ d'investigation se fait par l'intermédiaire du champ musculaire dans le corps. Chaque muscle est relié à un système des nerfs, des tendons, des ligaments, tous reliés à des méridiens d'acupuncture qui eux-mêmes sont reliés à des organes. Et ces organes sont en rapport avec un système émotionnel.

ET CE CIRCUIT, CET ENSEMBLE MUSCLE / ORGANES MÉRIDIEN PEUT ÊTRE PERTURBÉ...

Oui, perturbé ou par un problème structurel qu'on appelle mécanique, biochimique en rapport à la nutrition ou l'environnement, ou par un problème psychique en rapport avec un stress, une angoisse, une peur ou une colère, un souvenir non digéré lié à des événements passés et qui peuvent interférer sur la vie quotidienne. C'est la première approche.

ET LA DEUXIÈME APPROCHE ?

La deuxième que l'on appelle « Brain gym » est applicable dans le secteur de l'apprentissage. Elle s'adresse aux adultes et aux enfants à partir de 7 ans pour améliorer l'acquisition de nouvelles connaissances : la lecture, l'écriture, la mémorisation, la faculté d'expression écrite et orale, la capacité à analyser un fait, la synthèse. Cette démarche consiste à mettre en relation les deux hémisphères, droit et gauche, par l'intermédiaire d'exercices simples et adaptés. C'est assez ludique pour les enfants, mais attention il s'agit d'un accompagnement, d'un coup de pouce pour l'apprentissage, cela ne remplace pas l'orthophonie.

CONCRÈTEMENT COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Tout dépend si l'on traite des problèmes d'apprentissage ou des problèmes de phobie. Par exemple, si on a peur des araignées, je vais regarder quelle émotion se rattache à cette peur. Voir s'il s'agit d'une peur, d'une frayeur ou plutôt d'une haine. Et après je travaille sur l'émotion et sur le souvenir qui s'y rattache.

EN QUOI CONSISTE CE TRAVAIL ?

Il est basé sur l'interrogation du corps. Je travaille avec des tests musculaires. À partir de là, je vais pouvoir trouver l'émotion, en parler et, grâce aux points d'acupuncture, sans aiguille, travailler sur cette émotion. Ensuite, petit à petit, il y a un travail personnel du patient pour libérer ses angoisses. Soit il retravaille lui-même



sur le point d'acupuncture avec un exercice, soit je conseille le plus souvent un élixir floral.

VOUS TRAVAILLEZ DONC BEAUCOUP SUR L'ÉMOTION ?

C'est un peu similaire à la madeleine de Proust. Il y a un facteur déclencheur qui peut être une odeur ou une couleur qui va entraîner une angoisse, une phobie ou un mal être. On travaille donc sur un mot en correspondance avec le méridien. L'idée c'est d'arriver à détacher l'émotion du souvenir.

POUR CORRIGER L'APPRENTISSAGE, LES CHOSES SONT DIFFÉRENTES ?

On va identifier le problème d'apprentissage, lecture ou écriture par exemple et suite à cela, il va y avoir des exercices adaptés : une écriture en miroir, le travail de certains points d'acupuncture, des exercices physiques.

LA KINÉSIOLOGIE EST ÉGALEMENT APPRÉCIÉE PAR LES SPORTIFS.

J'ai en effet beaucoup travaillé dans la préparation des sportifs de haut niveau notamment Marie Martinod, médaillée olympique à Sochi en Half Pipe, avec des pilotes de motonautisme ou de rallye, ou des marathoniens. Cette discipline fonctionne très bien pour la préparation mentale, la capacité à réussir, elle permet d'améliorer ses capacités et d'optimiser ses performances. L'objectif est de mettre en place la confiance et l'estime de soi qu'il ne faut pas confondre. »