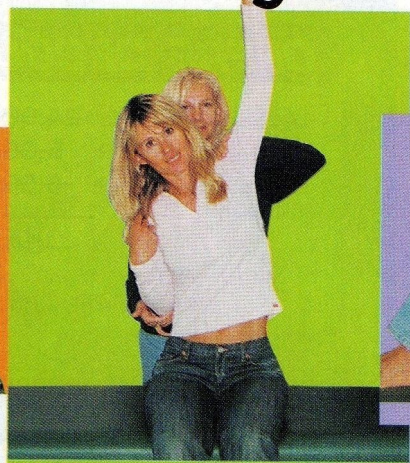
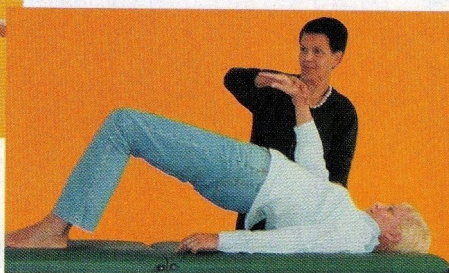


La kinésiologie

Ils l'ont essayée



EKMA (5)



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 démenagement, 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 ?

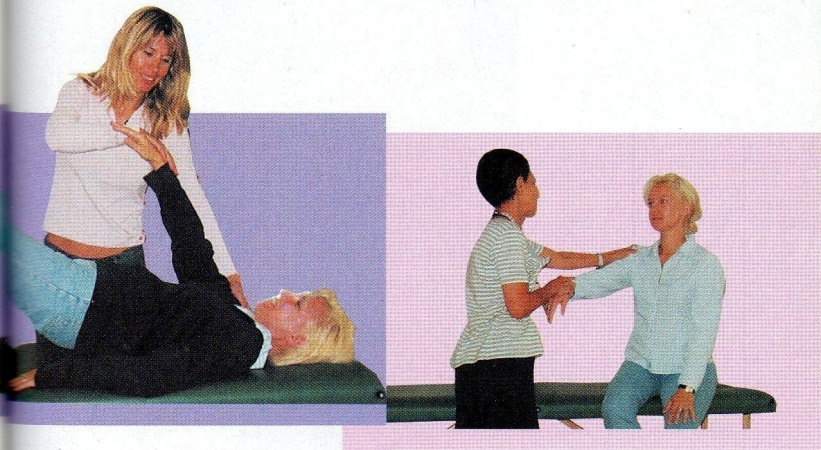
« La personne doit avoir défini une demande précise et concrète », dit Véronique Leclair. Exemple : « J'aimerais réagir plus calmement face à une contrariété. » Après un interrogatoire détaillé, le praticien teste un muscle indicateur (en général,

"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

« À 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) 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. »

Les méridiens d'acupuncture



Dans la conception chinoise, l'énergie vitale s'écoule constamment sur le corps. Il y a un écoulement continu de cette énergie, à la fois sur la totalité de la surface corporelle, et sur des lignes privilégiées qui correspondent aux organes profonds. Il y a ainsi une ligne, que nous appelons en Occident méridien, qui correspond au cœur, une autre aux poumons, une autre au foie, une autre à la rate, une autre aux reins, puis également à des viscères creux comme l'intestin grêle, le gros intestin, les voies biliaires, la vessie et l'estomac. Il y a d'autres lignes de raccord ou de soutien, qu'on appelle des vaisseaux secondaires ou merveilleux vaisseaux et qui relie tout cela.

Si l'énergie s'arrête de s'écouler, autrement dit si une espèce de nœud se forme quelque part sur le trajet de ces méridiens, la maladie apparaît et, de même, si, sur le plan qualitatif, une énergie perverse s'installe à la place de l'énergie vitale normale, là encore une autre maladie peut apparaître. Or sur ces trajets, il y a des points (361 en tout plus quelques points épars en dehors des trajets) qui permettent de modifier quantitativement et qualitativement l'écoulement de l'énergie.

Quand de tels théories ont été introduites en Occident, on comprend qu'elles aient provoqué un véritable choc ; et c'est ce qui explique qu'au fond, la médecine des chinois a été enseignée aux Occidentaux à divers périodes, et qu'à chaque fois elle est tombée en désuétude jusqu'à l'époque actuelle.

Mais, à côté de ceux qui doutent, il y a ceux qui ont essayé et qui ont obtenu des résultats qui les enthousiasment par leur rapidité, leur qualité, leur sécurité. Aussi peut-on dire que le débat est toujours ouvert en Occident.



L'EMDR, ou méthode des mouvements oculaires de désensibilisation et de retraitement, est une nouvelle thérapie qui vise à diminuer le mal-être, l'angoisse ou les phobies nés d'événements que nous avons subis. Découverte.

L'EMDR, une thérapie pour effacer les traumatismes

→ **NOTRE EXPERT**
Jacques Roques,
psychanalyste
et psycho-
thérapeute,
vice-président
de l'association
EMDR-France.

C'est une expérience apaisante, douloureuse, surprenante mais nécessaire, témoigne Catherine. Un voyage en vitesse accélérée dans le passé de nos émotions qui permet à notre esprit de se libérer de ses douleurs. » De quoi parle cette jeune femme ? De la thérapie par mouvements oculaires de désensibilisation et de retraitement des informations négatives. À savoir, l'EMDR (Movement Desensitization and Reprocessing, en anglais). Cette nouvelle approche a été inventée en

1987 par la psychologue californienne Francine Shapiro, lorsqu'elle découvrit par hasard qu'un mouvement des yeux de gauche à droite lui apportait un état de mieux-être. Elle fut introduite chez nous sept ans plus tard, et popularisée par David Servan-Schreiber grâce à l'immense succès de son livre « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse » (éd. Robert Laffont).

Il s'agit d'utiliser la capacité de notre cerveau à « cicatriser »

Si des mouvements des yeux sont susceptibles d'apporter une certaine détente, il est plus difficile de comprendre en quoi on peut prétendre qu'ils exercent une action thérapeutique. « Ils aident à débloquer la mémoire et les émotions, puis à les apaiser », résume Jacques Roques, l'un des pionniers français de la méthode. Celle-ci repose sur une hypothèse : tout souvenir laisse d'abord une empreinte, qui est ensuite re-présentée au cerveau pour qu'il traite l'information, la « digère » et la stocke en la rattachant aux autres données de notre mémoire profonde.

Lors d'un traumatisme, l'information trop perturbante bloque le cerveau émotionnel. De ce fait, elle ne peut être traitée, ni le souvenir mis en mémoire profonde. C'est pourquoi ses effets continuent à empoisonner notre présent. Et c'est aussi pourquoi en parler ne suffit pas.

« La stimulation sensorielle – qui s'effectue par des mouvements des yeux, mais aussi des sons ou des petits tapotements alternés – baisse le niveau émotionnel, explique Jacques Roques. Nos souvenirs provoquent moins de stress et remontent plus facilement à la surface. L'émotion décroît progressivement, ce qui permet de re-traiter l'information. » C'est ainsi que l'EMDR permet d'acquérir enfin une distance apaisante vis-à-vis d'un événement traumatisant.

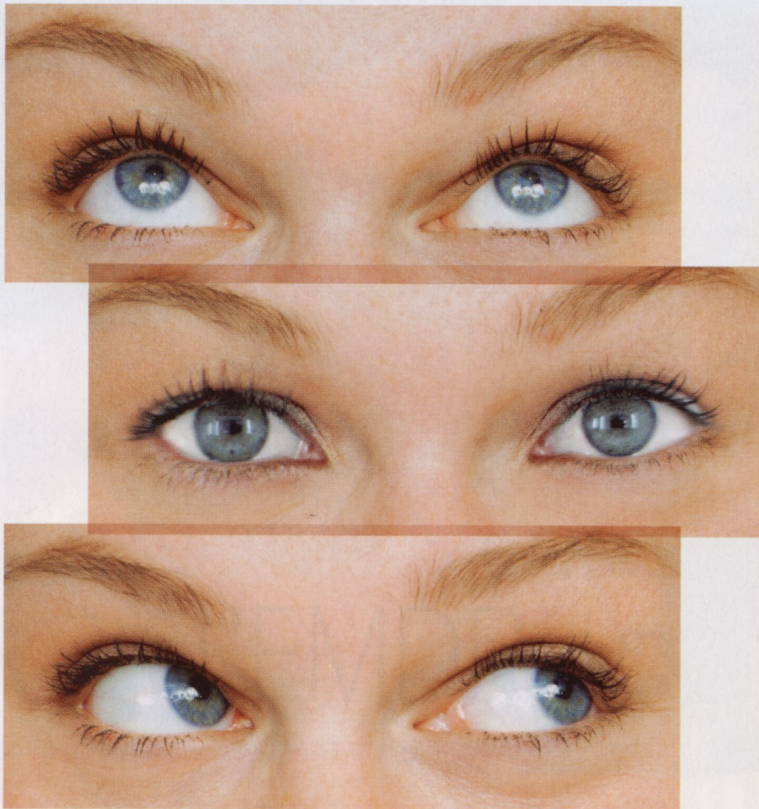
Dans un premier temps, on raconte son histoire

Lors de la première séance, le thérapeute invite le patient à raconter son histoire et à mettre à plat, par écrit, l'ordre des événements, ou bien à lister les obstacles qui le gênent dans sa vie quotidienne. Chaque séance va se

CLAIRE, 28 ANS

J'ai guéri d'une histoire d'amour

À la suite d'une rupture, je n'arrivais pas à reprendre le dessus. Les séances d'EMDR m'ont permis de m'en remettre plus facilement. Mais surtout, j'ai découvert que d'autres douleurs de mon enfance, plus profondes, étaient toujours ancrées au fond de moi. De nouvelles séances ont entrepris de casser les barrières que j'avais érigées pour me protéger et qui m'étouffaient.



En imitant le mouvement des yeux qui ont lieu spontanément dans les rêves, la thérapie EMDR permet au cerveau de « digérer » les blessures du passé.

consacrer à traiter un point précis, en commençant par les plus gros blocages ou traumatismes.

Ensuite, on visualise les moments pénibles du passé

Le patient est invité à visualiser l'événement douloureux, tout en suivant des yeux des mouvements alternatifs successifs et assez rapides que le praticien effectue avec ses doigts. Des sentiments et des sensations ressurgissent alors avec force : pleurs, froid, nausées, gorge qui se serre, mal au ventre, jambes qui tremblent... La sti-

mulation sensorielle continue jusqu'à ce que ces émotions « retombent ». Nombre de patientes racontent quitter la séance les yeux gonflés dissimulés sous des lunettes de soleil, mais en ayant en même temps l'impression d'avoir été allégées d'un grand poids. Pour celles (et ceux) qui redouteraient de revivre trop brutalement une scène tragique, de nombreux praticiens prévoient plusieurs séances préparatoires. « Il m'a fallu quatre séances pour bien comprendre le système et me sentir à l'aise avec ma thérapeute », confirme Véronique, qui a pu alors « cicatrifier » des attouchements sexuels subis dans son enfance.

L'EMDR est surtout efficace sur le stress post-traumatique

« Parfois, la résolution du problème est extrêmement rapide, souligne Jacques Roques. Une seule séance peut suffire lorsqu'il s'agit d'un choc unique et précis, comme celui subi par Elisa, devenue phobique après avoir vu une jeune femme se faire arracher la jambe dans un accident de la route. En deux séances, une autre de mes patientes a réussi à faire le deuil de son

père et à sortir de la dépression. » À l'autre extrême, les cas plus complexes peuvent requérir jusqu'à un ou deux ans de thérapie, à raison de quatre, puis deux, puis une séance par mois (de 60 à 120 € la séance d'une durée de 60 à 90 minutes). Aux victimes de guerre, d'attentat, l'EMDR offre également une possibilité de résilience. Cette technique a été reconnue par la Haute Autorité de Santé en 2007 car, depuis sa découverte, elle a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques. Elle est officiellement recommandée aux côtés de la thérapie cognitivo-comportementale dans le traitement des troubles anxieux graves, et peut s'appliquer aux enfants et aux adolescents. Son unique contre-indication étant la psychose. L'EMDR peut également venir en complément d'autres méthodes (hypnose, relaxation, jeux de rôles, etc.) si le thérapeute le décide. « Les études montrent que 9 personnes sur 10 ayant subi une situation traumatisante ne présentent plus de symptômes. Et que cette guérison est définitive », précise encore notre spécialiste.

MARIE-CHRISTINE COLINON

ANNE, 41 ANS

Cela m'a libérée de mes crises d'angoisse

Les séances ont été pour moi comme des tempêtes : sanglots irréprensibles, manque d'air, tremblements. Mais chacune d'elle a libéré une zone de souffrance de manière très physique : ventre qui se décontracte, poumons qui s'ouvrent, puis la gorge et la tête. En six mois, tout s'est apaisé enfin.

CARNET PRATIQUE

► **Où trouver un psychothérapeute qualifié**

Ils sont plus de 600 en France. Prudence cependant, car certains charlatans sans formation sérieuse se réclament de l'EMDR.

L'Association EMDR France rassemble la majorité des thérapeutes qualifiés : 80, rue Taitbout, 75009 Paris. Tél. : 01 70 64 84 75 ou www.emdr-france.com

► **À lire pour en savoir plus**

• **Un guide sur l'EMDR**

Un ouvrage pratique pour comprendre les bases fondamentales de la méthode de l'EMDR imaginée par la psychologue californienne Francine Shapiro. « Manuel d'EMDR », Jacques Roques et Valérie Mégevand, préfacée par David Servan-Schreiber. InterEditions, 38 €.

• **Ils l'ont testé, ils en parlent !**

L'auteur, convaincu par la méthode, donne la parole aux patients, mais aussi aux autres thérapeutes qui, comme lui, ont expérimenté l'EMDR. Une nouvelle approche qui peut nous guérir, notre cerveau nous permettant de cicatrifier les blessures laissées par des traumatismes.

« Guérir avec l'EMDR », Jacques Roques, éd. du Seuil, 22 €.

PANDO HALL / GETTY IMAGES ; IAN HOOTON / SPL / PHANIE

Les fleurs de Bach pourquoi un tel engouement?



SOULAGER
ANXIÉTÉ ET STRESS
PASSAGER

Selon l'effet recherché, on peut mélanger jusqu'à sept fleurs de Bach différentes.

→ **NOS EXPERTS**



Pascale Millier,
docteur en pharmacie,
conseillère en fleurs
de Bach.



Martine Viniger,
conseillère en fleurs
de Bach.

Vous avez sans doute remarqué ces collections de fioles sur les comptoirs des pharmacies. Ce sont les fleurs de Bach, aujourd'hui conseillées par quelques professionnels de santé. **Enquête sur ces élixirs floraux dont la vertu principale est d'harmoniser nos émotions.**

Coup de blues, troubles du sommeil, manque de confiance en soi... Les fleurs de Bach sont indiquées pour de nombreux troubles. Découvertes dans les années 30 par Edmund Bach, un médecin anglais, elles sont au service de notre bien-être émotionnel. Juliette les utilise depuis plus de 20 ans. «J'avais du mal à dire non aux autres. Et puis, il m'arrivait de piquer de grosses colères avec mon fils. Les fleurs m'ont libérée de mes blocages et m'ont permis d'être plus zen.» Juliette n'est pas la seule à avoir été séduite par ces remèdes naturels puisque notre pays compte environ 600000 utilisateurs! Mais pourquoi ces plantes ont-elles un tel succès? Elles ne soignent pas les maladies, donc il n'est pas question de les utiliser à la place d'un traitement médicamenteux. Leur intérêt est ailleurs: elles agissent sur les émotions négatives associées à la maladie: peur, colère, tristesse... – sans entraîner ni effets secondaires, ni accoutumance – ce qui améliore l'état du malade. À tel point qu'en Angleterre, ces remèdes sont prescrits dans des centres de cancérologie. En Allemagne, en Belgique

ou encore en Suisse, ils sont même remboursés. Sans oublier l'Espagne, où la thérapie florale est enseignée à la faculté de médecine. Farfelus, nos voisins européens? Pas tant que ça, puisque de nombreuses études scientifiques montrent qu'il existe bien des liens entre émotions et santé. «La perturbation de notre énergie vitale peut déclencher des maladies, affirme Pascale Millier, docteur en pharmacie et conseillère agréée en fleurs de Bach. Mais en agissant en amont, c'est-à-dire quand nos états émotionnels négatifs se manifestent, nous pouvons avoir une action directe sur notre santé et notre bien-être.»

Des remèdes à essayer en cas de troubles émotionnels

En France, le monde de la santé est nettement plus réservé à l'égard de ces élixirs floraux. Les praticiens qui en conseillent à leurs patients sont surtout des naturopathes, des acupuncteurs... Bref, des adeptes des médecines alternatives. Mais depuis quelques années, une poignée de médecins et de paramédicaux commencent à s'y mettre, le plus souvent après

Il existe
38 préparations
différentes à
base de plantes.



**LES FLEURS
LES PLUS
PRÉCONISÉES**

- ▶ **Crab Apple (pommier sauvage)**
En cas de honte, mauvaise image de soi.
État recherché: l'acceptation de soi, la tolérance.
- ▶ **Hornbeam (charme)**
En cas de lassitude, difficulté à démarrer.
État recherché: l'entrain.
- ▶ **Impatiens (impatiente)**
En cas d'impatience, d'irritabilité.
État recherché: la détente et la tolérance.
- ▶ **Larch (mélèze)**
En cas de manque de confiance en ses capacités, ses compétences.
État recherché: la confiance en soi.
- ▶ **Mimulus (mimule)**
En cas de peurs précises et de timidité.
État recherché: le courage et l'assurance.
- ▶ **Olive (olivier)**
En cas d'épuisement moral, de fatigue.
État recherché: l'énergie retrouvée.
- ▶ **Star of Bethlehem (étoile de Bethléhem)**
En cas de choc, chagrin, accident, deuil.
État recherché: l'ouverture à la consolation, au réconfort.
- ▶ **Walnut (noyer)**
En cas de difficulté à s'adapter aux changements.
État recherché: la faculté d'adaptation.
- ▶ **White Chesnut (marronnier blanc)**
En cas de rumination mentale, préoccupations.
État recherché: l'apaisement.



DIMINUER

**LES TROUBLES
DE L'ADOLESCENCE ET DE
LA MÉNopause**



◆◆◆ en avoir testé les effets sur eux-mêmes. Une quinzaine de médecins sont même devenus des conseillers agréés Fondation Bach, après avoir suivi une formation. Ces remèdes agissant sur les émotions, les pys s'en sont tout naturellement emparés. Psychiatre en région parisienne, le Dr Marie Lesourd prescrit d'abord à ses patients un traitement allopathique (anxiolytiques en cas d'anxiété et antidépresseurs en cas de dépression). Lorsque leur état s'améliore, elle donne à certains des fleurs de Bach, en plus de leur traitement. Elle avoue obtenir de bons résultats. Et de conter l'histoire de cette femme, dévalisée devant la banque où elle s'appêtait à déposer la recette de sa société. Sentiments de culpabilité, ressassement et peurs ne la quittaient plus. La psychiatre lui prescrit des antidépresseurs et des fleurs de Bach pendant 6 mois. «Les médicaments ont corrigé son humeur dépressive, les fleurs, elles, ont fait disparaître sa culpabilité et l'ont réconciliée avec elle-même», assure le Dr Lesourd.

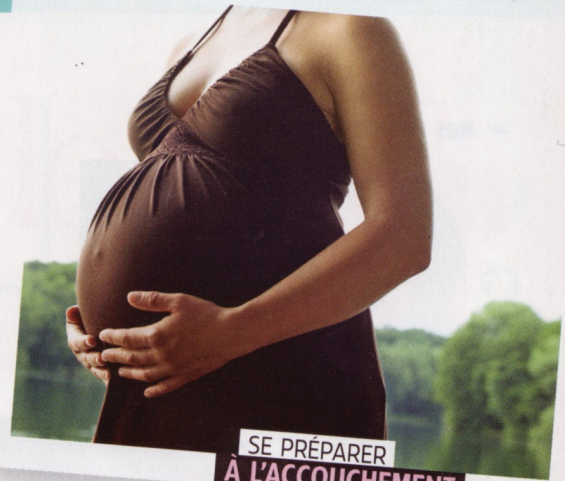
Une aide précieuse pour franchir certaines étapes

Les fleurs sont dotées de multiples vertus; elles aident ainsi à traverser les moments clés de l'existence: adolescence, grossesse ou ménopause. Marie-Hélène Vallal, sage-femme libérale

dans la région lyonnaise, les donne à ses patientes pendant la grossesse, lors de la préparation à l'accouchement ou après la naissance de leur bébé. Peur d'accoucher trop tôt, crainte de ne pas être à la hauteur de son rôle de maman... Autant de situations éprouvantes qui perturbent la relation mère-enfant. «Les fleurs permettent vraiment de retrouver un état d'harmonie, ce qui est essentiel à cette période de la vie. Et puis, plus la maman va bien, plus le bébé est heureux», ajoute la sage-femme.

Une invitation au lâcher-prise

Les fleurs de Bach font aussi leur entrée à l'hôpital. Une bonne nouvelle pour tous ceux qui ont une peur panique des interventions chirurgicales, par exemple! Le Dr Marc Diebold, ancien chirurgien orthopédique, a découvert leurs bienfaits deux ans avant la fin de sa carrière. «Pour moi, les fleurs de Bach sont des messages envoyés à l'inconscient qui permettent de s'auto-guérir». Après leur intervention, certains de ses patients opérés d'une hanche ou d'un genou frappaient à sa porte, débordés par leurs émotions. Et pour cause: ils étaient dévorés de douleur et déprimés. «Je les envoyais dans un centre antidouleur, où on leur prescrivait antidépresseurs et morphine mais cela ne suffisait pas toujours.»



SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT



VOUS LE SAVIEZ?

C'EST LA NATURE QUI A INSPIRÉ LE MÉDECIN DANS SES RECHERCHES

En observant l'impatience, le Dr Edmund Bach remarque qu'elle pousse rapidement, bousculant les autres fleurs au passage. En fait, elle ressemble aux patients dans sa salle d'attente. «Bach a créé des analogies entre le "geste" de la plante et le "geste" de la personne», explique Pascale Millier. Le médecin anglais s'appuie sur ses intuitions pour mettre au point deux méthodes (distillation et solarisation) et réaliser 38 élixirs qu'il teste d'abord sur lui-même. Il les classe en sept familles d'émotion: peur, incertitude, manque d'intérêt pour le présent, solitude, hypersensibilité aux influences et aux idées, désespoir et souci excessif du bien-être d'autrui.

La maison de Mount Vernon (Angleterre) où le Dr Bach mit au point ses élixirs. Les fleurs du jardin sont encore utilisées aujourd'hui.



HEIDE BENNER / CORBIS; EMOTIVE IMAGES / AGE PHOTOSTOCK



DITES-MOI DOCTEUR...

EFFET PLACEBO OU PAS?

Les fleurs de Bach ont fait l'objet de quelques études cliniques, notamment sur l'anxiété et le sevrage tabagique. Les résultats sont prometteurs, mais il n'existe pas de preuves scientifiques de leur efficacité. Quant à leur mécanisme d'action, nul ne peut l'expliquer. L'hypothèse la plus probable? L'influence de champs électromagnétiques. «Chaque fleur pourrait émettre des ondes en résonance avec telle ou telle émotion», estime Pascale Millier. Ces fleurs n'ont décidément pas encore livré tous leurs secrets!



SOS FORMULE D'URGENCE
Une nouvelle contrariante? Un choc affectif? Prenez du Rescue, un mélange de 5 fleurs. Le remède anti-stress existe en élixir (4 gouttes dans la bouche autant de fois que nécessaire), en pastilles et aussi en baume.

Le corps auto-guérisseur

Pour construire un pont entre notre conception scientifique du corps et les pratiques ancestrales de rééquilibrage énergétique, Rodolphe Meyer, médecin, chercheur et ostéopathe et Seymour Brussel, thérapeute bio-énergéticien, publient un livre qui décrit et explique, preuves scientifiques à l'appui, le principe universel d'énergie, synonyme de vitalité et de force physique en action.

Le crâne respire

Nous avons conscience de notre respiration pulmonaire, parfois de notre circulation sanguine, mais une autre respiration fait circuler l'énergie dans notre corps : le «mouvement respiratoire primaire», découvert par WG Sutherland, père de l'ostéopathie. Ce mouvement respiratoire met en jeu le crâne, le sacrum, la dure-mère, le système nerveux central et le liquide céphalo-rachidien. Il s'accomplit au rythme de 8 à 12 respirations par minute, indépendamment des rythmes cardiaque ou respiratoire. A l'inspiration, la voûte crânienne s'abaisse, élargit subtilement le diamètre transversal du crâne, entraînant les os de la face dans un mouvement d'engrenages. La dure-mère, cette membrane protégeant la moelle épinière comme une gaine jusqu'au sacrum, s'élargit et entraîne les os du crâne et le sacrum dans un mouvement précis et limité, le mécanisme crânio-sacré. Le liquide céphalo-rachidien afflue dans les espaces liquidaires du système nerveux central, le sang du cerveau est propulsé dans les veines jugulaires en direction du coeur.

A l'expiration, la voûte crânienne s'élève, le diamètre transversal du crâne se resserre. Le système nerveux central s'allonge, les ventricules cérébraux et les espaces liquidiens se rétractent. Les sinus veineux aspirent la quantité de sang nécessaire au fonctionnement du cerveau. Ce mouvement respiratoire primaire (MRP) permettant au

liquide céphalo-rachidien de circuler correspond à la respiration embryonnaire en médecine chinoise.

Le liquide céphalo-rachidien

Ce liquide, dans lequel baignent le cerveau, le cervelet et la moelle épinière, nourrit et nettoie nos cellules, il alimente nos tissus et élimine les déchets. Le «Souffle de vie» s'exprime dans les profondeurs de ce liquide.

Lors d'une séance, deux masses liquides et énergétiques entrent en contact, le thérapeute posant ses mains sur le crâne du patient.

Le mouvement et la force de la masse liquide du patient sont altérés, alors que le mouvement et la force de la masse liquide du thérapeute sont libres et énergiques. L'apport d'énergie de la masse liquide du thérapeute stimule celle du patient, la bouscule et la renforce. Les tissus s'hydratent petit à petit, les liquides sont comme aspirés vers la surface. Comme la force d'une rivière soudain libérée d'un barrage, le liquide céphalo-rachidien gonfle les liquides existants et les pousse à fluctuer, il se déverse dans les canaux et les dilate. Son action se propage aux quelque 60 000km de vaisseaux qui acheminent les nutriments vers chacune des cellules de notre corps...