

FASCIATHÉRAPIE

pour mieux écouter son corps

Dans notre vie effrénée, on recherche parfois un peu de lenteur et beaucoup de bien-être. Pourquoi ne pas tenter la fasciathérapie pour libérer les tensions et les blocages de notre corps... et faire du bien à notre vie entière ?

PAR NADINE DESCHENEUX

La fasciathérapie est une thérapie manuelle qui permet de rendre mobile ce qui est immobile dans notre corps. Tout en douceur, le thérapeute, à l'écoute du mouvement interne du patient, effectue des touchers lents pour libérer et éliminer les zones de raideur et de stress. La fasciathérapie avec la Méthode Danis Bois (MDB) sollicite le lien entre le corps et le psychisme dans les deux sens. En effet, la libération d'un choc ou d'un traumatisme physique aura un impact sur l'état psychique de la personne. Le fasciathérapeute relance le mouvement interne du corps et réactive ses forces, tout en augmentant sa vitalité et son dynamisme.

Un lieu d'information

Issue de l'ostéopathie, la fasciathérapie réveille les sensations corporelles et en éveille aussi. Par l'écoute silencieuse du corps et de son mouvement interne, le thérapeute installe des conditions d'expérience qui révèlent à son patient un lieu de relation et de communication entre son corps et lui-même. Les sensations deviennent un lieu d'information et ouvre une nouvelle perspective sur sa manière d'être dans sa vie.

Les fascias sont des tissus très sensibles, qui enveloppent et relient les organes, les os, les muscles, les glandes, les artères, les viscères et le système nerveux. « En fait, c'est un réseau de communication extrêmement

sensible au stress. Lorsque les fascias se crispent, sous l'effet d'un stress prolongé ou d'un traumatisme, ils compactent l'organe, et la personne se retrouve dans un état psychique en résonance avec ce resserrement », explique Josée Lachance, fasciathérapeute MDB.

Certains touchers révèlent des sensations oubliées, qui dévoilent des événements du passé. Sous l'effet de la douleur physique ou psychique, l'intelligence du corps crée une immobilité pour protéger la personne de la douleur. « Le corps compense ailleurs. On peut, par exemple, se déplacer différemment ou avoir une posture qui n'est plus équilibrée. Souvent, les gens sont habitués à vivre avec leurs douleurs », explique Julie Lallier, massothérapeute avec une formation en fasciathérapie.

L'heure des retrouvailles avec son corps a sonné pour le patient, autant pour soulager une zone de tension que pour se rapprocher de ses sensations et de sa vie. « Le toucher rapproche les gens d'eux-mêmes. On n'est vraiment pas habitué à faire cela. Plus encore, on vit dans un monde de production, de vitesse et où l'on est constamment projeté à l'extérieur de soi. La fasciathérapie nous permet de saisir le mouvement de notre vie, qui oscille toujours entre ce que l'on veut et ce que la vie nous amène comme projet », explique Josée Lachance.

L'éveil du sensible : le propre de la Méthode Danis Bois

En fasciathérapie, la personne est touchée dans sa totalité. Aussi, le patient devient participatif, voire actif de sa propre vie et de sa santé. Il apprend à éduquer sa perception, à être plus attentif à ses sensations afin d'être plus conscient de ces habitudes.

La Méthode Danis Bois éveille donc la fibre sensible par différents outils, dont la fasciathérapie MDB, la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle et l'entretien verbal à médiation corporelle. Le but de ces outils est de guider les patients à entrer dans leur intimité par l'éveil des perceptions, en commençant par la conscientisation du sixième sens, la proprioception.

« Plus on entre en contact avec ses perceptions corporelles, plus on se rapproche de soi, plus on devient sensible. Au départ, les humains sont des êtres sensibles, mais ils se désensibilisent pour survivre aux événements de leur vie », mentionne Josée Lachance.

En effet, le corps s'immobilise pour s'insensibiliser et se protéger ou pour gérer un traumatisme. Ainsi, on s'éloigne de nous-même toujours un peu plus. La fasciathérapie nous aide à se rapprocher de soi.

Le fasciathérapeute guide alors ses patients pour qu'ils verbalisent leurs sensations et les associent à leur vie. Il peut leur demander de décrire l'expérience ressentie, ses effets et quel sens cela prend pour lui.

« Ce rapprochement de soi est nécessaire pour une meilleure relation à l'autre. Les gens ne tiennent pas compte de l'information que leur révèle leur corps. Ils n'ont pas appris à valider ou à donner une valeur à ce qu'ils ressentent. Pourtant, il y a place à la découverte dans la sensation, dans le lien entre notre corps et nos pensées. Souvent, une sensation nous donne une information clé sur notre vie de tous les

jours et offre des solutions face à nos difficultés», précise Josée Lachance, fasciathérapeute MDB.

Touche-moi... lentement

Moins rapides et moins traumatisants pour les fibres musculaires que certains touchers du massage, les touchers de la fasciathérapie ne bousculent pas notre corps. Tout en lenteur, ils accueillent les confidences du corps.

Le thérapeute pose d'abord ses mains sur une zone de notre corps et attend le signal de notre mouvement interne pour bouger lentement dans une direction. En écoutant les libérations des tensions, il sait où se diriger. Le tissu emmagasine des mémoires que le mouvement interne libère. Pour y arriver, la capacité de perception et d'écoute du thérapeute doit être juste, et sa confiance en soi, forte.

« On prévient toujours les gens qui en sont à une première séance, car cela peut être surprenant de ne pas sentir le thérapeute bouger durant quelques minutes. C'est simplement que l'on attend que le tissu nous amène quelque part. On enlève notre ego, comme thérapeute, et on se laisse guider par le tissu, ce n'est pas nous qui dirigeons », note Julie Lallier.

Après une première séance, les résultats peuvent déjà être surprenants. Quand on reçoit un traitement, on a

l'impression que notre corps travaille énormément, on sent une activation de la circulation, une chaleur dans les membres et on a l'impression que ça bouge énormément, mais rationnellement, on sait que le thérapeute ne fait que de petites pressions manuelles, des mises en tension ou des mobilisations lentes. « Certains nous disent : "Je ne sens rien durant la séance, mais, à la fois, je sens tout" », raconte Julie Lallier.

Dans une séance avec un thérapeute de la Méthode Danis Bois, on pourra discuter avec lui des effets de nos sensations et établir des liens avec les différentes sphères de notre vie. « Certains clients viennent me voir parce qu'ils sont en démarche de croissance personnelle, d'autres en prévention, d'autres parce qu'ils vivent un stress important ou parce qu'ils ont une douleur spécifique. Après quelques séances, c'est à eux de décider s'ils veulent aller plus loin dans le processus d'éveil à leurs sensations. Chacun fait un bout de chemin, à son rythme », confie Josée Lachance. ●

Sources
www.aqmdb.com
www.ecoledb.com
www.fascia-esthetiquequebec.com
www.methodedanisbois.com

LA FASCIATHÉRAPIE EN BREF

POUR QUI ?

Pour tous !

POUR QUOI ?

- Soulager des douleurs localisées
- Éliminer fatigue, insomnie, etc.
- Retrouver la confiance en soi
- Intégrer un complément à un traitement de médecine traditionnelle (cancer, par exemple).
- Contrôler le stress

- Agir en prévention
- Régler des troubles circulatoires ou digestifs
- Potentialiser notre énergie

OÙ ?

Attention ! Comme dans d'autres disciplines, il existe plusieurs approches en fasciathérapie. Certains thérapeutes ont des formations de 30 à 50 heures, d'autres de 900 heures (Méthode Danis Bois). Informez-vous bien au départ !

COMMENT ?

Les séances durent environ une heure, mais peuvent être plus longues si l'on en ressent le besoin. La durée du traitement dépend de l'intérêt et des demandes du patient. Une évaluation des besoins est faite avec le thérapeute lors de la première séance.

COMBIEN ?

Entre 50 \$ et 75 \$, environ, par séance.

