

QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA KINÉSIOLOGIE

QU'EST-CE QUE LA KINÉSIOLOGIE ?

Définition : Langage du corps, la kinésiologie propose à l'être humain de dialoguer avec la source de son être pour accéder à l'auto-connaissance et apprendre à gérer sa vie et ses stress. Distincte de la Kinésiologie Appliquée, qui est une approche médicale de la personne, la kinésiologie est une technique d'évolution personnelle qui utilise le test musculaire manuel de précision comme instrument de bio-feed-back pour déceler et lever les blocages qui nous empêchent de disposer de tout notre potentiel et d'atteindre les objectifs que nous aimerions nous fixer. Hautement éducative, elle apprend à l'être humain à trouver en lui les ressources nécessaires à son mieux-être. Pas à pas, il découvre qu'il est sa propre source, riche d'une sagesse infiniment connaisseuse.

La kinésiologie vous aide à mieux gérer au quotidien différentes formes de stress liées à votre santé (Selon la Charte de l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé se définit comme étant "un état complet de bien-être physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre, constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain..."), votre vie privée ou professionnelle, ou encore la vie scolaire de votre enfant, tous ces aspects de votre vie étant intimement liés les uns aux autres.

La kinésiologie consiste en une approche globale de la personne qui tient compte de son intégralité c'est-à-dire de ses aspects corporel, mental, émotionnel, énergétique. Étymologiquement "science du mouvement", la kinésiologie a pour but de vous aider à bouger, dans tous les sens du terme, c'est-à-dire tous les aspects de votre être afin d'en améliorer la fluidité, le mouvement, la vie !

La kinésiologie intervient :

- dans le domaine physique où elle favorise le rétablissement de la circulation énergétique du corps en libérant les blocages.
- dans le domaine émotionnel, où elle permet de retrouver le goût et l'entrain nécessaire pour nos activités sociales, familiales ou professionnelles.
- dans le domaine de l'apprentissage, où elle améliore la communication entre les hémisphères Cérébraux (cerveau droit et gauche) et la coordination entre le mental et le corps pour faciliter toutes nos activités.

Grâce à des techniques spécifiques de libération de stress émotionnel basées sur des concepts de neurophysiologie, vous serez alors en mesure de changer votre perception de la situation vécue comme stressante. Vous pourrez alors retrouver votre pouvoir intérieur de faire les choix qui vous conviennent pour une plus grande harmonie avec vous-même et votre environnement.

Notre corps est spontanément capable de gérer un certain nombre de stress, mais lorsque celui-ci dépasse sa capacité de rééquilibrage naturel, il arrive qu'il y ait un "court-circuit" qui reste inscrit en lui et provoque des blocages qui se manifestent parfois bien des années plus tard. En libérant cette charge émotionnelle, cela vous permet d'y voir plus clair, de réactiver vos propres ressources, votre capacité de décision pour retrouver votre équilibre.

La kinésiologie fait appel à l'intelligence profonde de votre corps qui sait où "braquer le projecteur" pour vous redonner du mouvement. Avant tout éducative, elle vous permet des mises en lumière, des prises de conscience et apprend à tirer au mieux parti de vos potentiels. Vous devenez ainsi un partenaire actif de la transformation s'opérant en vous. La kinésiologie respecte l'individu en le laissant maître et responsable de sa démarche. Le travail effectué est réalisé en douceur.

Et s'il suffisait simplement de "faire confiance à la seule source valable pour les choix importants de notre vie : nous-mêmes" (Gordon Stokes, fondateur de la technique de kinésiologie "intégration corps/mental")... La

kinésiologie aide à (re)prendre conscience de soi, de son corps, du pouvoir intérieur de trouver la meilleure solution à ses problèmes et d'harmoniser sa vie par soi-même.

LA KINÉSIOLOGIE EST-ELLE UNE THÉRAPIE DOUCE PARMİ D'AUTRES ?

La kinésiologie n'est pas une thérapie au sens habituel du terme. Le testeur est seulement un "facilitateur". Il est le truchement qui permet le dialogue entre la personne et la sagesse corporelle, via son corps. Le pouvoir reste à la personne. Le testeur n'a aucun projet ni aucune solution pour elle. Elle demeure entièrement responsable du choix comme du rythme de son évolution.

COMMENT SE MANIFESTENT LES EFFETS D'UNE SÉANCE EN KINÉSIOLOGIE ?

Les effets sont variables d'une personne à l'autre. Parfois spectaculaires, parfois plus discrets, ils consistent en un mieux-être, une façon différente de se sentir face aux autres, à la vie, à soi-même. On se surprend à dire ou à faire ce qu'on n'aurait jamais osé dire ou faire. Souvent l'entourage est le premier à donner un feed-back de cette transformation. La personne est perçue plus à l'aise, plus assurée et surtout plus rayonnante.

SUR QUELS TYPES DE DIFFICULTÉS PEUT-ON TRAVAILLER EN KINÉSIOLOGIE ?

- . Les difficultés d'apprentissage scolaire (lire, écrire, compter, comprendre, etc.) et autres (par ex : sportives, artistiques, etc.)
- . Le stress face aux examens, contrôles, épreuves de sélection de tous ordres (par ex : permis de conduire)
- . La peur, le découragement, la timidité, l'agressivité, etc.
- . Les addictions et dépendances.
- . L'amélioration des performances scolaires, sportives, intellectuelles, musicales, ou autres...
- . La gestion du temps dans les tâches scolaires, familiales ou professionnelles.
- . L'amélioration du bien-être de la communication et de la gestion des émotions.
- . L'optimisation des relations, l'évolution personnelle et la prise en charge de sa vie.
- . Et... tous les domaines dans lesquels le stress nous empêche de fonctionner de manière optimale.

OBJECTIFS : CE QUE PERMET UN TRAVAIL D'ACCOMPAGNEMENT EN KINÉSIOLOGIE

Les techniques utilisées dans une séance de kinésiologie permettent de diminuer le stress par rapport à des objectifs de travail qui sont par exemple, de se libérer de son anxiété, de ses phobies, de ses allergies, de ses peurs, d'avoir plus de confiance en soi et plus d'assurance, d'augmenter ses capacités de mémorisation, de concentration, de diminuer ses douleurs récentes ou chroniques, de mieux gérer son hyperémotivité, d'apprendre à mieux communiquer etc.

a) Thèmes qui nous concerne

- Difficulté à être nous-mêmes dans les relations aux autres. Difficultés à exprimer ce que nous voulons dans différentes communications avec parfois la sensation de ne pas être compris de l'autre. Que de choses non dites/mal dites, non entendues/mal comprises, non réalisées/non terminés nous restent « encore en travers de la gorge », résonnent encore dans nos oreilles ou nous plongent dans le regret. Nous avons une capacité d'accumulation et de résistance étonnante, mais pendant combien de temps allons-nous encore nous charger de tout cela ?
- Difficultés de s'adapter à un nouvel environnement ou de nouvelles conditions de vie (séparation, deuil...)
- Difficultés à se concentrer, à lire, à écrire, à comprendre, à écouter, à apprendre, à calculer, à s'organiser, à se coordonner. Combien d'efforts nous faudra-t-il encore avant de retrouver le plaisir d'apprendre enfin avec facilité ?
- Un sommeil irrégulier ou peu récupérateur. Des sensations de fatigues. Des douleurs dans le corps. Combien de temps allons-nous encore attendre avant de s'occuper un peu plus de nous en écoutant davantage les messages de notre corps ?
- Sensation de se lever le matin peu motivé, avec des idées assez négatives, préoccupé par les soucis de la journée ponctués par une série de « il faut », « je dois ». Est-ce qu'on a l'impression de commencer la journée

comme on le voudrait : ne sommes-nous pas déjà en train de choisir comment la journée va se dérouler et la programmer de cette façon ?

- Manque de confiance dans telle situation, manque d'assurance ou de motivation dans telle autre, sensation de ne pas se sentir à la hauteur en tant que femme ou en tant qu'homme pour réaliser ses projets... Vous sentez-vous disposé à vivre vos expériences avec plus de confiance en vous-même ?

- Anxieux par la réunion à organiser, anxieux au regard de toutes les tâches à gérer dans la journée, le trac de passer un examen, préoccupé par toute l'attention que demandent vos enfants... Êtes-vous prêt à vous sentir plus paisible au regard de vos projections dans le futur ?

- Difficultés à poser des limites à vos enfants, de vous faire respecter dans vos demandes, fatigué de répéter les mêmes choses encore et encore, sensation d'être opprimé au point de ne plus avoir de temps libre pour vous. Êtes-vous prêt à communiquer différemment avec vous-même et avec les autres, pour enfin respirer, et donner à l'autre la chance d'être plus autonome et responsable ?

- Difficultés à prendre des décisions constructives

b) Se comprendre afin d'atteindre nos objectifs

- Les différentes prises de conscience de soi, la diminution du stress associé aux différents moments de la vie, l'augmentation de la motivation pour atteindre vos objectifs personnels et retrouver le choix, là où il semble ne plus y en avoir, font partis des objectifs de ce travail.

- Sous stress, il est hasardeux et risqué de faire des choix. Sous stress, c'est notre passé qui parle : nous réagissons et nous sommes dans une réactivité bien conditionnée.

- Sous stress, nous ne sommes pas dans le temps présent : c'est l'enfant, l'adolescent ou l'adulte du passé, blessé, qui s'exprime, avec peu de conscience sur ce qui se déroule à ce moment.

- Vivre plus dans le temps présent, dans l'ici et maintenant, nous permet de libérer notre créativité, d'oser aller vers l'inconnu, d'aller vers de nouveaux apprentissages et de nouvelles expériences.

- Depuis notre naissance, nous sommes structurellement et neurologiquement des apprenants : toute notre énergie est dirigée vers l'utilisation de notre capacité phénoménale à apprendre ; tous nos sens sont en plénitude, prêts à vivre de nouvelles expériences et avec une facilité étonnante.

- Comment avons-nous perdu cela ? Comment avons-nous perdu notre spontanéité ? Comment notre impulsivité a-t-elle été bloquée ?

- Des difficultés d'apprentissage aux difficultés de mal-être il n'y a qu'un pas. Cette approche y répondra d'une manière personnelle et précise.

- Quel est le message de nos émotions ? Comment le contrôle a-t-il pris sa place dans notre quotidien, au point que nous avons remplacé gestion des émotions par le contrôle et le déni de nos émotions.

- Rester bloqué dans un fonctionnement qui nous a servi à un moment donné dans notre vie, mais qui ne correspond plus à nos attentes actuelles : n'est-ce pas quelque chose que vous voulez changer ?

- Être davantage dans son corps, comprendre ses émotions et ce qu'elles ont à nous dire, tendre vers ce qui est essentiel pour nous : n'est-ce pas ce que nous désirons tous un peu plus chaque jour ? Le faisons-nous ? Est-ce seulement possible ?

- Est-ce vraiment nécessaire d'être dans la peur ou dans la douleur pour évoluer dans la vie ? Le travail proposé ici vous apprend à avancer en étant plus doux avec vous-même et à vous acceptez un petit peu plus chaque jour.

c) Vivre ses désirs au quotidien...

... afin d'avoir la sensation intérieure de plus de liberté au lieu de contraintes que vous vous imposez.

... afin de se connaître davantage, reprendre contact avec ses désirs et ses besoins, aller vers votre réalisation de façon plus consciente.

... afin de connaître vos talents, de vivre votre plein potentiel.

... afin de retrouver un lien plus présent avec votre corps, de reprendre contact avec lui, avec ce qu'il a à vous dire.

... afin de retrouver la motivation en soi pour réaliser les projets qui vous tiennent à cœur.

... afin de respirer un peu plus dans le nouvel espace que vous vous serez offert : n'est-ce pas un cadeau pour vous-même ?

L'orientation de ce travail est la gestion du stress, l'augmentation des performances, l'amélioration de l'apprentissage.

C'est un travail éducatif qui est réalisé lors de séances individuelles où le professionnel agit en tant que facilitateur pour permettre à la personne de trouver ses propres solutions. Il s'attache à ce que la personne reprenne sa propre autorité afin qu'elle retrouve plus de liberté. Ces techniques vous apporteront des clés quant à vos questions les plus personnelles.

QUEL OUTIL EST UTILISÉ ?

La kinésiologie comprend un ensemble de méthodes qui utilisent un outil de base commun très sensible, le test musculaire manuel de précision (instrument de bio-feed-back). Le test musculaire est une réponse physiologique qui échappe au contrôle du mental conscient. Il nous permet de communiquer avec la mémoire cellulaire. Notre corps a une mémoire : tout ce que nous avons vécu, nous l'avons vécu avec notre corps et reste ancré au cœur de nos cellules. Nous vivons tous des événements, ce ne sont pas les événements qui posent problème, mais le comment nous les ressentons. Si nous sommes dix personnes à vivre le même événement, nous avons chacun un ressenti différent. C'est ce ressenti qui vient fusionner avec l'événement qui crée une « mauvaise disquette ». Nos colères, nos rages, nos déceptions, nos angoisses restent ancrées en nous. Elles provoquent nos réactions dans le présent tant que nous ne les avons pas libérées. Le kinésologue interroge cette mémoire cellulaire. Il se laisse guider par le test musculaire pour accéder aux stress originels du passé et au « levier » (émotion, déséquilibre énergétique) qui permettra de résorber le frein ou le blocage actuel résultant de ce stress. Grâce à ce test, le kinésologue va installer un "dialogue" entre vous et la mémoire de votre corps pour vous permettre de :

- localiser le stress dans le corps, de corriger les déséquilibres dus à ce stress et de vérifier si les corrections ont bien fonctionné.
- déceler les traumatismes de la petite enfance, de la naissance, de la vie intra-utérine, de la conception...
- mieux connaître l'origine de vos blocages dont la charge émotionnelle peut voiler votre discernement et vos capacités de choix d'aujourd'hui.
- prendre de la distance face aux émotions perçues comme négatives.

Une fois le stress nommé, le kinésologue aide le testé dans un travail de libération de stress, appelé « défusion » (voir ci-dessous).

a) Comment fonctionne le test musculaire manuel de précision ?

Un test musculaire manuel consiste à placer un muscle dans une position de contraction et à exercer une légère pression pour tenter de lui faire quitter sa position. L'un des muscles que nous utilisons est la partie antérieure du deltoïde (le muscle qui donne l'arrondi de l'épaule). La personne lève le bras vers l'avant, paume vers le bas, coude tendu. La pression est exercée sur le dos du poignet pour ramener le bras le long du corps. Si le muscle est correctement alimenté en énergie, il garde sa position sans aucun effort. S'il ne l'est pas, il manifeste un affaiblissement de son tonus et le bras cède à la pression pourtant très douce. Ce test est dit de précision parce que nous effectuons des pré-tests en début de séance afin de nous assurer de sa fiabilité.

b) En quoi ce test est-il un instrument de bio-feed-back ?

En bio-feed-back, des appareils sont utilisés pour évaluer le fonctionnement du système corps/mental. En kinésiologie, nous utilisons les muscles du corps dans le même but. Le test musculaire permet de connaître la réponse physiologique de notre corps face à un stimulus physique (toucher, couleur, son, odeur, posture, etc.), émotionnel, mental, nutritionnel, etc. Le test musculaire est un moyen de communiquer avec le corps, comme avec un ordinateur sur le mode binaire. Notre "bio-computer" nous renseigne, grâce au test, sur la présence d'un stress en rapport avec une difficulté, une question, une sensation, une émotion...

Le test musculaire manuel de précision est donc utilisé pour :

- Mettre en évidence les déséquilibres énergétiques et les stress émotionnels (ou autres) empêchant une personne d'utiliser toutes ses potentialités et de bien vivre son temps présent ;
- Préciser la nature et l'origine de ces déséquilibres ainsi que les états émotionnels et mentaux qui leur sont associés ;
- Déterminer la nature des équilibrations qui permettront de lever ces déséquilibres ;
- Vérifier l'efficacité des équilibrations ;

- Permettre à la personne d'utiliser toutes ses potentialités, de vivre son temps présent comme elle le désire et de pouvoir faire les choix qui lui conviennent.

Remarque : L'emploi du terme kinésiologie s'explique par le fait que ce sont des chiropracteurs qui sont à l'origine de cette technique. Le test manuel est une activation musculaire, d'où "kiné" : mouvement.

Cependant, la kinésiologie n'a pas de point commun avec la kinésithérapie.

c) Quel intérêt y a-t-il à communiquer avec notre corps ?

La réponse musculaire est une réponse physiologique qui échappe au contrôle du mental conscient. Par le test musculaire, nous communiquons avec la conscience du corps, notre propre source d'informations, et nous accédons à sa mémoire, cette fabuleuse banque de données. En effet, notre corps a une mémoire. L'expérience du passé a été enregistrée par les neurones et les cellules des tissus, nerfs et muscles, qui s'en souviennent. Toutes les peurs, les rages, les douleurs qui se sont accumulées dans cette mémoire depuis notre conception sont là. Présentes mais refusées et oubliées par le mental conscient, elles déterminent nos réactions dans le présent, nous dictant à notre insu l'évitement des problèmes ou des relations qui les ont engendrées. Tant que nous sommes mus par ces émotions du passé, nous ne pouvons pas disposer du merveilleux potentiel de notre cerveau antérieur, le cortex frontal, siège des processus décisionnels, du choix. Notre cerveau émotionnel limbique nous enferme dans la reproduction des schémas réactionnels du passé. Il est alors le maître du jeu.

QUELS EN SONT LES MÉCANISMES ?

Nous pouvons percevoir le monde sous deux angles, à partir de deux points de vue totalement différents : soit comme un tout - c'est le rôle du cerveau droit, l'hémisphère qui reconnaît la forme, la « Gestalt » - soit fragmenté en unités minimales - c'est celui du cerveau gauche, l'hémisphère analytique. Ce sont deux mécanismes qui ont leur place dans les processus d'apprentissage. En effet quelque soit l'activité que nous devons effectuer, nous avons besoin de pouvoir accéder simultanément à ces 2 processus. Lorsque nous lisons, par exemple, nous avons besoin non seulement de pouvoir déchiffrer les lettres qui composent les mots, mais aussi de pouvoir accéder au mot dans sa globalité, puis à la phrase... Des éducateurs se sont aperçus que des enfants (ou des adultes) en difficulté d'apprentissage ont du mal à utiliser simultanément gauche et droite du corps, mais aussi des yeux, des oreilles, de la main, etc. Ceci peut expliquer des problèmes de lenteur : pour qu'un enfant écrive bien, il faut des yeux, une main, et un cerveau pour commander le tout, mais la coordination œil / main / cerveau n'est pas toujours très bonne.

La kinésiologie va mettre en évidence les déséquilibres qui font que l'adulte ou l'enfant va être lent, fatigué... En stimulant le corps sur différents points réflexes et par des mouvements, on va l'aider à une bonne intégration c'est à dire à une bonne utilisation simultanée des deux côtés du corps et du cerveau. Ces mêmes difficultés peuvent être liées à l'aspect émotionnel des choses. Ce point de vue est aussi abordé. Que ce soit un adulte ou un enfant, chaque séance se passe sur un objectif : certaines émotions, certains événements liés à cet objectif vont ressurgir pendant la séance. La correction va avoir un effet émotionnel mais la correction n'est pas forcément une correction dans le domaine émotionnel, ce peut être un mouvement ou une stimulation de point ou autre.

En Kinésiologie, il existe un mot « DEFUSION » (dé - fusion). Exemple : quand un enfant apprend à lire et qu'il fait une erreur, il se fait gronder par son instituteur (trice). Le fait de s'être fait reprendre devant ses camarades peut avoir pour effet de « fusionner » le « fait » de lire avec l'émotion ressentie à ce moment là (honte, peur, colère, tristesse...). Ce que l'on cherche à faire c'est d'aider l'adulte ou l'enfant, par différentes techniques, à « dé - fusionner » l'événement de l'émotion de façon à, ce que la lecture puisse redevenir une action libre de cette émotion négative qui faisait que cette personne en situation de lecture revivait la même émotion chaque fois. Pour elle, lecture signifiait « stress » (donc impossibilité de lire correctement). Ce type de correction est valable pour d'autres activités ou événements, et peut s'effectuer des années après.

Les exercices que l'on fait sont des mouvements pour activer le corps et qui, en fait, activent le cerveau (exercices de « Brain Gym »). Ces exercices que l'on fait pour la première fois en séance créent des connections nerveuses. Si on ne les refait jamais, c'est comme le chemin dans la brousse, il va se refermer, alors que les faire régulièrement, permet d'entretenir et rendre ces connections plus aisées et rapides (plus le chemin est

utilisé souvent plus il devient praticable, plus il aisé et rapide d'y passer). Ces exercices peuvent être utilisés en dehors d'une séance individuelle et faits en groupe.

Il faut savoir que les différentes branches de la kinésiologie peuvent intervenir pour équilibrer un même problème : il se peut que pour l'écriture par exemple on soit amené à travailler en Touch for Health, puis en Three In One Concepts®, en Édu-K...Le chemin à suivre nous est montré par le corps de la personne à travers le test musculaire. La démarche ne sera pas forcément la même pour deux individus différents ayant le même objectif (leur vécu étant forcément différent).

Le Kinésologue est un facilitateur, ou catalyseur. Il permet que la réaction se produise, mais il ne fait pas partie de la réaction.

"Personne ne reçoit de prix pour souffrir et personne ne reçoit de prix pour ajouter de la souffrance aux autres. Notre but est de changer la perception, et changer la perception est un acte simple, facile et indolore. L'utilisation de notre système vous garantit que durant la défusion (dissociation de l'événement vécu et de sa charge émotionnelle) vous ne revivrez pas l'ancienne douleur liée à l'expérience passée, aussi douloureuse fut-elle au moment même. Ce que vous allez expérimenter, c'est une libération, de l'énergie positive et une sensation de soulagement provenant du fait que vous avez retrouvé votre pouvoir" (Gordon Stokes, fondateur de la technique de kinésiologie "intégration corps/mental").

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE INDIVIDUELLE DE KINÉSIOLOGIE ?

- Il y a d'abord une anamnèse et une définition de l'objectif ou des thèmes de travail.
- Pré-activités : pour mettre le corps en état de réponse optimale par rapport à l'objectif / thème.
- Bilan pour observer ce qui « débranche » lorsque la personne se dirige vers son objectif.
- Corrections et Équilibrages
- Post-activités : on vérifie que ce qui était « débranché » au départ, fonctionne maintenant pour aller vers l'objectif / thème choisi : c'est à dire que les portes sont ouvertes, que tout est « rebranché » pour permettre à la personne d'accéder facilement à son objectif.
- Enfin, on propose :
 - des exercices à faire à la maison pour que le corps n'oublie pas qu'il a maintenant une nouvelle option qu'il a choisi lui-même pour se libérer de son problème et pour entraîner le système nerveux à fonctionner d'une nouvelle manière et /ou
 - un nouveau CHOIX pour repartir après la séance avec une prise de conscience par rapport à l'objectif / thème afin de pouvoir l'utiliser dans la vie quotidienne pour apporter un réel changement.

DURÉE / COÛT / NOMBRE DE SÉANCES

Une séance pour un enfant et un adolescent dure environ une heure et coûte en moyenne 40 à 50 euros. Une séance pour un adulte varie d'une heure à une heure et demie et coûte en moyenne 50 à 60 euros. Certaines mutuelles remboursent les séances de kinésiologie. Toute personne étant unique, la séance sera adaptée aux besoins de chacun ainsi que leur nombre : de 1 à 3 séances pour un objectif « ponctuel », 5, 6 séances pour un travail "plus approfondi", et davantage pour un "travail de fond", chacune espacée de 3 à 4 semaines, ou au rythme de la personne (plus rapprochée ou plus espacées). La kinésiologie peut être utilisée indépendamment ou en synergie avec une autre technique où elle vient en complément pour optimiser les résultats de cet autre soutien (pédagogie, psychologie ...)

UN PEU D'HISTOIRE

La kinésiologie nous vient des États-Unis. En Europe, elle est actuellement pratiquée dans de nombreux pays. Le cercle de tous ceux qui pratiquent la kinésiologie dans les domaines de la kinésithérapie, de l'ostéopathie, de la psychothérapie, de la pédagogie et de l'entraînement sportif, s'agrandit sans cesse. Mais tout aussi importantes sont ses possibilités d'application en famille ou entre amis dans un objectif d'hygiène vitale physique et psychique. La kinésiologie recouvre un ensemble d'approches qui ont en commun le test musculaire manuel de précision, et dont l'objet est l'évolution de la personne.

C'est en 1964 que le chiropracteur américain, le Docteur George GOODHEART, dans le cadre de la Kinésiologie Appliquée démontre l'interaction entre le stress et le tonus musculaire, créant ainsi un outil de base de son travail : « le test musculaire ». Chaque fois que quelque chose nous perturbe sur le plan structurel, biochimique ou émotionnel, notre tonus musculaire est modifié. Ce test nous permet d'identifier ces déséquilibres et l'apprentissage des différentes techniques de ces méthodes permet de diminuer le stress, d'augmenter les performances et d'améliorer l'apprentissage.

Ainsi, en 1970, son élève, le Docteur John THIE, met à la disposition des familles cette technique utilisable par tous. Il crée le « Touch For Health » (TFH) ou « La Santé par le Toucher », pour le domaine de l'éducation à la santé. De nombreuses techniques apprises dans ce cours vont mettre en évidence les déséquilibres de notre corps et peuvent être une aide pour les rééquilibrer. Les kinésithérapeutes, dentistes, ostéopathes, naturopathes, professionnels du sport, et toute personne désireuse d'aider l'autre, trouveront dans cette branche des outils complémentaires à leur pratique courante.

Gordon Stokes, collaborateur de John Thie dès 1973, a été directeur de la formation en Santé par le Toucher pendant douze ans. Peu à peu il découvre des outils qui permettent de diminuer en profondeur le stress ; il élargit ensuite ses recherches qui deviendront le Three In One Concepts® avec des techniques complémentaires en laissant une place importante aux émotions, afin de rééquilibrer nos blocages, soit d'intégrer Corps-Mental-Esprit. Daniel WHITESIDE qui a amené structure/fonction est très vite devenu son associé dès 1960. C'est en 1983 que le Three In One Concepts® est devenu public. Le domaine des émotions a toujours été mis au centre de leur approche ; les différentes kinésiologies spécialisées se sont ensuite souvent inspirées de leurs outils de travail. Cette technique nous aide à comprendre le « Pourquoi ? » de notre manière de vivre et de réagir, et apprendre comment mieux en gérer les conséquences. Le Three In One Concepts® est un excellent outil pour la compréhension de soi-même et des autres.

Dès les années 1960, Paul DENNISON (enseignant) travaille dans le domaine de l'éducation et de l'apprentissage et c'est en 1981 qu'il crée avec Gail DENNISON l'« Éducation Kinesthésique » en publiant son premier livre. Grâce à l'efficacité de cette méthode, l'apprentissage se transforme en plaisir d'apprendre, pour tous ceux qui suivent ou non un cursus scolaire. Les parents, enseignants, orthophonistes, psychomotriciens, professionnels de l'éducation, etc., pourront être concernés par cette approche.

Wayne Topping, docteur en géologie, s'est également basé sur le TFH, la naturopathie, et d'autres branches de la kinésiologie pour développer des cours très intenses consacrés à la gestion du stress, de soi-même et de sa vie et regroupés sous le nom de Wellness Kinesiology / Stress Release.

LA NOTION DE « STRESS »...

SOUS STRESS, LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL EST LIMITÉ...

d'où...

- Difficulté à apprendre et à réfléchir
- Déconnexion à un ou plusieurs niveaux dans le fonctionnement cérébral : D-G, Avant-Arrière, Haut-Bas

...Dans les différents domaines de la vie :

- Scolaire : difficultés d'apprentissage, déni de sa capacité d'apprentissage
- Personnel et professionnel : difficultés relationnelle, incapacité d'atteindre ses objectifs, indécision, répétition des schémas du passé, image négative de soi
- Sportif : performances réduites
- Artistiques : créativité bloquée

...En raison d'une difficulté à utiliser ses ressources, d'où par exemple : difficulté de compréhension, manque de concentration, distraction, émotions inhibées ou non contrôlées, absence de confiance en soi, tensions musculaires, rigidité, pensée confuse, mauvaise mémoire, perte de l'estime de soi...

HORS STRESS, LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL EST OPTIMAL...

d'où...

- Capacité d'intégrer de nouveaux savoirs et d'agir de manière réfléchie et créative.
- Le cerveau est utilisé et intégré dans ses trois dimensions : Droite-Gauche, Avant-Arrière, Haut-Bas

...Dans les différents domaines de la vie :

- Scolaire : apprentissage intégré, amélioration des résultats, joie d'apprendre
- Personnel et professionnel : relations sociales et familiales harmonieuses, réalisation des objectifs, action réfléchie et pouvoir de décision, bien-être, estime de soi
- Sportif : optimisation des performances
- Artistiques : libération de la créativité

...Grâce à des capacités accrues d'utilisation de ses ressources, d'où par exemple : Clarté d'esprit (vision analytique et globale), planification des stratégies, gestion des émotions, confiance en soi, flexibilité et souplesse, compréhension, mémorisation, concentration.

La notion de "stress" vient du latin stringere qui signifie "rendre raide", "serrer", "presser" a été rendue populaire autour des années 1940 par un endocrinologue canadien Hans Selye. Il le décrit comme le moyen physiologique et psychologique mis en œuvre par une personne pour répondre à un événement donné et l'a caractérisé comme étant "un changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée, qui est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et même somatique (le corps)." Hans Selye a analysé les différentes étapes de ce processus et en a identifié trois principales sous le nom de Syndrome Général d'Adaptation :

1 - La phase d'alarme : le stress à court terme. Notre corps est confronté à un choc et notre organisme va tout faire pour s'adapter à cette situation. L'énergie du corps est mobilisée pour une réponse en urgence à court terme. On connaît tous, par exemple, la panne de réveil provoquant une brusque montée d'adrénaline (activation du système nerveux sympathique) qui va permettre de répondre en urgence à la situation stressante. Ici, le stress est positif et est généralement suivi d'un retour au calme quand la situation est gérée de façon adéquate (activation du système nerveux parasympathique).

2 - La phase de résistance : le stress persiste. Si l'agent stressant persiste, notre organisme entame une phase de résistance. Il va essayer de rassembler des ressources pour trouver un nouvel équilibre. Le taux d'énergie d'adaptation s'élève. Cette phase peut s'accompagner de tensions corporelles, mentales et émotionnelles conduisant à une sensation de malaise. Les premiers signes d'anxiété apparaissent.

3 - La phase d'épuisement : le stress devient chronique. Si la situation dure trop longtemps, ou si de nouveaux agents stressants viennent s'y ajouter, l'organisme se fatigue. Le taux d'énergie d'adaptation s'affaiblit, le corps s'épuise mettant en péril notre santé avec baisse de l'immunité et risque d'apparition de pathologies.

Un constat alarmant...

D'après une étude récente réalisée par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, les Français sont les premiers consommateurs d'antidépresseurs et de tranquillisants en Europe. Au niveau professionnel, 44% des français se disent stressés et 18% le sont à des niveaux élevés dangereux pour leur santé (sondage TNS-SOFRES, avril 06 - lire plus bas). A la base de ce constat, il y a le stress produit par nos peurs, nos inquiétudes, nos insécurités et nos dualités intérieures. En voilant notre discernement, il devient un frein considérable à notre équilibre. Par ailleurs, c'est bien souvent notre perception d'une situation au travers du filtre de nos croyances et de nos peurs, et pas la situation elle-même, qui cause notre stress. Il est cependant possible d'apprendre à mieux le gérer en changeant cette perception par une libération de la charge émotionnelle associée aux événements vécus comme stressants.

"Les gens sont troublés non par les choses mais par l'image qu'ils s'en font" (Epictète)

Voici des extraits d'une enquête parue le samedi 15 avril 2006, dans "Figaro Magazine", intitulée : "Stress au travail, révélations sur un mal français" Le Figaro Magazine et TNS-Sofres ont réalisé la première étude nationale révélant le niveau réel de stress des français dans leur environnement professionnel. Comme il fallait s'y attendre, le mal est là.

44% des français apparaissent stressés. Plus inquiétant, 18% le sont à des niveaux très élevés qui mettent en danger leur santé psychologique ou mentale.

De surcroît, les français ne sont pas égaux face au stress. Notre étude révèle des différences étonnantes en fonction des régions, de l'âge, de la profession, du sexe... Notre pays entretient une relation ambiguë avec le stress. Quand la Suède l'a reconnu comme maladie professionnelle et que de nombreuses multinationales étrangères en tiennent compte pour éviter à leurs cadres le burn-out, ce fameux syndrome d'épuisement professionnel, la France n'aborde guère le sujet autrement qu'autour de la machine à café. Ce mal reste tabou. Notre étude révèle clairement que la réponse française face à cette véritable épidémie n'est pas la bonne. Elle stigmatise notre incapacité à envisager le travail comme un facteur d'épanouissement.

Le stress touche presque un français sur deux (44%) et en menace 18%, compromettant leur santé. Les femmes sont les premières victimes : 26% sont à des niveaux très élevés. L'inégalité face au stress ne s'arrête pas là. Les quadras sont les plus touchés. Selon les catégories professionnelles le taux le plus important de personnes stressées se retrouve au sein des employés et du personnel d'entreprises de services (47%), talonnés par les professions libérales et les cadres (46%). C'est néanmoins chez les artisans, les commerçants et les chefs d'entreprise que se concentre le plus grand nombre de personnes menacées par des taux de stress dangereux pour leur santé.

L'environnement social et professionnel est aussi fondamental face aux facteurs de stress. Il apparaît que les français ne sont pas géographiquement égaux au regard de ce problème. Paris et sa banlieue, le Nord et le Sud Ouest sont les régions les plus touchées par le stress professionnel. Une autre idée reçue - et non des moindres - vole en éclat : on n'est pas moins stressé dans le secteur public que dans le secteur privé.¹⁰

POUR MIEUX COMPRENDRE COMMENT NOUS FONCTIONNONS

La nature nous a dotés d'une faculté d'adaptation à l'environnement, nous offrant ainsi la flexibilité nécessaire pour répondre aux mouvements de la vie, et maintenir l'équilibre entre notre monde intérieur et le monde extérieur. Cependant, face à l'accumulation de stress quotidiens, il arrive que nous nous sentions accablés et submergés par ces agressions répétitives. L'équilibre se trouve alors rompu conduisant à un mal-être nous privant de notre pleine capacité à gérer ces situations de stress. Devenus vulnérables, nous sentons peu à peu s'installer un mal-être qui se traduit sous des formes diverses : irritabilité, agressivité, anxiété, oppression, etc... Nous nous sentons comme pris dans un cercle vicieux où il semble qu'un "petit rien suffirait pour tout faire

chavirer". Pour mieux comprendre ces états émotionnels qui gouvernent nos comportements humains, revenons brièvement sur le fonctionnement de notre cerveau avec quelques approches de neurophysiologie.

Comment fonctionne notre cerveau ?

Selon la théorie du neurologue Paul Mac Lean, émise en 1970 et unanimement reconnue, notre cerveau est en fait constitué de "trois cerveaux" interagissant, qui se sont développés par couches successives répondant ainsi aux besoins de l'homme au cours de son évolution. Ces trois cerveaux correspondent à des fonctions évolutives bien différentes anatomiquement et psychologiquement. On peut distinguer, du plus interne au plus externe (figure ci-contre): le cerveau reptilien ou réflexe/archaïque (le "Ça" de Sigmund Freud), le cerveau limbique ou "émotionnel" (le "Surmoi") et le néo-cortex ou cerveau cognitif (le "Moi").

Ces trois couches cérébrales empilées correspondent à une chose étonnante : nous avons en nous toute l'histoire de l'évolution de l'humanité... L'homme a d'abord hérité du cerveau reptilien, commun aux reptiles. Il contrôle l'instinct, les réflexes, les pulsions, la défense du territoire, le besoin de reproduction. Il tient un rôle dans la survie de l'individu. A ce cerveau est venu se greffer le cerveau limbique. C'est le cerveau qui "monte la garde" et s'"allume" en cas de danger. Il est relié à la conservation, aux croyances, aux habitudes, aux mémoires anciennes, dont la mémoire des émotions/sensations/sentiments : plaisir, désir, colère, peur, joie, tendresse...

Il intervient dans la vie relationnelle et l'appartenance au groupe, le besoin de reconnaissance. C'est lui qui contrôle en grande partie notre physiologie dont il régule l'équilibre, encore appelé "homéostasie". Il est donc aussi intimement lié au corps. Enfin est apparu le néo-cortex. Cerveau spécifiquement humain, il est composé de deux hémisphères. Un hémisphère gauche associé à la pensée analytique, linéaire, logique, rationnelle, au langage... et un hémisphère droit associé à la pensée synthétique, globale, spontanée, à l'intuition... Non concerné par l'émotion, il contrôle nos capacités d'adaptation, de création, d'évolution de l'humain en conscience. Spécifique de notre espèce, la zone préfrontale est le lieu de traitement et d'intégration des informations, de choix et de décision, d'organisation des actions, d'unification de la personne.

La fonction psychologique de ces trois cerveaux est très proche de la hiérarchie des besoins de l'être humain établie en 1943 par le psychologue humaniste Abraham Maslow, selon laquelle la motivation, l'évolution et le bien-être de l'individu dépendent de la satisfaction de certains besoins. Ils sont au nombre de cinq et classés par ordre de priorité :

- Les besoins physiologiques, permettant de se maintenir en vie (boire, manger, dormir, se reproduire, etc...)
- Le besoin de sécurité (physique, morale, psychologique, professionnelle, stabilité familiale), de propriété
- Le besoin d'estime des autres, d'appartenance au groupe et de reconnaissance (aimer et être aimé)
- Le besoin d'estime de soi (respect de soi-même, des autres, valorisation de soi)
- Le besoin de réalisation de soi (accomplissement personnel)

Que se passe-t-il en cas de stress ?

En présence d'une situation nouvelle vécue comme un stress, d'un changement dans les habitudes, le cerveau limbique initialement programmé pour répondre au danger, en bon "gardien" de notre équilibre et de notre bien-être, est instantanément mis en alerte. Il déclenche immédiatement une alarme qui interrompt l'activité du néo-cortex, pour se focaliser sur la priorité : le maintien de notre vie et de notre équilibre. Paradoxalement, au moment où nous en aurions le plus besoin, le néo-cortex ainsi déconnecté nous empêche de penser clairement. Il nous prive alors de nos capacités de raisonnement, d'adaptation à la situation nouvelle et de choix à adopter, dans notre meilleur intérêt. D'où le syndrome bien connu de "la page blanche" lors d'un examen où le savoir engrangé n'est plus accessible à cause du stress, ou encore la sensation de panique incontrôlable lors d'un stress important avec les manifestations physiques peu agréables telles que, le tremblement des mains et des jambes, le cœur qui cogne dans la poitrine, la gorge et l'estomac qui se nouent, la sueur qui coule etc... "Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don" (Albert Einstein). La difficulté permanente de communication entre le cerveau "émotionnel" et le néo-cortex peut faire prendre à la vie l'allure d'un combat épuisant où l'on s'efforce de gérer au mieux le quotidien en négligeant parfois une souffrance ou une détresse sous-jacente pourtant bien réelle. Le corps étant intimement lié à nos états émotionnels, pourra être le théâtre

de gênes physiques divers se manifestant aussi bien chez l'adulte (vie privée, professionnelle) que chez l'enfant (milieu scolaire). Ainsi, tout changement ressemblant de près ou de loin à une expérience déjà vécue comme stressante ou un mieux-être désiré consciemment, pourra être perçu comme une menace, un risque dangereux et négatif.

NOTRE ATTITUDE EN TANT QUE KINÉSIOLOGUE, DANS LE TRAVAIL D'ACCOMPAGNEMENT DE L'AUTRE...

Prendre le temps d'être présent à soi et à l'autre

Notre attitude dans le travail d'accompagnement de l'autre est de donner de l'Espace à l'autre afin qu'il entende ses solutions et qu'il mette en place les changements nécessaires pour y répondre. La solution vient d'elle-même quand on la regarde avec une conscience plus large que le problème lui-même, sinon c'est comme vouloir attraper un poisson avec un filet dont les mailles sont plus larges que le poisson : on essaye, on essaye, et ça ne marche pas. C'est pareil avec un filet où l'on souhaiterait attraper des papillons : on a beau brasser de l'air, les papillons restent à leur sa place, nous occupant l'esprit en générant une multitude de pensées. Nous ne sommes pas nos pensées : elles sont comme des poissons ou des papillons insaisissables.

Être un instant immobile afin d'être totalement présent à ce qui se déroule devant moi, en moi, n'alimente plus ce mouvement incessant, et là, la prise de Conscience que notre filet n'est pas adapté arrive. Alors, les papillons se posent sur notre main, les pensées ne s'agitent plus devant nos yeux, et chaque papillon reprend son envol pour disparaître au loin, pour aller enseigner ce lâcher prise à un autre être humain.

C'est une invitation à prendre le temps de ressentir le papillon qui se pose sur nous, prendre le temps d'écouter ce qui se passe dans notre corps et prendre le temps de reconnaître son existence. Conscientiser que le papillon ne peut être contrôlé, car il vit sa vie, nous amène à être complètement présent à soi.

La Présence remplit automatiquement le vide laissé par l'agitation des pensées - des papillons. Quand ce vide est rempli par ma présence, par ma respiration, par mon ressenti, que je sens la vie circuler en moi, je suis complètement dans le temps présent. Et là, plus aucun stress ne peut exister.

C'est à ce moment là que la conscience arrive, et que la solution va de soi. Cette solution n'est pas celle que l'on imaginait au départ (attraper les papillons en construisant un autre filet), mais une toute autre façon de voir la réalité s'ouvre alors à nous.

Vouloir chercher une solution pour l'autre, ou que l'autre cherche une solution, évite de s'écouter et d'accueillir, nous gardant dans le même niveau de conscience que la réalité enfermante de départ.

Donner l'Espace à l'autre afin de l'amener à être Présent à lui-même, pour que sa Conscience l'élève, c'est l'expression d'un réel nouvel Apprentissage, alors t'ECAP ? Être Conscient puis Agir au Présent !