Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 5

Artikel: La kinésiologie fait parler le corps
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826083

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

SPÉCIAL VALAIS

LA KINÉSIOLOGIE

fait parler le corps

Philippe Dutoit

Pour détecter des tensions, Anne Erard Bonvin pratique le test musculaire.

Lorsque le stress nous envahit, notre cerveau comme notre corps réagissent à leur façon. La kinésiologie débusque ce stress et cherche à le faire disparaître en agissant sur le système énergétique.

Anne Erard Bonvin est une jeune Valaisanne passionnée par son nouveau métier de kinésiologue. Dans son institut de Vionnaz, à quelques encablures de la frontière vaudoise et d'Aigle, elle pratique cette technique depuis peu. La jeune femme a découvert cette méthode de soins en tant que cliente et a été convaincue de son efficacité. Pourtant, Anne n'est pas de celles qui se laissent enthousiasmer par n'importe quel procédé alternatif. Informaticienne de profession, elle a une formation pour le moins cartésienne.

Anne Erard Bonvin a suivi les cours du centre de formation Paissérainité de Vionnaz, dans les locaux duquel elle travaille maintenant. Anatomie, physiologie et pathologie font partie du cursus. Mais c'est la relation d'aide et d'écoute que la Valaisanne apprécie tout particulièrement dans cette nouvelle pratique.

TEST MUSCULAIRE

«La séance chez un kinésiologue commence toujours par une partie de discussion où le client explique les difficultés qu'il affronte en ce moment précis», explique la jeune femme. «Nous dressons ensemble une liste de stress, qui passe en revue toutes les tensions, petites ou grandes, ressenties. Une note est attribuée à chacun de ces stress pour en mesurer l'importance, ce peut être, par exemple, un conflit avec un collègue ou la maladie d'un proche.» Comme ces stress sont émotionnels, la personne peut avoir besoin d'en parler, de les analyser, puis de les évacuer par des mots ou des larmes.

A chaque étape de la discussion, la kinésiologue pratique le test musculaire, qui est au cœur de cette technique. Concrètement, la thérapeute touche de la main le bras tendu de son client. En état de stress, la personne ne peut maintenir son bras tendu sous la pression de la main. Le stress perturbe le tonus musculaire de la personne. Lorsque la personne est en bonne forme émotionnelle par contre, son bras ne se relâche pas et elle peut soutenir facilement la pression de la main du thérapeute. Ce test d'une étonnante simplicité est un indicateur clair de l'état émotionnel de la personne, qui ne peut tricher sur cette manifestation corporelle indépendante de sa volonté. Il faut l'avoir testé soi-même pour en admettre l'incroyable validité!

En examinant le tonus musculaire, la thérapeute vérifie si le stress évoqué est présent ou non. Au fur et à mesure du dialogue, il se peut que le test montre que le stress est évacué par la parole uniquement. Sinon, le kinésiologue dispose d'autres outils pour agir sur le corps. Par pression sur les méridiens – les mêmes qu'en acupuncture – il parvient à obtenir une relaxation qui favorise le relâchement des tensions. La kinésiologie emprunte aussi aux médecines asiatiques la notion de chakras sur lesquels elle peut intervenir. Là aussi, c'est le test musculaire qui donne les indications nécessaires au thérapeute.

Indications

La méthode du test musculaire est fréquemment utilisée par les chiropraticiens, parce que le découvreur de cette relation entre le tonus musculaire et le stress est l'un de ses praticiens, un médecin américain du nom de Goodheart, dans les années 60. Diverses écoles comme la Santé par le Toucher *(Touch for Health)* ou le Brain Gym se sont développées sur cette base.

Qui sont les clients de la kinésiologie? Avant tout, des personnes qui ont bien senti que leurs émotions avaient un fort impact sur leur santé et leur bien-être. Leurs maux sont divers: allergies, angoisses, dépendances affectives, maux de dos, troubles alimentaires, du sommeil, difficultés conjugales ou relationnelles, etc. Ils sont de tous âges, du plus jeune au plus âgé. Anne Erard Bonvin précise que le kinésiologue ne remplace en aucun cas le médecin et n'intervient nullement dans les prescriptions de celui-ci. «Le kinésiologue est un facilitateur, remarque la jeune femme. Il cherche à stimuler les ressources de la personne en vue de son autoguérison.»

Les séances chez un kinésiologue durent environ une heure trente et coûtent généralement 120 francs. Les assurances complémentaires uniquement remboursent les praticiens affiliés à l'ASCA comme Anne Erard Bonvin. Parfois, les tensions se résolvent rapidement, pour d'autres il faut compter quelques mois, à raison d'une séance tous les quinze jours.

Bernadette Pidoux

›› ***Adresse:*** *Anne Erard Bonvin, rue du Four 1, Vionnaz, tél. 078 823 28 91, www.kinesiologue.ch*

Saines lectures

Dans le domaine du bien-être et du développement personnel, les nouveaux ouvrages de printemps foisonnent. Petite sélection.

Vivre à deux

Le titre de ce petit livre est ambitieux, voire prétentieux: «Réussir son couple». Mais surprise, Christel Petitcollin apporte un éclairage passionnant et novateur sur le fonctionnement du couple par le biais de l'analyse transactionnelle. Pourquoi certains couples restent-ils bloqués dans la phase fusionnelle? Qu'est-ce qui se passe lorsqu'un des deux époux materne l'autre? Comment se remettre d'un conflit sans qu'il soit destructeur? Quels bénéfices trouve-t-on à être dépendant l'un de l'autre, mais quels autres bénéfices éprouve-t-on à se libérer de cette dépendance? Comment parvenir à se surprendre et à conserver passion et désir au fil des années? Un petit guide bienvenu, pour soi-même ou pour mieux comprendre les couples qui nous entourent et dont la manière de vivre ensemble nous surprend parfois.

›› *Réussir son Couple,*
Christel Petitcollin, Editions Jouvence.

Les clés du cinéma

Le psychologue canadien Jean-François Vézina signe un ouvrage passionnant sur un thème peu exploité. Pourquoi se reconnaît-on dans certains films? Des personnages, des répliques, un scénario nous semblent parfois écrits rien que pour nous, personnellement. On a littéralement l'impression en sortant du cinéma d'avoir compris quelque chose de sa propre existence! Des films, mais aussi des romans ont une fonction révélatrice qui nous aide à nous construire. Un des patients du psychologue revenait ainsi sans cesse sur le film *Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain*, jusqu'à ce qu'il puisse analyser le message qu'il y avait inconsciemment capté. Inspirée de Jung, cette analyse ouvre des perspectives riches et donne le sentiment que notre existence est décidément un jeu de construction captivant.

›› *Se réaliser dans un monde d'images,*
Jean-François Vézina, Editions de l'Homme.

Qu'est-ce qu'une psychothérapie?

Deux psychiatres vaudois, ayant longuement travaillé en milieu hospitalier, livrent ici un manuel thématique qui intéressera les praticiens de la santé, mais aussi un public de personnes qui cherche à mieux comprendre en quoi consiste une psychothérapie. Les auteurs passent en revue les différents traitements mis en œuvre en cas d'angoisses, de schizophrénie, de toxicomanie, d'alcoolisme, de tentatives de suicide ou de névroses. Ils décrivent aussi les nouvelles approches telles que la thérapie comportementale ou la thérapie systémique. L'aspect légal de l'internement, volontaire ou non, est également abordé. Un travail scientifique rigoureux qui fait le point sur des techniques dont on parle beaucoup sans en connaître vraiment le sens et les buts.

›› *Psychiatrie et Psychothérapie, une Approche psychanalytique,*
Edouard de Perrot et Martin Weyeneth, Editions De Boeck.

Faire la paix avec soi

Pourquoi devient-on tout à coup obsédé par la saleté, le risque d'accident, le rangement ou la peur de conduire? Jean Cottraux dirige l'unité de traitement de l'anxiété de l'hôpital neurologique de Lyon. Il prend le cas de patients qui passent six heures de leur journée à ranger leur appartement. En bon psychiatre, il propose des traitements pour faire face à ces ennemis intérieurs. Obsessions et compulsions à divers degrés brouillent l'existence de nombreuses personnes et de leur entourage. Un ouvrage utile sur un sujet méconnu par un auteur qui sait vulgariser à bon escient. A lire, du même auteur, un de ses ouvrages précédents: *Répétition des Scénarios de Vie,* qui analyse pourquoi et comment on se trouve confronté plusieurs fois à de mêmes situations au cours de sa vie. Comme de tomber amoureux systématiquement d'hommes volages.

›› *Les Ennemis intérieurs,*
Jean Cottraux, Editions Odile Jacob.