

La thérapie craniosacrée pour dénouer les tensions en finesse

SANTÉ Utile dans de nombreuses indications, le traitement consiste à décongestionner le système crano-sacré et à libérer la circulation du liquide cébrospinal. Explications.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH



Le traitement crano-sacré dénoue les tensions grâce à des impulsions légères. ANNE DEVAUX

Très développée en Suisse alémanique, la thérapie craniosacrée est peu connue de notre côté de la Sarine. En alternative et surtout complémentaire à d'autres traitements, elle fait partie des thérapies holistiques qui soignent le corps dans sa globalité. Cette méthode thérapeutique manuelle est dérivée de l'ostéopathie. Basées sur l'écoute du mouvement rythmique du liquide cébrospinal dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière, notamment au niveau du crâne et du sacrum, les manipulations prati-

quées par le thérapeute sont très légères.

Le système crano-sacré est constitué du crâne, de la colonne vertébrale et du sacrum, des méninges du cerveau et de la moelle épinière, du liquide cébrospinal et des structures qui sécrètent et régulent ce fluide. Tout changement dans ce système peut donner au spécialiste l'indication de travailler avec les structures anatomiques et énergétiques concernées.

Comprendre la méthode

Céline Kebabjian, physiothérapeute à Nyon, pratique égale-

ment la thérapie craniosacrée. Elle est consciente de la difficulté à décrire cette méthode et comprend que le vocabulaire utilisé par les praticiens proposant «un chemin d'auto-guérison» peut susciter des doutes. Elle se présente elle-même comme une personnalité terre à terre et tente avec ses mots de décrire simplement ce qui se passe sur la table de massage: «On écoute le corps avec nos mains, le rythme crano-sacré s'apparente à un mouvement respiratoire, on le sent dans les tissus. La fréquence et l'amplitude de cette respiration nous donnent une idée de

l'état dans lequel se trouve la personne.»

La spécialiste explique que les chocs physiques et psychologiques laissent dans notre corps des «nœuds de mémoire» cachés qui perturbent la circulation du liquide céphalorachidien avec des conséquences plus ou moins importantes sur notre vitalité et notre métabolisme général. La thérapie consiste à libérer l'ensemble du système craniosacral dont les structures se contractent et se relâchent en alternance.

Le rôle du thérapeute

La thérapie repose tout autant sur les connaissances scientifiques que sur la perception intuitive du praticien. Souvent, les clients qui choisissent cette méthode ont un long parcours de douleurs chroniques. Lors de la première séance le thérapeute se livre à une écoute des plaintes de la personne, sans aucun jugement. Selon Françoise de Morsier Heierli, qui est installée à Perroy, «en tant que praticienne, je n'ai pas de stratégie, ni objectif, ni intention, tout repose sur la sensibilité pour que je puisse ressentir ce qui se passe dans le corps de la personne».

Si la palpation est très légère, elle provoque néanmoins une réaction. Elle considère, tout comme Céline Kebabjian, que cette méthode est particulière-

ment efficace en complément d'un autre traitement, par exemple, de la physio ou même de la psychothérapie. L'une et l'autre constatent son utilité sur les personnes qui souffrent de stress, de burn-out

«
On écoute le corps avec nos mains, le rythme crano-sacré correspond à un mouvement respiratoire primaire.

CÉLINE KEBADJIAN
PHYSIOTHÉRAPEUTE À NYON

ou encore de problèmes de motricité après des traumatismes physiques.

Ce traitement convient à tout le monde et possède de nombreuses indications. Cependant les thérapeutes fixent les limites de leurs compétences concernant les personnes qui exigent une expérience particulière telles que les femmes enceintes, les bébés, les personnes très malades. Une séance dure à peu près une heure, coûte approximativement une centaine de francs et peut être remboursée par certaines assurances complémentaires.



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

Dix fantasmes valent mieux qu'une obsession

«L'amour fantasmé vaut bien mieux que l'amour vécu. Ne pas passer à l'acte, c'est très excitant.»

Ainsi parlait Andy Warhol, qui multipliait les portraits et les soirées new-yorkaises en belle compagnie. Tout comme l'artiste, nous fantasmons jour et nuit. Là où ma conscience et la vôtre posent les limites de notre imaginaire érotique, l'inconscient permissif prend la relève. Une odeur, un mouvement, un geste suffisent à susciter une excitation sexuelle.

Par exemple, lors de la finale de la Coupe du Monde de foot, lorsqu'un caméraman a su saisir le geste d'Olivier Giroud soulevant son maillot pour essuyer la sueur de son visage, découvrant l'espace d'une seconde son abdomen de dieu grec, je ne suis pas restée de marbre. Et pourtant je ne me vois pas femme de footballeur, loin de là, malgré mon amour des petits chiens et des gros bijoux.

Selon Laurence Dispaux, qui exerce au Centre couple et sexologie de La Côte, notre cerveau fourmille de fantasmes. Souvent, chez les femmes, on retrouve l'envie d'être désirables, irrésistibles. Chez les hommes, on s'imagine increvable et hyperperformant.

Mais faut-il les raconter, voire passer à l'acte? Tout dépend de ce que nous avons dans la tête, répond la spécialiste. Il est des fantasmes qui représentent un danger potentiel tels que zoophilie, inceste, pédophilie. Si aucune pensée n'est interdite par la loi, contrairement aux actions, dès lors que l'excitation sexuelle devient dépendante d'un seul fantasme, le risque de passage à l'acte augmente.

Indépendamment du genre, voyeurisme-exhibitionnisme, domination-soumission sont des thèmes récurrents. Pas besoin de lire ou de regarder la trilogie «Fifty Shades of Grey» pour imaginer un bon scénario érotique à la mesure de nos désirs, le partager et le vivre au risque de l'affadir, ou le nourrir secrètement.

Dans un autre registre, substituer systématiquement la tête du ou de la voisine à celle de notre partenaire à chaque rapport sexuel risque fort de se terminer par des galipettes dans l'appartement d'à côté. Alors, restons luxurieux et veillons à ne pas laisser notre fantasmagorie se réduire à une obsession unique. Vive la diversité!

«Je suis un peu leur dernière chance»

Rita Messmer est la seule thérapeute en crano-sacrée spécialisée pour les bébés et les enfants inscrite sur la liste de l'Association Cranio Suisse pour la Romandie. Bernoise d'origine, elle est installée dans le village de Faoug, aux confins du canton de Vaud. Elle confirme que ses petits patients viennent de très loin, y compris de la région de La Côte. Dans une vie antérieure, Rita Messmer était infirmière en cardiologie pour les prématurés dans un service hospitalier. Puis, elle a choisi la voie alternative de la thérapie crano-sacrée.

Elle parle de sa pratique, bien consciente que la méthode est si fine qu'elle semble invisible: «Je manipule très peu. J'établis un contact avec le bébé et avec des impulsions très légères, je rééquilibre les flux d'énergie et je débloque les tensions. De l'extérieur,

on a l'impression que je ne fais rien.» Les parents qui s'adressent à elle pour soigner leur bébé parce qu'il crie et pleure bien au-delà de ce qui est normal, manifestant une vraie souffrance, lui avouent qu'elle représente un peu «leur dernière chance». Concernant les enfants que la thérapeute reçoit avec leurs parents, c'est souvent pour des problèmes de comportement(s), de nervosité, voire d'hyperactivité. Rita constate que les enfants qui dirigent leur environnement à la place des adultes ne sont pas dans leur rôle biologique et sont traversés de tensions et de blocages. «Parfois, lors de la séance, des enfants qui criaient une minute avant, s'endorment d'un coup, complètement relâchés, à la totale stupéfaction des parents», raconte Rita Messmer.

Dans l'urgence, donner les premiers soins

www.msf.ch
CCP 12-100-2

