

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 2

Artikel: Fasciathérapie : corps et tête ne font qu'un
Autor: Rohrbach, Nicole
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827119>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

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

■ Il y a les douleurs explicables et les autres. La fasciathérapie, cette méthode mise au point par un physiothérapeute et ostéopathe, traite les souffrances identifiables et celles qui le sont moins.

Fasciathérapie

Corps et tête ne font qu'un

Il est aujourd'hui admis qu'un problème physique peut avoir une origine psychologique; on parle alors de maladies psychosomatiques. Et si, à l'inverse, un mal-être, une déprime, voire plus grave, avaient une cause physique? C'est l'un des postulats qu'avance la fasciathérapie, un traitement manuel en douceur, qui s'intéresse tant aux douleurs explicables qu'aux souffrances non identifiées par les examens médicaux «classiques».

Blocages et tensions

Mise au point il y a plus de 20 ans en France, pratiquée depuis une quinzaine d'années en Suisse, la méthode tire son nom des «fascias», membranes qui enveloppent tous les organes (os, muscles, viscères, artères, ligaments, cerveau, moelle épinière, etc.), les soutiennent et les relient entre eux.

Les fascias ont de nombreuses propriétés, mais ils sont surtout très sensibles aux traumatismes physiques (chutes, fractures, entorses, etc.) et psychologiques (changements de situation, perte, deuil, etc.). Ces tissus conjonctifs encaissent les chocs en se rétractant et se crispant. Ils en conservent ensuite les empreintes. Celles-ci seront plus ou moins profondes, plus ou moins marquées selon l'aptitude de la personne à surmonter le traumatisme. Les fascias souffrent aussi des états de stress et de tensions répétées. Toutes ces agressions – au sens large – leur font perdre souplesse et mobilité, perturbant le mouvement interne et l'équilibre général du corps, empêchant aussi les échanges cellulaires et métaboliques. Ce ne sera que plus tard qu'apparaîtront douleurs, blocages articulaires ou autres troubles fonctionnels. A terme, de vraies pathologies peuvent s'installer: maux de têtes, sciatique, ulcère, tendinite, troubles de l'attention, de l'équilibre et tou-

tes ces autres douleurs dont on dit, faute de leur trouver une explication, «qu'elles viennent de la tête».

Précieuse vitalité

Les fascias constituant une véritable peau intérieure, on conçoit bien qu'un problème dans une partie du corps se répercute ailleurs par leur intermédiaire. Ainsi, une épaule luxée et mal remise peut avoir des répercussions dans le bassin. Le fasciathérapeute ne se contentera pas de traiter l'endroit devenu alors douloureux. «Nous suivons le mouvement interne du corps en remontant par étapes de tensions en tensions jusqu'à la source du blocage», explique Carole Prosperi, thérapeute à Bienne et à Genève.

Dans le domaine des mal-être, chacun comprendra, par exemple, qu'un mal de dos courageusement supporté durant des années

fatigue, use le moral et la vitalité. Mais il est d'autres blocages, parfois imperceptibles, ignorés, aux conséquences tout aussi pénibles. «Il arrive qu'un os du bassin bloqué conduise à une dépression, qu'un organe contracté produise une sensation d'angoisse, relève Carole Prosperi. En relançant les rythmes du corps, en permettant au mouvement interne de passer à nouveau partout, c'est en fait la vitalité de la personne qui est stimulée et c'est cette vitalité qui libère les tensions, qui permet au corps de se rétablir, de retrouver un nouvel élan et sa joie de vivre.»

En pratique, le fasciathérapeute repère, par palpations, les nœuds, les tensions, les immobilités et les zones de blocage dans les fascias. Il libère ensuite ces «incidents de parcours de la vie» grâce à un ensemble de gestes très précis, indolores, sans aucune manipulation forcée. Il s'agit de mobilisations tissulaires lentes, des pressions manuelles plus ou moins fortes, mises en tension plus ou moins profondes et points d'appui manuels

En Suisse

Une vingtaine de praticiens

La fasciathérapie a été mise au point dans les années 80 par Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe français. Des structures de formation existent en France, mais aussi en Suisse, en Belgique, en Grèce, au Portugal et au Canada, notamment. Depuis quelques années, la méthode a pris une nouvelle dimension avec l'ouverture, à l'Université moderne de Lisbonne, d'une formation complémentaire en somato-psychopédagogie aux côtés d'autres spécialisations. L'Association professionnelle suisse

Méthode Danis Bois (MDB), créée en 1999 et basée à Genève, regroupe une vingtaine de praticiens, répartis en Suisse romande et au Tessin, issus pour la plupart du milieu médical (physiothérapeutes, médecins, infirmières, psychologues). Elle fournit sur demande les adresses des thérapeutes (tél. 022 301 30 85). Egalement sis à Genève, le centre suisse de formation MDB (tél. 022 342 45 49) est reconnu par le Service de l'enseignement privé du Département de l'instruction publique du canton.



La fasciathérapeute traite les douleurs et leurs répercussions.

maintenus plus ou moins longtemps. Les gestes se pratiquent dans un silence à peine ponctué de quelques paroles. Le calme qui règne dans le cabinet de Carole Prosperi suffirait déjà à réconforter !

Remboursement possible

Le champ d'action de la fasciathérapie est vaste, des troubles articulaires aux problèmes organiques, en passant par les fatigues, les angoisses, les troubles du sommeil (la liste n'est pas exhaustive). Mais elle s'adresse avant tout à la personne, dans sa globalité physique, psychique et émotionnelle, en complément à une approche médicale. Elle soulage également les effets secondaires de traitements lourds. Elle est indiquée en traitement, mais également en prévention – « avant que les nœuds ne s'installent et ne s'accumulent », souligne Carole Prosperi – ou simplement pour l'amélioration de son confort personnel.

Le traitement se double souvent d'un travail en gymnastique sensorielle, afin d'apprendre à la personne les bons gestes, les bons mouvements, les bonnes postures qui

lui éviteront de se réinstaller dans une douleur. Carole Prosperi précise : « Il s'agit aussi de reprendre conscience de son corps, dans toutes ses parties, de s'en faire un allié, de réapprendre à bouger avec plaisir et sans contrainte. » Les mouvements sont simples, mais inhabituels. Ils développent, entre autres, la coordination, l'équilibre et la solidité posturale, augmentant la souplesse et la détente générale. Ces exercices peuvent être pratiqués indépendamment de tout traitement.

Une séance dure en moyenne trois quarts d'heure et coûte entre 80 et 100 francs. Parfois une ou deux séances suffisent à traiter un problème, mais généralement il faut compter trois rendez-vous avant d'effectuer un bilan, même si un bien-être certain est ressenti dès la première séance. Le traitement peut être ponctuel, en cas de crise aiguë ou d'urgence (une entorse, par exemple), ou régulier, à terme plus long, pour des maux chroniques. Il est remboursé par la plupart des caisses maladie dans le cadre des assurances complémentaires.

Nicole Rohrbach

Notes de lecture

Longue vie

Notre santé et notre longévité sont entre nos mains. Il suffit d'observer une bonne hygiène du corps, de choisir une alimentation équilibrée, de protéger son cœur et son cerveau. Anne-Marie nous livre les dix commandements pour rester jeune et en forme. De courts chapitres renseignent sur les compléments alimentaires, le taux d'hormones, les soins corporels et la prévention des maladies.

»» Programme anti-âge, par Anne-Marie, Editions Ambre

Voir clair en soi

La méthode s'appelle « focusing » et elle a été mise au point par Eugène Gendlin, thérapeute et philosophe américain. Il s'agit d'un procédé naturel intuitif, qui demande de faire confiance à son organisme pour voir clair en soi. La démarche, qui va au-delà des émotions, porte l'attention sur tout le corps. Il s'agit également d'une autothérapie qui aide à clarifier une situation préoccupante.

»» Le Focusing, par Béatrice Bellisa, Editions Jouvence.

Garder la forme

Après cinquante ans, il est conseillé de prendre soin de sa condition physique. Lydie Raisin, auteur de plusieurs livres sur le sujet propose un guide très pratique pour éviter de se rouiller. Quinze minutes par jour suffisent pour détendre, assouplir et tonifier le cou, les épaules, le dos, les abdominaux, les chevilles, etc.

»» Rester en forme après 50 ans, par Lydie Raisin, Editions Marabout.

