

La Fasciathérapie, par Isabelle ESCHALIER

## LA FASCIATHERAPIE, UNE AUTRE FACON D'ENVISAGER LE SOIN

### 1. Qu'est-ce que la fasciathérapie ?

C'est une thérapie manuelle et corporelle, née il y a 20 ans des recherches de Danis Bois. Elle sollicite la force d'auto-guérison du corps, permet de traiter la cause de certains symptômes et de rééquilibrer en profondeur le fonctionnement général de l'individu. Au-delà de son efficacité sur les symptômes physiques, elle permet d'intervenir avec succès sur certains problèmes de la sphère psychologique tels que le mal-être, l'anxiété, la déprime,...., et offre ainsi de nouvelles perspectives tant dans l'aspect curatif que préventif et pédagogique.

La fasciathérapie doit son nom au fascia, mais sa pratique, contrairement à ce que l'on pourrait penser, n'est pas du tout limitée au travail sur ce tissu particulier. Elle s'adresse à tous les éléments qui nous constituent, les muscles, les articulations, les organes, le crâne, la colonne vertébrale, les grands systèmes et le mouvement sensoriel (force d'auto-guérison).

### Qu'est-ce que le fascia ?

Le fascia est un tissu fibreux résistant qui a la particularité de recouvrir toutes les parties anatomiques du corps à la façon d'une seconde peau. Omniprésents dans l'organisme tels une toile d'araignée qui s'étend de la tête aux pieds et de la superficie à la profondeur, ils compartimentent et relient entre elles toutes les structures. C'est la raison pour laquelle un problème dans un endroit du corps peut être à l'origine de perturbations à distance. Autre particularité, les fascias sont dotés de souplesse et d'élasticité qui leur confèrent un rôle de ressorts et d'amortisseurs. Ils permettent ainsi l'adaptation du corps aux différents mouvements et postures ainsi que l'absorption des contraintes.

Enfin, les fascias sont particulièrement sensibles à tout élément perturbateur, tel qu'un choc physique ou psychologique, une opération chirurgicale ou une atteinte virale, une accumulation de stress ou une activité physique intense. Leur consistance souple, élastique et fluide devient dure, rigide et tendue. Ces transformations, qui passent bien souvent inaperçues, affectent notre vitalité et notre résistance au stress et génèrent, avec le temps, des symptômes divers, des douleurs musculaires ou viscérales, des dysfonctionnements voire des sensations de mal-être général. Le fascia constitue ainsi une part importante de la mémoire du corps, et son rôle est essentiel dans le maintien de l'équilibre tensionnel général et dans le développement et l'ancrage des symptômes.

### 2. Quelles sont les spécificités de la fasciathérapie ?

La première de ses particularités est de ne jamais faire « craquer » pour résoudre un problème articulaire. Ce qui signifie qu'au lieu d'utiliser une force externe pour débloquer l'articulation, le thérapeute sollicite la force interne du corps. La seconde particularité, est de travailler la structure osseuse comme les autres tissus de l'organisme, car l'os est le lieu

d'ancrage de nombreux symptômes. Enfin, sa dernière particularité est de considérer le mouvement interne ou mouvement sensoriel comme l'interlocuteur principal du thérapeute. Il est en effet une force motrice essentielle dans le maintien de la santé qui s'exprime de façon très organisée et participe à l'équilibre général en jouant un rôle essentiel dans tous les grands principes du corps.

### 3. Quelles applications pratiques ?

Utilisée à des fins curatives dans les troubles somato-psychiques, elle est aussi un outil de rééducation fonctionnelle, de prévention, de préparation physique, et d'accompagnement.

La fasciathérapie s'adresse à toutes les formes de douleurs, qu'elles soient locomotrices, viscérales ou crâniennes, d'origine psychosomatique ou traumatique, ainsi qu'aux troubles fonctionnels divers (digestifs, respiratoires,...) :

- Algies des membres ou de la colonne vertébrale, traumatiques ou fonctionnelles : maux de dos, sciatiques, torticolis, entorses, lumbagos, cervicalgies, névralgies cervico-brachiales, épaule douloureuse, fibromyalgie, raideurs et douleurs articulaires, tendinites,...

- Manifestations crâniennes : migraines, acouphènes, vertiges, algies de la face,...

Troubles viscéraux : pulmonaires, digestifs tels que constipation, colite, gastrite ; troubles gynécologiques

- Fatigue chronique, état dépressif, anxiété, troubles du sommeil, allergies, pathologies inflammatoires, déséquilibres neuro-végétatifs et endocriniens.

- Pathologies du nouveau-né et de l'enfant : reflux gastro oesophagien chez le nourrisson, troubles du sommeil, enfant hyperactif, anxiété, scoliose, angines, otites, accompagnement dans les traitements d'orthodontie...

[http://www.eklectic-librairie.com/ArticlesAuteurs/Fasciath%E9rapie\\_Eschalier.htm](http://www.eklectic-librairie.com/ArticlesAuteurs/Fasciath%E9rapie_Eschalier.htm)