

La fasciathérapie, qu'est-ce que c'est ?

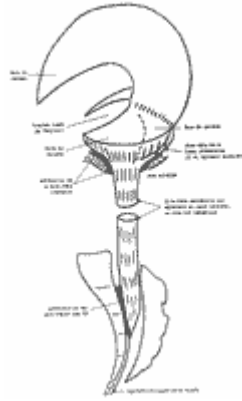
La fasciathérapie est une thérapie manuelle qui sollicite les forces d'auto-régulation de l'organisme mais elle s'adresse également à la personne dans sa totalité physique et psychique. La fasciathérapie trouve un terrain d'application privilégié sur les souffrances somatiques et la relation au corps. La main du thérapeute s'avère en effet être un outil capable d'enrayer de façon ponctuelle mais profonde les douleurs surgissant dans différentes parties du corps. Mais la fasciathérapie va beaucoup plus loin puisqu'elle est un instrument de relation d'aide par le toucher. Dans le dialogue silencieux du toucher, s'installe pour le patient des retrouvailles avec le corps. Le corps souffrant, distant, imperçu redevient un corps sensible, mouvant et émouvant. Une main qui est alors sollicitée autant pour soulager les zones souffrantes que dans l'espoir que la personne rencontre son corps d'une façon nouvelle.

A quelles maladies s'adresse la fasciathérapie ?

La fasciathérapie s'adresse à toutes les formes de douleurs crânienne, viscérale et locomotrice accompagnées ou non de troubles fonctionnels (digestifs, respiratoires, gynécologiques). Elle permet également de soulager les douleurs psychosomatiques et les somatisations accompagnant les troubles psychologiques et les états de stress. Les douleurs de l'enfant, de la personne âgée et les douleurs qui accompagnent les cancers ou les autres maladies graves sont également susceptibles d'entrer dans le champ de compétence du fasciathérapeute. De nombreux centres anti-douleurs conseillent la fasciathérapie dans le traitement pluri-disciplinaire des douleurs chroniques.

Les indications de la fasciathérapie, en résumé :

- Les pathologies musculaires et articulaires traumatiques ou accommodatives : lumbago, cervicalgies, sciatique, entorse, épaule douloureuse, fibromyalgie, raideurs et douleurs articulaires...
- Les pathologies fonctionnelles : migraines, acouphènes, constipation, troubles digestifs et gynécologiques...
- Les pathologies de terrain : allergies, pathologies inflammatoires, terrain infectieux, dépression nerveuse, fatigue, déséquilibres neurovégétatifs ou endocriniens...
- Prévention des troubles du vieillissement : équilibre, mémoire, souplesse et mobilité du corps, pathologies articulaires, viscérales et neurologiques.
- Accompagnement à la grossesse et post-partum : lombalgie, troubles circulatoires, constipation de la maman, rééducation et gymnastique sensorielle...
- Pathologie de l'enfant : scoliose, torticolis congénital, trouble du sommeil, troubles alimentaires, instabilité, anxiété, difficultés scolaires, enfant hyperactif.
- Pathologies graves : accompagnement physique et psychologique.



Le **fascia dure-mérien** enveloppe le cerveau et la moelle épinière. Le **fascia axial profond** relie le pharynx, les plèvres et le péricarde, le diaphragme, le péritoine et le périnée.

Comment se pratique la fasciathérapie ?

Comment se déroule une séance ?

L'approche est avant tout globale : le patient se présente soit pour un problème précis, une douleur ou un problème fonctionnel tel qu'un trouble de la digestion, soit pour un problème plus général comme un état de tension, une fatigue, un trouble du sommeil.

Dans tous les cas, l'approche diffère mais reste globale. Dans le cas d'une douleur articulaire par exemple une entorse de cheville, nous allons nous intéresser à la cheville, mais également au genou à la hanche et probablement au bassin et aux vertèbres lombaires.

Dans le cas d'un problème de fatigue par exemple, nous allons effectuer un traitement du diaphragme, du ventre, de la colonne vertébrale et du crâne afin d'agir sur les grands systèmes de l'action et de la récupération.

Si le trouble est digestif, nous allons nous intéresser aux organes eux-mêmes qui peuvent être enserrés dans leurs fascias mais nous allons également rétablir la circulation sanguine de tout l'abdomen grâce à la pulsologie sans oublier de traiter les vertèbres qui influencent le fonctionnement du système digestif.

L'approche est méthodique, les gestes sont précis et adaptés aux différents symptômes. La logique thérapeutique prend en compte l'anatomie et la physiologie.

Combien de séances faut-il ?

En général, les séances de fasciathérapie se pratiquent en séances individuelles d'une durée qui varie entre 30 minutes et 1 heure. Lorsque le problème est une douleur aiguë, on peut attendre un soulagement rapide en 3 séances. Lorsque le problème est chronique, il faut prolonger le traitement par des séances régulières. En prévention, des séances de fasciathérapie pratiquées régulièrement évitent les surcharges de stress et les coups de fatigue.

Pourquoi la fasciathérapie est-elle si efficace ?

La fasciathérapie est avant tout une thérapie humaine qui prend en compte la qualité de la relation thérapeutique dans le processus curatif. Le thérapeute doit faire preuve d'une grande qualité d'écoute : sa main doit dialoguer et entendre les « appels silencieux du corps ». On a tendance à dire que la fasciathérapie crée les conditions de la guérison : c'est une thérapie non inductive qui est centrée sur la personne et qui sollicite le potentiel d'auto-guérison.

Le fasciathérapeute adapte son toucher à la personne en fonction de la demande silencieuse du corps par une pression juste à l'endroit souhaité et au moment désiré. Il propose des points d'appui qui vont permettre à la personne de mobiliser sa force de guérison.

La participation du patient et la qualité humaine de la main du praticien sont des éléments

déterminants dans la réussite du traitement. Le tout ajouté à une parfaite connaissance de l'anatomie, de la physiologie du corps et de ses maladies.

La fasciathérapie est-elle suffisante pour soulager durablement ?

La fasciathérapie est un acte d'urgence. Elle permet de soulager la souffrance du corps et par la même, elle fait souvent disparaître la souffrance psychique. Mais ce traitement n'est parfois pas suffisant.

Lorsque la douleur corporelle est accompagnée de troubles posturaux, de problèmes de coordination, il faut agir sur le mouvement lui-même en modifiant les habitudes gestuelles. Dans le vaste champ des techniques de rééducation, la **rééducation sensorielle** se distingue par son action sur le ressenti du mouvement. En modifiant le ressenti du mouvement le patient va modifier sa façon de se mouvoir et redécouvrir chacun de ses mouvements. Les exercices sont faits lentement, de façon coordonnée et globale, en respectant des schémas physiologiques naturels.

Il ne s'agit pas ici de performance musculaire mais de sensation.

La fasciathérapie traite-t-elle le psychisme ?

Dans un premier temps, les séances se déroulent dans le silence. Le praticien écoute la vie silencieuse du corps. Progressivement, au fur et à mesure que le corps se libère sous les mains, qu'il devient de plus en plus « bavard », le patient peut sentir émerger de la profondeur de son corps des sensations oubliées, des émotions ou des pensées. La libération tissulaire est donc capable de faire jaillir la vie psychique du corps. Les séances de fasciathérapie sont généralement suivies d'un entretien verbal qui permet au patient de partager et de comprendre les perceptions ressenties pendant le traitement silencieux.

Les séances de thérapie manuelle ou de rééducation sensorielle ne se contentent donc pas de soulager les douleurs et de rétablir la cohérence du mouvement. En sollicitant le toucher et le mouvement, nous touchons à la fibre sensible du corps, au « sixième sens » porteur de l'« ancrage organique de l'identité ». Le patient découvre alors une partie de lui-même jusque là ignorée ou oubliée. Ce ressenti du corps est accompagné d'une vraie reconnaissance de soi.