

Magazine Générations

Mai 2005

Anne Erard Bonvin
078 823 28 91
www.kinesiologue.ch



GÉNÉRATIONS
N° 5 - Mai 2005 - 35^e année - Fr. 5.90

Dossier
Ces plantes
qui guérissent

Passions
La vigne
au féminin

Enquête
Des meubles
à débarrasser

Léonard Gianadda
Le bâtisseur de rêves

SPÉCIAL VALAIS: 30 PAGES

Bien-être

LA KINÉSIOLOGIE

fait parler le corps



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 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 autoguérisson.»

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