

## COMMENT LIBERER NOTRE CORPS DES CHOCS EMMOTIONNELS ?

Daniel Grosjean, kinésithérapeute et ostéopathe français, fondateur de la microkinésithérapie, était récemment à Bruxelles pour assurer un cycle de formation. L'occasion était belle de mettre en lumière une technique qui vise la recherche et l'élimination de traces d'événements traumatiques somatisés. L'expérience thérapeutique vécue cette après-midi-là aura été le premier pas conséquent vers la libération d'une douleur archaïque qui me suivait comme une ombre.

*Nicolas Bogaerts*



Derrière notre belle mécanique locomotrice, se logent nos troubles existentiels, psychologiques, émotionnels. Les facultés d'adaptation de notre cher corps humain lui permettent de se défendre et de s'autocorriger face aux agressions traumatiques, émotionnelles, virales, microbiennes, toxiques ou environnementales. Mais lorsque nos possibilités de défense ne peuvent contenir l'agression, la vitalité du tissu corporel concerné est altérée. « Notre corps garde l'empreinte des chocs émotionnels de l'existence, nous explique Daniel Grosjean. Il y a mémorisation de l'agression. La modification de la vitalité tissulaire peut faire apparaître différentes somatisations locales ou à distance ». Là où parfois le scanner ne voit rien, la technique de micropalpation permet au microkinésithérapeute de sentir les blocages et les absences de vitalité qui affectent nos tissus et leur fonctionnement. Il identifie la nature de ce qui est resté non dans le symptôme d'une souffrance ou d'un trouble, mais dans l'étiologie responsable du même symptôme. En stimulant les capacités d'autocorrection de notre système, la mémoire émotionnelle en quelque sorte se vide, ouvrant la voie de la guérison.

## La séance

Rendez-vous avait été pris auprès de l'Association Belge des Microkinésithérapeutes, à Bruxelles. Quatre personnes en sont les chevilles ouvrières, dont Cathy Kennes, qui nous ouvre son cabinet baigné de la lumière encore chaude d'un bel été indien. Daniel Grosjean s'enquiert du symptôme qui me travaille en ce moment. Nous en parlons brièvement avant qu'il ne me propose de rejoindre la table de travail où je m'allonge, sur le dos, en gardant mes vêtements. Les micropalpations se partagent entre la zone du symptôme et celle de la cicatrice pathogène identifiée, le long de lignes médianes qui traversent le corps. Très vite, la source du désordre intérieur est identifiée. Durant une trentaine de minutes, étage par étage, le praticien recherche la zone du tissu affecté et la sollicite par micropressions afin de retrouver la blessure originelle et ses reproductions successives à travers mon histoire personnelle. Remontant le fil du temps depuis ma conception utérine, me sont données les années au cours desquelles l'événement traumatique s'est installé puis reproduit. Des mots simples sont mis sur le traumatisme originel exprimé par mon corps à travers les sollicitations palpatoires du thérapeute. Patiemment, Daniel Grosjean remonte le fil du temps, celui de mon histoire personnelle. Aucun événement concret ne sera abordé, il ne sera question que d'années ou de mois, afin de ne pas mentaliser. Certes, les émotions auxquelles il se réfère ne me sont en rien inconnues. Elles ont été activées puis réactivées avec plus ou moins d'acuité, de douleur, à des moments précis. Je me souviens de certaines, mais ma mémoire me fait défaut sur d'autres, comme si le corps avait pris soin de conserver dans son écrin cuirassé toute trace traumatique sans prendre la peine de m'en avertir systématiquement. Mais la douleur retrouve toujours, sourdement parfois, son chemin vers la surface pour raviver la cicatrice.

A mesure que la séance s'écoule, que je me tourne d'un côté, puis de l'autre, que, de la tête au pied, mon corps et ma mémoire émotionnelle et traumatique sont ainsi sondés, stimulés, que le vase de mes émotions se vide, je ressens un profond calme intérieur. La séance se termine quand le corps cesse d'émettre ses messages au creux des mains du praticien. Je ressens un sentiment de fatigue intense : « La stimulation de la cicatrice originelle déclenche un processus d'autoguérison par élimination, dans un dialogue avec la mémoire corporelle et émotionnelle, qui se poursuit au-delà de cette première expérience. Les troubles et désordres sous-jacents à vos symptômes seront évacués progressivement au cours des jours suivants », m'explique patiemment Daniel Grosjean, avant de m'encourager à boire beaucoup « pour éliminer » et à le rappeler trois semaines plus tard pour évaluer la situation. Une bonne hydratation, une gestion prudente de mes efforts et un bon repos ont permis de traverser une étape où émotions et douleurs sont remontées à la surface durant quatre ou cinq jours. Au final, j'ai ressenti un profond sentiment de réassurance, une capacité à accueillir la nouveauté. Une ombre, fidèle et angoissante compagne durant de si nombreuses années, avait visiblement cessé de me coller aux basques.

*Association belge des microkinésithérapeutes - Avenue Van Goidtsnoven, 74 - 1190 Bruxelles  
- 0475/92 79 39 - [www.microkinesitherapie.be](http://www.microkinesitherapie.be)*