

La fasciathérapie : « un toucher doux et profond »

Après s'être formée au Collège international méthode Danis Bois (1), Isabelle Eschalière, fasciathérapeute et kinésithérapeute depuis quinze ans, exerce la double activité de thérapeute et d'enseignante. À 38 ans, elle vient d'écrire *La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être* (2)

Alternative Santé : Qu'est-ce que le fascia ?

Isabelle Eschalière : C'est la membrane qui enveloppe et relie les structures du corps : les organes (l'estomac, l'intestin...), les os, les nerfs, les veines, les artères et les muscles. Il s'agit par exemple des méninges pour le cerveau, du péricarde pour le cœur, de la plèvre pour les poumons ou du périoste pour l'os. « Architecture molle du corps », le fascia sert d'amortisseur aux chocs physiques ou psychiques (accident, stress, émotions...). Il se rétracte quand le corps subit un traumatisme et, en emprisonnant les organes, il engendre des crispations et des troubles fonctionnels qui peuvent précéder la maladie.

La fasciathérapie est indiquée à tout âge et n'a pas de contre-indication.

Alternative Santé : Quelle est la spécificité de la fasciathérapie par rapport à des disciplines comme la kinésithérapie ou l'acupuncture ?

Isabelle Eschalière : C'est une thérapie manuelle. Au contraire de la kinésithérapie ou de l'acupuncture, elle n'emploie ni machine ni aiguilles, mais un toucher doux et profond. Au-delà du travail sur le fascia, elle s'adresse à tout le corps et à l'énergie qui le traverse. Danis Bois, ostéopathe créateur de la fasciathérapie (lire encadré p. 13), a découvert le « mouvement interne » qui anime tous les fascias. Le fascia a un rythme d'enroulement et de déroulement permanent, qui entraîne chaque organe. Il diffère d'un moment à un autre selon le vécu de chacun. Le thérapeute travaille ce mouvement pour libérer les blocages. Tout choc, physique comme psychique, provoque une immobilité, une insensibilité et une inconscience d'une partie du corps. Souvent, on ne s'adapte pas immédiatement et on garde la mémoire du trouble qui peut s'exprimer plus tard, des mois, voire des années après. La fasciathérapie relance la dynamique du corps.

Alternative Santé : Que soignez-vous ?

Isabelle Eschalière : Je soulage et préviens toutes sortes de maux : surtout les problèmes de dos (hernie discale, lumbago...), mais aussi les troubles du sommeil, les maux de tête et d'estomac, la constipation, la sensation d'oppression, la fatigue, les entorses. Je donne des soins aux femmes enceintes et j'accompagne les sportifs dans leur préparation physique. Lorsqu'un patient me consulte pour un torticolis, par exemple, il arrive qu'il revienne pour entretenir son état d'équilibre, ou à titre préventif.

Alternative Santé : Comment être sûr de ne pas se tromper ?

Isabelle Eschalière : Le corps ressemble à un millefeuille, avec différentes couches. J'ai appris à percevoir son mouvement vital par la palpation. Ce n'est pas un don, mais le fruit d'un apprentissage et d'un entraînement. Je repère d'abord où se situe la tension, là où se trouve une douleur, une raideur. Puis je travaille pour la soulager, par la parole et des gestes doux souvent imperceptibles. Quand les zones comprimées se libèrent (articulations, ligaments, organes...), le patient ressent souvent une sensation de chaleur.

Alternative Santé : Au bout de combien de séances est-ce efficace ?

Isabelle Eschalière : Tout dépend de l'état de santé de la personne. Pour un torticolis, je peux dénouer le blocage en deux séances, pour un lumbago, il faudra en compter trois. D'autres séances peuvent être nécessaires pour rétablir une vitalité maximale. Chaque

corps a une mémoire, un équilibre qui lui sont propres. Il m'arrive de donner des traitements différents à des personnes touchées par une sciatique, par exemple. J'essaye d'éduquer à la perception de soi, pour que chacun situe où se trouvent ses tensions, se rende compte de ce qui se passe dans son corps. S'écouter ne signifie pas devenir hypocondriaque, mais être conscient des contractions que l'on peut avoir et en déterminer la source (une mauvaise posture au bureau, un effort physique...) pour mieux les éviter.

Propos recueillis par T.P.

à savoir

Les fasciathérapeutes sont d'abord kiné. Spécialisation de la kinésithérapie, la fasciathérapie existe depuis vingt-cinq ans. Certains praticiens sont médecins et peuvent, eux, établir des diagnostics. Mais tous dressent des bilans tissulaires, en considérant des paramètres comme la vitesse, l'amplitude, la cadence du mouvement interne. La formation de Danis Bois dure trois ans à raison de six séminaires de cinq jours par an. Une formation particulière en somato-psycho-pédagogie s'adresse aussi aux thérapeutes qui n'ont pas de formation médicale. Il existe sept écoles dans le monde et, en France, 800 praticiens exercent cette spécialité. Une séance dure une heure et coûte de 40 à 60 euros. Elle est remboursée sur ordonnance, si le thérapeute est conventionné.