

La Kinésiologie

Qu'est ce que c'est ?

La Kinésiologie consiste en une **approche globale de la personne** qui tient compte de son intégralité c'est-à-dire de ses aspects **corporel, mental, émotionnel, énergétique**. Etymologiquement « science du mouvement », la kinésiologie dite spécialisée a pour but de vous aider à bouger, dans tout les sens du terme, c'est-à-dire tout les aspects de votre être afin d'en améliorer la fluidité, le mouvement, la vie.

Elle comprend un ensemble de méthodes qui utilisent un outil de base commune très sensible, le **test musculaire**. Grâce à ce test musculaire, le kinésologue va procéder à une **écoute attentive et empathique de votre corps** en instaurant un **dialogue non verbal** direct avec lui.

Notre corps est spontanément capable de gérer un certain nombre de stress, mais lorsque ceux-ci dépassent sa capacité de rééquilibrage naturel, il arrive qu'il y ait un « court-circuit » qui reste inscrit en lui et provoque des blocages qui se manifestent parfois bien des années plus tard.

Grâce au test musculaire, le kinésologue va ainsi identifier ces blocages présents ou passés, dont la charge émotionnelle peut voiler votre discernement et vos capacités de choix d'aujourd'hui.

En libérant cette charge émotionnelle, il vous permet d'y voir plus clair, **de réactiver vos propres ressources, votre capacité de décision pour retrouver en vous l'équilibre et le pouvoir de choisir votre vie.**

La Kinésiologie fait appel à l'intelligence profonde de votre corps. Avant tout éducative, elle vous apprend à tirer au mieux parti de votre potentiel. Vous devenez ainsi un partenaire actif de la transformation s'opérant en vous.

La kinésiologie respecte l'individu en le laissant maître et responsable de sa démarche.

Le travail effectué est réalisé en douceur.

"Personne ne reçoit de prix pour souffrir et personne ne reçoit de prix pour ajouter de la souffrance aux autres. Notre but est de changer la perception, et changer la perception est un acte simple, facile et indolore. L'utilisation de notre système vous garantit que durant la défusion (dissociation de l'événement vécu et de sa charge émotionnelle) vous ne revivrez pas l'ancienne douleur liée à l'expérience passée, aussi douloureuse fut-elle au moment même. Ce que vous allez expérimenter, c'est une libération, de l'énergie positive et une sensation de soulagement provenant du fait que vous avez retrouvé votre pouvoir" (Gordon Stokes, fondateur de la technique de kinésiologie "intégration corps/mental").

Historique :

Dans les années 60, le Docteur Goodheart, chiropracteur américain, démontre l'interaction entre le stress et le tonus musculaire à partir des découvertes de la médecine occidentale et des principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il crée alors la Kinésiologie Appliquée.

Dans les années 70, le docteur John Thie en fait la synthèse dans son livre « Touch for Health » (Santé par le Toucher) et permet une large diffusion des principes de la kinésiologie. Ces travaux mettent en relation certains muscles et les méridiens d'acupuncture ainsi que leurs points réflexes vasculaires et lymphatiques.

Dans les années 80, le test musculaire commence à être utilisé pour interroger le corps sur les besoins de la personne et accéder au maximum de ses capacités. Depuis, la Santé par le Toucher est devenue le tremplin de nouvelles branches de la Kinésiologie ayant en commun le test musculaire et une ouverture sur tous les aspects de l'humain : le concept 3 en 1 (intégration corps/mental), la Kinésiologie Éducative (Édu-Kinésiologie), la Kinésiologie Relationnelle, etc....

Comment pratique le Kinésologue ?

Le test musculaire, outil de base du kinésologue, permet d'établir un dialogue non verbal avec le corps. Ce test se pratique à l'aide d'une pression douce sur un muscle sain, en général au niveau de l'avant bras, et permet d'évaluer les variations du tonus musculaire de votre corps : ces variations de tonus, vous les avez maintes fois ressenties vous-même. Lorsque, par exemple, vous vous sentez bien dans votre peau, que vous avez la « pêche », le tonus musculaire général de votre corps est fort. Vous vous sentez robuste, plein d'énergie et de vitalité. En revanche, quand vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle ou que vous venez de subir un stress quelconque, le tonus musculaire de votre corps en est instantanément affaibli, d'où les expressions « les bras m'en tombent », « j'ai les jambes en coton », « le visage défait », ou encore « cette nouvelle m'a assommé ».....Vous avez pu vous sentir alors comme vidé, abattu et sans ressort. Le test musculaire mesure de façon précise ce changement de tonus ; cela en fait un indicateur très sensible et un moyen performant permettant d'obtenir des informations personnalisées. Le kinésologue va donc utiliser cette réponse naturelle et physiologique témoin de votre état de stress (ou de non stress) pour interroger la mémoire de votre corps.

Il faut savoir que depuis sa conception, notre corps garde en mémoire ce qui l'a fait souffrir. La particularité de ce dialogue non verbal va permettre au kinésologue, au-delà du contrôle mental et des conditionnements sociaux, culturels ou religieux mis en place tout au long de notre vie, de remonter en douceur jusqu'aux circonstances, à la nature même du stress qui vous empêche de vivre pleinement.

L'utilisation de techniques spécifiques basées sur des concepts de neurophysiologie va ensuite lui permettre de lever les blocages en dissociant l'évènement de sa perception vécue comme stressante. Cela va vous permettre ainsi de réactiver vos ressources pour retrouver votre équilibre, le pouvoir de faire des choix conscients et une réelle prise en charge de votre évolution personnelle.

Quand consulter un Kinésologue ?

« Santé »

Selon la Charte de l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé se définit comme étant "un état complet de bien-être physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre, constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain..."

La kinésiologie peut être utile en cas de gêne, de mal-être physique ou moral n'ayant pas d'origine médicale connue, tels que :

- ▶ **Stress, anxiété, fatigue, tristesse sans raison apparente**
- ▶ **Douleurs inexpliquées médicalement**
- ▶ **Tensions physiques**
- ▶ **Oppressions**
- ▶ **Troubles du sommeil**
- ▶ **Troubles de l'appétit**
- ▶ **Trac face aux examens**
- ▶ **Énurésie**
- ▶ **Problèmes ou chocs affectifs**
- ▶ **Dépendances tabac/alcool**
- ▶ **Stérilités injustifiées médicalement**
- ▶ **Nervosité, timidité, apathie**
- ▶ **Complexes**
- ▶ **Suite de deuil**
- ▶ **Inquiétude face à un risque de chômage, de mutation...**
- ▶ **Séparations, etc...**

Des stress très anciens sont souvent les causes de certains maux, peut-être l'expression de mots non exprimés, d'émotions refoulées ?..... La kinésiologie ne soigne pas les maladies ([code éthique](#)), mais **aide à développer la santé physique et morale, une relation harmonieuse entre le corps, le mental et les émotions** en appliquant des concepts de neuropsychologie, énergétique chinoise et voies réflexes. Elle s'inscrit dans un cadre de **prévention et d'auto-éducation de la personne** soit pour l'aider à entretenir son équilibre, soit pour l'accompagner dans la découverte des causes de son mal-être (grâce au test musculaire indicateur de stress). Elle lui permet de développer consciemment ses compétences psychosociales ainsi qu'un comportement autonome mieux adapté, responsable, pour elle-même, pour autrui et son environnement.

« Vie privée »

Ambiance familiale, relations dans le couple

Vous pouvez vous sentir fatigué des tensions qui envahissent peu à peu votre vie de famille ou de couple. Vous sentez que la communication est difficile et pesante alors que vous aspirez à davantage de partage et d'harmonie.

Cette ambiance peut être améliorée par des techniques de "dé-fusion" (dissociation) des émotions à l'aide des mots d'un Baromètre relationnel. (outils du kinésologue)

"On dit que les mots peuvent blesser. Pourquoi ne dit-on pas qu'ils peuvent aussi apaiser?"

Les discordes d'un couple font généralement échos à des **déchirures originelles de l'enfance** qui se réveillent dans ce microcosme de la vie à deux.

« Développement personnel »

**Pour mieux vous connaître,
Pour bien distinguer votre destin de celui de vos parents,
Pour être davantage connecté à vous-même, à votre vie...**

La qualité de notre relation à l'autre est intimement liée à celle que l'on entretient avec soi-même. Le développement de sa propre unité c'est-à-dire de son identité vraie, de la place et de la valeur que l'on se donne, permet de se sentir complet dans une relation, sans être dépendant de l'autre, de notre existence dans son regard, dans ses pensées...

Cela nécessite de libérer les stress émotionnels bien souvent liés au passé et au conditionnement reçu dans l'enfance, souvent période de non choix.

La reconnaissance en soi puis la libération de la rancœur, de la colère peut ensuite laisser une place au pardon et à la paix avec ceux qui nous ont donné la vie, avec nos racines. On peut alors décider, quand on est prêt, de garder le meilleur du vécu passé pour permettre à la vie de reprendre son mouvement, de continuer à se construire et grandir de façon consciente en se respectant en tant qu'individu à part entière, en faisant ses propres choix en tant qu'adulte responsable et en sachant prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Cette prise de conscience de soi est importante lorsque l'on est, ou que l'on envisage d'être parent. Que souhaite-t-on transmettre à ses enfants ?... Ont-ils à porter nos propres peurs et nos propres angoisses ?... La libération de tensions émotionnelles permet de modifier notre perception de la vie et de la rendre plus claire, plus simple par un comportement mieux adapté. L'union du corps et de l'esprit en conscience permet de prendre des décisions justes et équilibrées pour soi-même et son entourage.

« Vie professionnelle »

Votre travail devient une corvée, vous vous sentez "sous pression", tendu, surmené ou démotivé.
Vous craignez de ne pas être à la hauteur des objectifs demandés.
Votre mental s'emballé...

La kinésiologie peut vous aider à :

- ▶ **Équilibrer l'énergie de votre corps et de votre mental en prenant de la distance par rapport à vos émotions**
- ▶ **Diminuer de façon très sensible votre niveau de [stress au travail](#)**
- ▶ **Améliorer votre efficacité et votre niveau de performances**
- ▶ **Stimuler vos facultés d'adaptation à des situations telles que : prise de poste et de nouvelles responsabilités, prise de parole en public, menace de chômage ou de nouvelles contraintes, recherche d'emploi, perte de motivation, etc...**
- ▶ **Redevenir un sportif performant**

Nous avons souvent le sentiment que notre vie est "découpée" en fonction de nos différents "rôles" (conjoint, parent, enfant, ami, collègue etc...). Ces multiples facettes apparentes, entrent constamment en résonance les unes avec les autres et sont l'expression d'un tout indissociable qui signe votre être et votre identité. La kinésiologie peut vous aider à les re-connaître, les reconnecter en vous-même et améliorer ainsi votre communication intérieure et extérieure.

« Difficultés scolaires »

Les enfants aussi peuvent être perturbés par des éléments stressants de la vie : situation familiale instable, inquiétudes professionnelles des parents, conflits conjugaux rejaillissant sur l'enfant,...

Ces différentes sources de tension diminuent ses facultés d'adaptation et de compréhension dans le milieu scolaire. Il peut alors présenter certains troubles tels que :

- ▶ **Difficultés d'organisation, de compréhension, de concentration**
- ▶ **Manque de confiance en lui**
- ▶ **Tensions physiques et mentales**
- ▶ **Sommeil agité**
- ▶ **Baisse d'énergie**
- ▶ **Manque d'appétit**
- ▶ **Sauts d'humeur sans raison apparente, etc....**

Même passagères, ces difficultés peuvent freiner l'épanouissement de votre enfant. La **coordination et la synchronisation des hémisphères cérébraux droit et gauche** peuvent avoir été passagèrement perturbées par des moments de stress émotionnels passés inaperçus aux yeux des adultes.

L'**édu-kinésiologie** ou éducation kinesthésique par le mouvement, permet d'aplanir ces difficultés grâce à une libération de ces tensions émotionnelles par des exercices physiques simples et ludiques. Ceux-ci permettent de **stimuler les deux hémisphères, de "diluer" la charge émotionnelle et de faciliter le transfert des informations de l'un à l'autre, l'intégration des deux étant nécessaire à un bon apprentissage.**

Les résultats dépassent le cadre scolaire, car en même temps qu'il se réapproprie toutes ses facultés, l'enfant retrouve sa vitalité, sa joie de vivre, sa confiance en lui et le goût d'apprendre de nouvelles choses.

Le développement harmonieux d'un enfant dès son plus jeune âge dépend d'un bien-être à la fois physique et psychologique. Il implique à ce titre la responsabilité des parents et leur capacité à être eux-mêmes.

Code éthique

INFORMATION : La profession de kinésologue est une profession protégée depuis juillet 1992, qui nécessite une formation obligatoire et une éthique rigoureuse.

Le code ROME (Répertoire Opérationnel des Métiers et des Emplois) qu'utilise le Pôle Emploi, classe cette activité (fiche K1 103) dans la catégorie : "Développement personnel et Bien-être".

Le kinésologue s'engage à :

- ▶ Respecter le code de déontologie ci-dessous dans son exercice de la kinésologie.
- ▶ Respecter en tous points et sans restriction les Droits de l'Homme et la législation française.
- ▶ Travailler dans le respect total de la personne, quels que soient sa condition, son âge, ses convictions.
- ▶ N'établir aucun diagnostic, ni pronostic, ni prescription médicale.
- ▶ S'abstenir de :
 - ▶ toute demande d'interruption d'un traitement médical.
 - ▶ mélanger dans une séance la kinésologie et une forme quelconque d'ésotérisme.
- ▶ Informer ses clients s'il utilise une technique autre que la kinésologie.
- ▶ présenter la kinésologie en termes laissant croire qu'il s'agit d'une méthode de guérison, donc d'éviter les langages médicaux ou ésotériques.
- ▶ toute utilisation du test musculaire en prétendant prédire le futur, ou détecter une vérité.
- ▶ S'abstenir de tout prosélytisme politique, religieux ou relevant de croyances et respecter totalement celles de chacun dans une attitude excluant toute forme de jugement, qu'il soit positif ou négatif.
- ▶ Respecter totalement le secret professionnel, notamment en ce qui concerne l'anonymat des consultants.
- ▶ Prévoir une durée et un tarif raisonnables de séance.
- ▶ Adresser sa clientèle à un autre professionnel (médecin, psychologue, etc...) dès que ses besoins dépassent sa compétence.
- ▶ Veiller à son propre développement personnel en s'organisant pour consulter lui-même en kinésologie ou dans une autre approche.