



Nadège Babeux, rédactrice en chef, a testé...

La thérapie crânio-sacrée



Mettre ensemble les mots thérapie, crâne et sacré m'intriguait. Son petit côté magique sans doute ? Il fallait que j'aille voir plus loin.

Émilie me reçoit dans son cabinet du 13^e arrondissement de Paris. Autour d'une tasse de thé, lui avouant mon ignorance de sa discipline, je découvre une femme dont la douceur m'apaise et m'appelle en même temps. À l'évocation de sa pratique, très vite, l'émotion affleure : pour elle, me confie-t-elle d'emblée, parler du rythme crânio-sacré – on l'appelle aussi rythme primaire – est toujours aussi émouvant.

À LA DÉCOUVERTE DU RYTHME PRIMAIRE

Car son parcours en thérapie est, comme souvent, celui d'une résilience. Un accident grave, le début d'un parcours de soins, des rencontres. C'est en pratiquant le shiatsu qu'elle a

ressenti ce rythme subtil. Lorsqu'elle apprend que ce rythme est donné par les variations de volume du liquide céphalo-rachidien, ce liquide qui va nourrir tout le système nerveux et qui passe entre les méninges, elle est lancée : elle découvre la thérapie crânio-sacrée Upledger, elle part à l'écoute des rythmes profonds du corps.

Mais pourquoi crânio-sacrée ? *« Cela fait référence au crâne et au sacrum, qui sont deux pièces maîtresses du système : le lien entre ces deux pièces est le liquide céphalo-rachidien qui passe, et qui va aller nourrir, comme la sève d'un arbre, tout le système nerveux. »*

La thérapie crânio-sacrée part de la constatation que le liquide

céphalo-rachidien dans le cerveau et la moelle épinière se meut d'une manière rythmique et que ce rythme se propage dans tout l'organisme : cela donne un mouvement qui est perceptible dans tout le corps par l'intermédiaire des fascias.

Cela donne en outre des renseignements sur la mobilité de tous nos tissus : fascias, organes, muscles, os ainsi que sur les tensions de notre corps, et l'équilibre de notre système nerveux.

À première vue, beaucoup de thérapies utilisent le système crânio-sacré comme support. Ostéopathie, réflexologie, kinésiologie... Toutes ont en commun un toucher doux qui invite à la régulation du système nerveux central et au rééquilibrage du corps. *« Néanmoins, précise Émilie, la différence principale avec la méthode Upledger (du nom du médecin ostéopathe américain qui, dans les années 70, a donné ce nom à cette forme de thérapie) réside dans le fait d'accompagner le toucher par la verbalisation. Cela aide le patient à rentrer plus précisément dans ses sensations (agréables, désagréables, précises, diffuses, débordantes, inexistantes...) afin de continuer le voyage vers des parts plus enfouies et moins conscientes pour les ramener à la surface. La parole facilite aussi le travail d'intégration et de transformation. »*

LE CONCEPT

Les traumatismes, le stress, les troubles émotionnels, toutes nos difficultés de vie, affectent le "rythme crânio-sacré" dans sa fréquence et dans son amplitude, amenant parfois un trouble spécifique ou un déséquilibre au niveau de la santé en général. Par une écoute profonde et la qualité de son toucher, le thérapeute identifie les zones de restriction dans le corps du patient. Le contact de cette zone par les mains du thérapeute et l'attention du patient permet de libérer la mémoire tissulaire qu'elle soit structurelle et/ou émotionnelle.

La libération des tissus redonne au rythme sa fluidité et facilite le retour vers le bien-être et l'équilibre. Des dizaines d'instituts Upledger existent dans le monde, mais pas encore en France.

Émilie de Gunzbourg a été formée comme tous les membres du collectif français de thérapie crânio-sacrée en Belgique.

CONVOQUER NOTRE MÉDECIN INTÉRIEUR

Dans sa pratique, Émilie est très attentive à faire le lien entre la structure du corps et les émotions.

« *Ce qui m'intéresse, me dit-elle, c'est le rapport avec la structure du corps, parce que vraiment, pour moi, le corps, c'est l'endroit de la sécurité.* »

Ainsi, selon la thérapeute, il est important d'avoir une conscience claire de sa force de vie et de ses ressources pour pouvoir s'appuyer dessus.

« *Ce qui m'intéresse, ajoute-t-elle, c'est que le patient puisse être en connexion avec lui-même. John Upledger pensait que dans chacun de nous, il y a le médecin intérieur. Le thérapeute est là pour faciliter la connexion avec son intériorité, en invitant le corps à retrouver son intelligence naturelle à se réorganiser et à s'autoguérir.* »

Connexion que j'ai pu expérimenter durant la séance.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Émilie m'invite maintenant à m'allonger sur sa table de massage et à me détendre.

Les contacts sont subtils, et surtout délicieusement lents ! Cela laisse le temps au corps d'enregistrer et de s'enraciner dans un espace de sécurité : comme c'est bon de ne pas se sentir dans un cadre contraint et restreint ! Grâce à une écoute des rythmes du système crânio-sacrée à différents points – le crâne, les épaules, la cage thoracique, le bassin, les pieds ... –, le thérapeute écoute les indications données par le corps, qui l'emmène vers les endroits de tensions tissulaires. Ainsi, une sorte de dialogue prend place entre les mains du thérapeute et le corps du patient. « *C'est le corps qui nous dicte, qui nous emmène.* »

Dans ce dialogue, mon corps a bien des choses à dire : j'éprouve à certains endroits de la chaleur, parfois des gargouillis, de légères pulsations... À mesure que le travail s'intensifie, je goûte à un sentiment de profond



bien-être. Pourtant, il n'y a pas de manipulation !

On est vraiment dans une écoute très respectueuse du corps. « *C'est vraiment donner le temps et l'espace pour écouter ce qui se montre* », me dira-t-elle après la séance. Parfois, cela peut faire émerger des souvenirs, des expériences, des sensations corporelles. Le thérapeute accompagne ces processus aussi par la parole et va insister, dans un premier temps sur la force et la sécurité avant de s'attarder sur des zones plus chargées émotionnellement. Le contact va permettre de réveiller l'émotion enfouie dans la mémoire tissulaire.

Je sors de cette séance expérience régénérée. En ayant fait un petit pas de plus sur le chemin de l'écoute de ce que mon corps a à me dire... //

QUI ? Émilie de Gunzbourg,
POUR QUOI ? Lumbago -
Torticolis - Sciaticque - Migraines
- Maux de tête - Vertiges
- Sinusite - Otite - Stress - Anxiété
- État dépressif - Troubles
du sommeil - Séquelles de
traumatismes - Douleurs, conflits,
difficulté avec soi-même...

OÙ ? 57 rue Gérard, 75013 Paris
COMBIEN ? 75 euros
une séance dure 1h30.

EN SAVOIR PLUS

<http://www.emiliedegunzbourg-therapeute.com/>

Collectif Français Thérapie Cranio
Sacrée :
www.therapiecraniosacree.fr/