

La thérapie craniosacrale a fait ses preuves dans le traitement de divers types de douleurs et de maladies ainsi que dans le soulagement de l'anxiété et des états d'épuisement. Elle renforce en outre le système immunitaire et soutient la rééducation après des traumatismes et des opérations. Elle peut en outre contribuer à promouvoir l'équilibre entre le corps, l'esprit, l'âme et l'environnement.



Du stress et de la peur à la confiance

Un patient, que nous appellerons Monsieur P., souffre de stress et, par conséquent, d'anxiété, d'agitation physique, de troubles du sommeil, de transpiration et de problèmes respiratoires. Son médecin lui recommande d'essayer la thérapie craniosacrale, car une étude du Dr Heidemarie Haller a démontré que cette forme de thérapie peut non seulement soulager durablement les douleurs chroniques, mais aussi les angoisses et les problèmes de sommeil. Au terme des traitements suivis, les sujets ont dit éprouver des sentiments de «paix et de confiance».

Un accompagnement sûr et bienveillant

Lors de sa première séance, Monsieur P. raconte les symptômes qu'il éprouve à la thérapeute. Celle-ci lui demande à plusieurs reprises de s'interrompre et d'écouter les sentiments et les sensations corporelles que son récit déclenche en lui. Si les palpitations et l'oppression ressentie dans la gorge deviennent trop intenses, elle l'oriente calmement vers l'une de ses ressources. Il s'agira par exemple de sentir le sol sous ses pieds ou de faire un petit exercice de respiration avec lui. En outre, elle reprend des déclarations importantes, de sorte que Monsieur P. se sente pris au sérieux et compris.

Se sentir soi-même signifie aussi reconnaître ses propres limites

Outre un accompagnement verbal empathique, la thérapie craniosacrale soutient ses clientes et les clients notamment par un toucher soigneux. Un toucher effectué dans un cadre protégé aide à ressentir son propre corps. Cela permet souvent d'accéder à ce qui préoccupe vraiment les personnes concernées, qu'il s'agisse de soucis refoulés ou de charges quotidiennes. Ces derniers peuvent ainsi être explorés et lentement transformés. Ressentir son propre corps signifie se sentir soi-même et donc aussi ses propres besoins et limites.

La thérapie craniosacrale est une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral. Les assurances complémentaires remboursent généralement une partie des frais.

Les sentiments et les perceptions corporelles trouvent leur place

Après le premier entretien, Monsieur P. s'allonge sur la table de traitement. Il sent rapidement que l'activité de son corps ralentit. Sa respiration s'approfondit. Ses pensées s'amenuisent et ses sens s'affinent. Mais dès qu'il commence à lâcher prise, il sursaute. Des souvenirs reviennent tout à coup. Son pouls s'accélère et sa respiration devient superficielle. La thérapeute le rassure, par des mots et par le contact des mains, qu'il est en sécurité et qu'il est accompagné avec bienveillance. Elle l'invite à bien observer son environnement, à regarder autour de lui dans la pièce. Tout doucement, les moments de calme reprennent et s'allongent.

Les phases de repos renforcent les défenses immunitaires

Pendant ces phases de repos, la production d'hormones de stress se déplace vers des hormones dites de bien-être. Le système nerveux peut à nouveau mieux se réguler et l'ensemble de l'organisme se régénérer. Les défenses immunitaires peuvent ainsi mieux fonctionner.

Retour progressif à la confiance (en soi)

A la fin de la séance, Monsieur P. se sent un peu plus calme et serein. Grâce à d'autres expériences conscientes et intégrées de ce type, il parviendra mieux, au fil du temps, à (re)trouver un état plus équilibré, et ce, même en dehors des séances de thérapie. En outre, il a élaboré avec sa thérapeute des stratégies d'adaptation individuelles qui le



soutiendront durablement dans son quotidien et dans les moments de stress et d'angoisse. Monsieur P. se sent ainsi moins livré à lui-même. Il apprend à écouter son corps et commence à avoir davantage confiance en lui-même.

Les troubles anxieux prononcés ou les symptômes de stress doivent faire l'objet d'un suivi psychologique/psychiatrique. La thérapie craniosacrale peut apporter une aide complémentaire en tant que thérapie corporelle.

Pour plus d'informations: www.craniosuisse.ch

**cranio
suisse**[®]

Cranio Suisse[®] Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie
Hermetschloostrasse 70/4.01, 8048 Zürich
Telefon 044 500 24 25, contact@craniosuisse.ch