

Description de la thérapie cranosacrée

Méthode

La thérapie cranosacrée est reconnue au niveau fédéral comme méthode de thérapie complémentaire. Elle utilise les rythmes internes du corps et le phénomène du silence pour favoriser l'équilibre et les forces d'autorégulation des client(e)s. Durant la séance la personne reste habillée et le toucher thérapeutique est doux et bienveillant. Celui-ci engendre une perception de mouvements internes subtils permettant de soutenir les forces vitales et les capacités d'autorégulation de l'organisme. L'objectif est de trouver un équilibre au niveau physique, psycho-émotionnel et mental.

Histoire

La thérapie cranosacrée est issue de l'ostéopathie, fondée en 1874 par le Dr Andrew Taylor Still. Vers 1900, le Dr William Garner Sutherland a détecté des mouvements rythmiques dans le crâne et le liquide céphalorachidien, qu'il a qualifiés comme l'expression du « breath of life » (« souffle de vie »). Dans les années 1970, le Dr John E. Upledger a inventé le terme de « thérapie cranosacrée ». Il a également élaboré une approche d'accompagnement des processus pour travailler avec des schémas somato-émotionnels. Depuis, la thérapie cranosacrée est devenue une méthode holistique d'accompagnement des processus et orientée sur les ressources. Elle tient également compte de l'évolution des recherches scientifiques, en particulier en neurobiologie et embryologie.

Mode d'action

La thérapie cranosacrée se concentre sur un système central qui relie le crâne et le sacrum. Elle considère l'ensemble du corps comme une unité physiologique et travaille avec les mouvements rythmiques involontaires du corps. Ces rythmes ont un effet régulateur sur l'ensemble du système nerveux, sur le système immunitaire et hormonal, ainsi que sur tous les processus métaboliques. Le concept de silence permet de se régénérer profondément. La thérapie cranosacrée se base sur le postulat que les cellules du corps, notamment des tissus, mémorisent les événements traumatiques et les empreintes précoces. Elle favorise le traitement et l'intégration de ces mémoires stockées dans les tissus corporels.

Concept thérapeutique

La thérapie craniosacrale aide les client(e)s à renforcer leurs capacités d'autorégulation et leur conscience corporelle (« felt sense »). Pour ce faire, la thérapie combine le toucher, l'observation, l'écoute attentive et les entretiens qui accompagnent le processus. On travaille avec les rythmes propres au corps, le phénomène de silence et la résonance entre le/la thérapeute et son/sa client(e). Le traitement intègre les phases suivantes : la rencontre (prise de contact), l'élaboration (traitement à proprement parler par le travail avec le corps, les fluides et les forces vitales), l'intégration (expérience vécue) et le transfert (perception dans la vie quotidienne).

Limites

Dans certains cas, la thérapie craniosacrale doit intégrer des précautions particulières, voire ne peut être appliquée. Cela concerne des pathologies telles qu'hypertension cérébrale, lésions crânio-cérébrales aiguës, infarctus et hémorragies cérébrales, processus inflammatoires aigus dans le système nerveux central et états psychotiques aigus.

La prudence est de mise en cas de troubles du système nerveux central (épilepsie, Parkinson, sclérose en plaques), de grossesses à risque et de maladies psychiques (diagnostiquées ou suspectées). Dans de tels cas, plusieurs années d'expérience professionnelle sont nécessaires et, le cas échéant, une concertation avec d'autres professionnel(le)s de la santé est également nécessaire.