



*Wenn Stille bewegt...
Quand le silence agit...
Quando il silenzio commuove...
Sche silenzi comova...*

Dossier de presse Cranio Suisse®



Dossier de presse Cranio Suisse®

Mesdames, Messieurs les représentants des médias,

L'objectif de Cranio Suisse® est d'une part d'assurer la qualité de la thérapie cranosacrée au niveau de la formation et de la pratique et, d'autre part, de faire connaître cette méthode de thérapie complémentaire, ses champs d'application et son efficacité. Ce dossier de presse contient toutes les informations qui pourront vous être utiles dans ce contexte.

Vous y trouverez des informations générales sur l'histoire et l'efficacité de la thérapie cranosacrée, ainsi que sur l'évolution du profil professionnel et la reconnaissance fédérale en 2015 au niveau tertiaire. Le fait que l'efficacité de la thérapie cranosacrée soit scientifiquement prouvée est confirmé par une étude primée, que vous trouverez également ci-joint. Cette étude atteste en effet que la thérapie cranosacrée entraîne une diminution significative des douleurs cervicales chroniques ainsi qu'une atténuation des limitations fonctionnelles. Il a en outre été prouvé que cette même thérapie permet également de réduire l'anxiété des clientes et des clients.

Nous mettons également à votre disposition un texte basé sur l'expérience de l'un de nos membres, texte qui vous permettra de vous faire une idée de la manière dont la thérapie cranosacrée peut être utilisée en cas de distorsion cervicale («coup du lapin»). Ce document est à votre libre disposition pour publication, mais nous pouvons également vous aider le cas échéant à rédiger un texte adapté à vos besoins.

Vous trouverez également dans ce dossier quelques commentaires que nous ont fournis des clientes et des clients de professionnels qui pratiquent la thérapie cranosacrée.

Depuis 2005, la Société Suisse® de Thérapie Craniosacrée, Cranio Suisse®, dont le siège est à Zurich, représente auprès du grand public et dans les organisations professionnelles concernées les intérêts de plus de 1200 professionnels pratiquant cette méthode de thérapie complémentaire en Suisse et à l'étranger. Cranio Suisse® est la plus grande association du domaine de la thérapie complémentaire en Suisse et le label de qualité pour la thérapie cranosacrée.

Nous espérons que ce dossier suscitera votre intérêt et serions heureux si vous pouviez utiliser ces informations pour écrire deux contributions sur la thérapie cranosacrée. Nous sommes à votre disposition si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez prendre contact avec d'autres interlocuteurs, des photos, etc.

Zurich, en novembre 2020

Alexandra von Arx, Contact médias Cranio Suisse®
medienkontakt@craniosuisse.ch, +41 76 516 70 28

Contenu Dossier de presse Cranio Suisse®

(Contenus également sur www.craniosuisse.ch)

- **Description de la Thérapie Craniosacrale4**
 - Qu'est-ce que la thérapie craniosacrale?
 - Naissance et développement de la thérapie craniosacrale
- **Informations sur la formation professionnelle.....9**
 - Thérapie Complémentaire; Examen Professionnel Supérieur (EPS); Diplôme fédéral
- **Une efficacité attestée par des études scientifiques11**
- **La thérapie craniosacrale pour un système immunitaire fort.....13**
- **La Société Suisse de Thérapie Craniosacrale, Cranio Suisse®.....16**
- **Rapport d'expérience.....17**
 - Coup du lapin
 - Bébé
- **Commentaires de clientes et de clients.....24**
- **Illustrations.....27**

Etat: Novembre 2020

Qu'est-ce que la thérapie cranosacrée ?

La thérapie cranosacrée est une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral. Il s'agit d'une thérapie corporelle holistique qui offre à ses clientes* des impulsions douces pour renforcer leur santé intrinsèque. Elle promeut les pouvoirs d'auto-guérison et la recherche d'un nouvel équilibre sain dans l'ensemble de l'organisme.

Le terme «cranosacrée» décrit la partie du corps humain située entre le cranium (latin pour «crâne») et le sacrum. Cette zone est centrale pour notre santé - les deux pôles crâne et sacrum forment une unité avec les membranes du cerveau et de la moelle épinière, dans laquelle le liquide céphalo-rachidien pulse de façon rythmée. Ce liquide nourrit, déplace, tonifie et protège notre cerveau et notre système nerveux.

La thérapie cranosacrée travaille sur ces différents rythmes. Les thérapeutes qui pratiquent cette méthode perçoivent avec leurs mains le mouvement subtil du liquide céphalorachidien et d'autres impulsions rythmiques involontaires dans leurs différentes qualités et soutiennent leur régulation.

Dialoguer avec l'organisme

Les accidents, les chutes, les blessures, les maladies ou les chocs mentaux peuvent affecter les différents rythmes du corps. Par une écoute attentive et un toucher fin, le thérapeute cranosacrée identifie les blocages et les tensions dans le tissu conjonctif et ses fascias, dans les organes, les muscles, les os et d'autres structures. En interagissant avec l'organisme de la cliente, ces tensions sont libérées de l'intérieur. Des impulsions douces viennent stimuler et soutenir les processus d'autorégulation. On travaille attentivement avec l'intelligence du corps. Une sorte de dialogue s'installe entre les mains de la thérapeute et l'organisme de la cliente. Ce dialogue englobe le corps dans son entier et son champ bioénergétique. Les traitements faisant appel à la méthode de thérapie cranosacrée agissent jusqu'au niveau des cellules du corps. Ils ont un effet de compensation sur le système nerveux, renforcent la santé inhérente, l'expression des cycles de régulation et la recherche d'un nouvel équilibre sain dans l'ensemble de l'organisme.

Renforcer la compétence personnelle

La thérapie cranosacrée peut être appliquée à des personnes de tous âges, des nouveau-nés aux personnes âgées. Elle peut être combinée avec toutes les formes de thérapie et fonctionne en complément de la médecine conventionnelle. La thérapie cranosacrée renforce la perception de soi et la capacité d'auto-guérison de ses clientes. Elle soulage en cas de douleurs et de maladie, dans les situations de vie stressantes, favorise la réadaptation après une maladie ou un accident et la régulation de l'appareil locomoteur, des organes, du système lymphatique, du système hormonal et du système nerveux central et végétatif. Elle contribue au traitement du coup du lapin, des chutes et des traumatismes par projection, les problèmes d'insomnie, l'épuisement, la dépression et les troubles liés au

stress ainsi que les troubles du système immunitaire. On mentionnera, parmi les effets positifs de la thérapie cranosacrée, un sommeil plus profond, un équilibre intérieur, une capacité de concentration accrue, une plus grande vitalité et une meilleure mobilité. La thérapie cranosacrée est une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral depuis 2015. La formation est positionnée au niveau tertiaire; elle est sanctionnée par un examen professionnel supérieur et permet d'obtenir le titre de thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral.

Déroulement du traitement

La méthode de la thérapie cranosacrée se pratique dans le cadre de séances individuelles. Au début du traitement, le thérapeute procède à une anamnèse détaillée et donne à la cliente des informations complètes sur la thérapie. Un objectif important est en effet l'instauration de la confiance entre la thérapeute et la cliente.

Pendant le traitement, la cliente est généralement allongée sur un canapé dans des vêtements confortables. Il est également possible de travailler assis, debout, sur le sol ou en étant en mouvement (surtout avec les enfants). Le traitement dure généralement entre 60 et 90 minutes - souvent moins longtemps pour les enfants et les nourrissons.

La thérapeute utilise différentes positions des mains d'entente avec la cliente. Le fait de mettre clairement l'accent sur la santé signifie que le corps peut plonger dans une profonde relaxation et le silence. Les souvenirs d'expériences, les pensées, les images, les sensations corporelles et les sentiments peuvent revenir à la conscience. Les thérapeutes accompagnent ces processus orientés vers les ressources et les solutions, et ce, tant au niveau du corps que lors de l'entretien qui accompagne le traitement. L'objectif est de renforcer les parties saines de l'organisme et la conscience de la cliente. Le fait de nommer les perceptions peut renforcer la compétence personnelle.

Pendant la période située entre les traitements et/ou après la fin de la thérapie, les thérapeutes proposent le cas échéant à leurs clientes des exercices d'auto-assistance. Ces exercices servent à renforcer la perception de soi et la compétence d'auto-guérison, tout en promouvant la responsabilité propre en matière de santé.

Les limites de cette forme de thérapie

Certaines techniques de thérapie cranosacrée ne peuvent pas être utilisées ou ne peuvent l'être qu'en consultation avec d'autres professionnels médicaux de l'équipe en charge du traitement. Ceci vaut notamment en cas d'hypertension intracrânienne, de dissections dans la région de la tête ou du cou, ou immédiatement après des traumatismes craniocérébraux, des infarctus cérébraux et des hémorragies cérébrales. Il en va de même pour les grossesses à risque, les maladies mentales ou les tumeurs malignes, pour lesquelles une prudence particulière et plusieurs années d'expérience professionnelle sont requises.

Description détaillée de la méthode Suisse®

On trouvera dans l'identification de la méthode «Thérapie cranosacrée» de Cranio, la Société Suisse de Thérapie Craniosacrée, une description plus détaillée de l'histoire de la thérapie cranosacrée, du modèle théorique qui en est à la base et de son concept thérapeutique. C'est sur la base de cette description que l'Organisation du monde du travail Thérapie complémentaire (orTra TC) a reconnu la thérapie cranosacrée comme profession de la thérapie complémentaire.

Remboursement via l'assurance complémentaire

S'il existe une assurance complémentaire spécifique, les compagnies d'assurance maladie remboursent une partie des coûts des traitements. Lors du traitement des suites d'un accident, il est conseillé de demander au préalable une garantie de paiement auprès de l'assureur accident.

*La forme féminine est utilisée pour les deux sexes.



Naissance et développement de la thérapie craniosacrale

La thérapie craniosacrale s'est développée au début du 20^e siècle à partir de l'ostéopathie pour devenir une méthode indépendante, laquelle est désormais établie dans le monde entier.

La thérapie craniosacrale plonge ses racines dans l'ostéopathie, fondée par le Dr Andrew Taylor Still (1828-1917) en 1874. Still a été le premier à reconnaître l'importance cruciale du liquide céphalorachidien pour l'organisme. Ce fluide est produit dans les cavités situées à l'intérieur du cerveau (les ventricules) et protège, nourrit, revitalise et purifie le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Il est également un important vecteur d'informations.

Vers 1900, le Dr William Garner Sutherland (1873-1954), élève du Dr Still, notait l'existence de mouvements rythmiques du crâne. Ces mouvements, il les a sentis dans le cerveau, les méninges, le liquide céphalo-rachidien, la colonne vertébrale et le sacrum. Les considérant comme étant d'une importance capitale, le scientifique appela «mécanisme respiratoire primaire» ces mouvements cycliques mais indépendants du système pulmonaire et cardiovasculaire.

L'importance du souffle de vie

Au cours de longues années d'études, Sutherland a découvert qu'il existe une force qui initie et maintient ces mouvements rythmiques involontaires du mécanisme respiratoire primaire. Il l'appelait *puissance* et le vecteur de cette force, le *souffle de vie*. Ce souffle de vie s'exprime dans tout le corps et régule toutes les fonctions corporelles. Les fulcra, ces pivots énergétiques autour desquels s'organisent les processus corporels, ainsi que les points fixes où les mouvements rythmiques du système cranio-sacré entrent en état de quiétude, revêtent une importance particulière.

Le chercheur, médecin, chirurgien et ostéopathe américain Dr John E. Upledger (né en 1933) a utilisé pour la première fois le terme de thérapie craniosacrale à la fin des années 1970. Il fera ensuite connaître cette méthode douce à un public plus large.

Ce fut là un pas décisif vers le développement de la méthode de thérapie craniosacrale indépendamment de l'ostéopathie.

La thérapie craniosacrale – une méthode établie et autonome

Les chercheurs et les enseignants contemporains ont repris l'aspect du *souffle de vie* et ont développé la thérapie craniosacrale dans son ensemble.

Aujourd'hui, les différents rythmes et mouvements du système craniosacral se distinguent selon leur tempo et leur qualité, et sont désignés par des termes différents: impulsion

rythmique crânienne (IRC), fluide, grande marée, moyenne marée. On peut les sentir sur tout le corps. Les différentes qualités de ces rythmes en termes d'intensité, d'amplitude, de symétrie et de fréquence fournissent des informations sur l'état de l'organisme, les schémas sous-jacents ainsi que leurs conséquences et compensations au niveau de l'organisme.

S'inscrivant dans l'histoire, la thérapie cranosacrée repose aujourd'hui sur la philosophie du principe qui structure ce qui est sain chez l'être humain dans sa globalité. La thérapie repose sur la capacité de l'organisme à s'autoréguler - dans la conscience que la structure et la fonction s'influencent mutuellement. Chaque processus au niveau physique, mental, spirituel ou social affecte simultanément les autres niveaux.

La guérison dépend de la coopération entre la thérapeute et la cliente qui interagissent, ce qui renforce les pouvoirs d'auto-guérison et favorise la perception de soi et la compétence en matière de santé. Le travail thérapeutique est centré sur les ressources, orienté vers les solutions et accompagnant les processus.

Aujourd'hui, la thérapie cranosacrée est représentée sur tous les continents. Il existe une vaste littérature sur le sujet. Vous trouverez de plus amples informations dans l'identification de la méthode «Thérapie cranosacrée» de Cranio Suisse®.



Informations sur la formation professionnelle

De la thérapie cranosacrée à la thérapie complémentaire reconnue en 2015 au niveau tertiaire par la Confédération.

Une profession reconnue au niveau fédéral grâce à une votation populaire

Le 17 mai 2009, la population suisse a adopté l'article constitutionnel concernant la médecine complémentaire. L'article 118a «Médecine complémentaire» de la Constitution fédérale stipule notamment:

... la création de diplômes nationaux et de certifications professionnelles cantonales pour les thérapeutes non médecins ...

Participation active de Cranio Suisse® à l'élaboration de la formation professionnelle

La thérapie cranosacrée a été reconnue le 9 septembre 2025 par l'OrTra TC comme l'une des premières méthodes de thérapie complémentaire. Ce jour-là, le règlement d'examen (RE) élaboré par l'OrTra TC a été approuvé par le Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI). La thérapie cranosacrée est mentionnée dans ce règlement d'examen comme une méthode de thérapie complémentaire. Cranio Suisse® est responsable du développement et du positionnement de cette méthode en tant que porteur de l'identification de la méthode (IDMET) «thérapie cranosacrée» au niveau fédéral.

Les objectifs fondamentaux de la profession

La thérapie complémentaire place l'être humain et le processus de guérison au centre. Les objectifs fondamentaux de la profession sont définis dans le profil professionnel:

- renforcer de l'autorégulation
- promouvoir l'autoperception
- renforcer la compétence d'autoguérison

Conditions

Pour devenir thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral, méthode de thérapie cranosacrée, il faut:

- une formation de niveau secondaire II achevée avec succès
- une formation en thérapie complémentaire, méthode de thérapie cranosacrée avec certificat de branche
- un examen professionnel supérieur EPS

Parties de la formation pour l'obtention du certificat de branche Méthode de thérapie cranosacrée	Heures de formation/de contact
Formation spécifique à la méthode de thérapie cranosacrée	1'250/500
Processus personnel spécifique à la méthode	60/24
Tronc Commun Thérapie complémentaire <ul style="list-style-type: none"> - bases professionnelles spécifiques - bases socio-économiques - bases médicales, y compris aide d'urgence et sécurité des clients 	150/56 300/104 500/180
Thérapie complémentaire – stage	250/41
Travail final écrit orienté vers les compétences	150/4
Total	2'660/909

Critères d'admission à Cranio Suisse®

Cranio Suisse® accepte sur demande les praticiens de la thérapie cranio-sacrée qui ont suivi une formation complète, généralement de trois ans, à temps partiel en thérapie cranio-sacrée, qui répond aux critères du règlement du diplôme de Cranio Suisse®.

Les membres de Cranio Suisse® sont soumis à l'obligation de formation continue. En adhérant à l'association, ils acquièrent des droits de vote, de candidature et d'éligibilité.

Vous trouverez des informations sur les exigences précises sur le site web www.craniosuisse.ch.

Une efficacité attestée par des études scientifiques

La thérapie craniosacrale aide à soulager les douleurs cervicales chroniques. Ceci est confirmé par une étude scientifique qui a reçu le prix Holzschuh en 2016. La même étude montre en outre que cette thérapie douce peut également réduire l'anxiété des patients.

Les douleurs de la nuque peuvent être particulièrement difficiles à supporter. Une personne sur deux en souffre au moins une fois dans sa vie, tandis qu'une personne sur dix est victime de troubles chroniques. Avec des conséquences souvent catastrophiques, qui peuvent aller de la perte d'emploi à l'isolement social. La thérapie craniosacrale, qui consiste à stimuler l'autorégulation du corps par des impulsions manuelles fines dans le cadre d'un accompagnement attentif, peut ici soulager sensiblement la douleur. Une efficacité qui est désormais scientifiquement prouvée dans une étude.

L'étude de Haller remplit les exigences scientifiques les plus élevées

Heidemarie Haller et une équipe de chercheurs de l'université de Duisburg-Essen ont montré dans une étude datant de 2016 que la thérapie craniosacrale peut réduire de manière significative l'intensité des douleurs chroniques non spécifiques de la nuque. Ils ont également pu prouver une réduction significative des limitations fonctionnelles. Des intervalles plus longs sans douleur, moins de maux de tête, moins de vertiges, un meilleur sommeil – tels sont les résultats constatés. L'étude, qui répond aux normes scientifiques les plus élevées, étonne également par le fait qu'elle tend à prouver que l'anxiété des clients pourrait également être réduite de manière significative.

Une amélioration cliniquement pertinente de la qualité de vie physique et de l'état global a également été observée. Les résultats ont été une posture plus droite et une conscience du corps accrue, des processus de résolution des problèmes émotionnels, des sentiments de bonheur, de paix et de confiance, une meilleure compréhension du contexte de la maladie et un sentiment accru d'auto-efficacité. La régulation végétative et les processus d'apprentissage ont également entraîné des changements positifs sur les plans perceptif, émotionnel, cognitif et comportemental, qui ont à leur tour un impact sur les dimensions socio-économiques. L'étude, qui a reçu le prix de la recherche de la Fondation Holzschuh, a été menée auprès de 54 clients qui ont souffert de douleurs cervicales pendant plus de neuf ans en moyenne. La moitié des clients ont reçu huit traitements de thérapie craniosacrale de 45 minutes par semaine, l'autre moitié a reçu un placebo.

Autres études sur l'efficacité en cas de TDAH, migraines et troubles du sommeil

Outre l'étude Haller, un nombre croissant de travaux sur l'efficacité de la thérapie craniosacrale ont été publiés ces dernières années. On mentionnera à titre d'exemple une étude de 2013, qui a montré que la thérapie craniosacrale pouvait, en complément à un traitement conventionnel, réduire de manière significative chez les femmes les douleurs au niveau de la ceinture pelvienne liées à la grossesse et diminuer l'intensité des douleurs

matinales. Une autre étude datant de 2013 fournit les premières indications de l'efficacité de la thérapie cranosacrée chez les enfants atteints de TDAH. Des résultats similaires ont été obtenus pour le traitement de la migraine, de la fibromyalgie, de la démence, des troubles du spectre autistique, de la sclérose en plaques et autres troubles neurologiques, des troubles du sommeil, du tennis elbow (épicondylite latérale) et autres. Vous trouverez des résumés de quelques études sur notre site web ou sur le site de The International Alliance of Healthcare Educators.

L'étude complète «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al.** University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» peut être consultée en anglais et en allemand sur le site www.craniosuisse.ch.



La thérapie cranosacrée pour un système immunitaire fort

Le stress augmente la susceptibilité aux infections et affaiblit le système immunitaire. La méthode de thérapie complémentaire qu'est la thérapie cranosacrée peut apporter ici un précieux soutien grâce à son approche holistique et axée sur les ressources. Elle favorise la perception de soi et renforce l'autorégulation et la compétence de guérison de ses clientes et de ses clients, ce qui a également un impact positif sur le système immunitaire.

Dans un monde où l'on exige toujours plus des individus et où nous devons faire face à de nombreux changements, le stress figure parmi les facteurs les plus énergivores et les plus pathogènes qui soient. L'Organisation mondiale de la santé OMS désigne même le stress chronique comme le plus grand défi sanitaire du 21^e siècle. Le Covid-19 a en outre déstabilisé de nombreuses personnes et leur a ôté, à tout le moins provisoirement, le sentiment de contrôle, de sécurité et de capacité à prévoir. Et cela peut également être source de stress.

Le stress affaiblit le système immunitaire

Tous les types de stress, qu'ils soient causés par un accident, un examen, un déménagement, un décès ou même par l'insécurité que peut provoquer un virus que l'on n'a pas encore beaucoup étudié, entraînent une réaction d'adaptation de la part de notre corps. Ce dernier passe en mode de survie et produit des hormones de stress qui nous rendent certes plus efficaces à court terme, mais qui peuvent également entraîner une augmentation du pouls et de la pression sanguine. Si le stress perdure pendant une longue période, les effets sur l'ensemble de l'organisme peuvent être profonds. Les anticorps et les lymphocytes peuvent diminuer tant en quantité qu'en force. Des études ont également montré que le stress entraîne une susceptibilité accrue aux infections, ralentit la cicatrisation des plaies et affecte d'une manière générale le système immunitaire. Des recherches sont actuellement menées sur la mesure dans laquelle le stress rend les gens susceptibles de contracter diverses maladies telles que le cancer, ou sombrer dans la dépression et la démence.

Le lien entre le système nerveux et le système immunitaire

La psycho-neuro-immunologie (PNI), un domaine de recherche interdisciplinaire encore relativement jeune, fournit en particulier des informations importantes à cet égard. La psycho-neuro-immunologie étudie les relations entre le système nerveux, le système hormonal (endocrinien), ainsi que le système immunitaire et les processus psychologiques et psychosociaux. Les résultats des recherches dans ce domaine montrent que non seulement le système nerveux influe sur les performances du système immunitaire, mais qu'un système immunitaire déséquilibré entraîne souvent un dérèglement des processus cérébraux. «Le mental, le cerveau et le système immunitaire sont étroitement liés»,

reconnait également le Prof. Christian Schubertle, médecin et psychothérapeute qui mène des recherches dans le domaine de la psycho-neuro-immunologie. Les liens entre ces systèmes existent à plusieurs niveaux. On connaît bien l'axe hypothalamo-pituitaire-adrénalien (axe HPA). L'hypothalamus fait partie intégrante du système nerveux central et est également une glande endocrine. L'hypothalamus contrôle via l'hypophyse la fonction des glandes endocrines périphériques telles que la glande surrénale et la thyroïde. Le centre de cette régulation psycho-neuro-immunologique (avec l'hypothalamus, l'hypophyse, l'épiphyse et l'amygdale) est situé dans le système limbique autour du troisième ventricule du cerveau. C'est ici qu'intervient la thérapie cranosacrée.

Une orientation vers la santé des client-e-s

La thérapie cranosacrée est une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral; il s'agit d'une thérapie dont le but est de favoriser la libre circulation du liquide céphalorachidien (LCR) produit dans les ventricules du cerveau. Ce fluide nourrit, meut, tonifie, nettoie et protège le cerveau et le système nerveux. La pulsion, l'expression, la symétrie, la fréquence et l'intensité du LCR qui circule donnent au thérapeute cranosacrée des informations sur l'état de l'organisme, les schémas sous-jacents et les séquelles et les compensations au niveau du corps. En interaction avec l'organisme du client, le thérapeute aide le corps dans son ensemble à se libérer des blocages et des schémas de tension interne, que ce soit dans le système nerveux, les organes individuels, les fascias, les membranes, les os et d'autres structures corporelles. Grâce à l'orientation vers la santé des client-e-s et à une stimulation fine, le thérapeute initie l'autorégulation et les pouvoirs d'auto-guérison s'activent. Les processus physiques et mentaux peuvent ainsi trouver leur équilibre.

Une autorégulation et une régénération améliorée

Pendant un traitement de thérapie cranosacrée, les client-e-s remarquent généralement que les activités du corps ralentissent et que celui-ci se met au repos. Le flux des pensées diminue, les sens s'affinent et les sentiments retrouvent toute leur place. Le client en arrive à une perception de soi essentielle au développement de la personnalité. Dans les phases de repos, la production d'hormones de stress se déplace vers les hormones dites de bien-être (dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphines). Il s'ensuit plus d'ordre, de calme et d'équilibre dans un espace sûr et protégé. C'est surtout grâce à la perception positive de soi que le système nerveux peut à nouveau mieux se réguler, ce qui favorise une régénération de l'organisme dans son ensemble.

Une étude atteste de la diminution des douleurs et de l'anxiété

La présence bienveillante d'un thérapeute favorise en outre l'autorégulation chez les client-e-s. Dans le cadre de ce processus vécu ensemble, le tonus du nerf vague augmente, ce qui stimule dans la foulée l'activité parasympathique et réduit donc le stress. Un résultat qui a également été attesté par l'étude scientifique réalisée par le Dr Heidemarie Haller, qui a reçu le prix de la fondation Holzschuh. La Dr Haller a examiné l'effet de la thérapie cranosacrée en cas de douleurs cervicales chroniques et a constaté que non seulement elle les soulageait de manière significative, mais qu'également, effets secondaires intéressants, le sommeil des personnes testées s'en trouvait amélioré et leur anxiété considérablement réduite. Selon cette même étude, les phénomènes de relaxation constatés au niveau structurel s'accompagnaient de «processus de résolution émotionnelle qui étaient perçus comme un soulagement et une libération. Les patients décrivent des sentiments tels que le bonheur, la paix et la confiance. Les douleurs leur semblaient moins menaçantes et moins pesantes.»

En collaboration avec les forces d'auto-guérison

L'un des fondateurs de la thérapie cranosacrée, le Dr William Garner Sutherland (1873-1954), a découvert et étudié un mécanisme rythmique subtil dans le corps, qu'il a appelé «mécanisme respiratoire primaire». Le souffle de vie est la métaphore utilisée par Sutherland pour désigner cette force régulatrice et vitale qui meut toutes les cellules et tous les fluides, et qui transporte un message de plénitude, d'unité et de santé à tous les niveaux du corps humain et tout au long de la vie. En tant que méthode thérapeutique holistique, orientée vers les ressources et accompagnant le processus, la thérapie cranosacrée est orientée vers ce souffle de vie, expression d'une force vitale universelle, et observe et accompagne son mouvement rythmique. La défense immunitaire fonctionne plus facilement et mieux dans un système détendu et régulé. La thérapie cranosacrée a un effet positif global sur le système immunitaire et peut également être appliquée de manière spécifique pour le renforcer.

L'étude intégrale «Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H, Lauche R, et al. University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» peut être consultée dans sa version anglaise et allemande sur le site www.craniosuisse.ch.



La Société Suisse de Thérapie Craniosacrale, Cranio Suisse®

Nous représentons et soutenons nos membres

La thérapie craniosacrale, qui est très répandue en Suisse, est pratiquée par environ 1 600 professionnels de la méthode. Plus de 1'200 d'entre eux sont membres à l'association professionnelle Cranio Suisse®. Environ un quart d'entre eux sont titulaires d'un diplôme fédéral en thérapie complémentaire.

La Société Suisse de Thérapie Craniosacrale, Cranio Suisse®, dont le bureau est à Zurich, représente depuis 2005 les intérêts de ses membres auprès du grand public et dans les organisations professionnelles. Parmi ses membres figurent des praticiennes et des praticiens de la thérapie craniosacrale ainsi que, à l'heure actuelle, 10 établissements de formation, qui offrent toute une série de cours et de perfectionnements. En tant qu'association professionnelle, Cranio Suisse® propose une vaste gamme de services à ses membres.

Nous assurons la qualité

Cranio Suisse® est le label de qualité pour la thérapie craniosacrale en Suisse et le leader en matière de thérapie complémentaire. L'association professionnelle est proactive et veille à la qualité et au développement de la thérapie craniosacrale dans la formation et la pratique au niveau fédéral; elle fait connaître les possibilités que représente la thérapie craniosacrale en tant que méthode de thérapie complémentaire.

Nos lignes directrices

- Nous offrons à nos membres (les thérapeutes ainsi que les instituts de formation) d'excellentes prestations orientées vers leurs besoins.
- Nous faisons connaître dans le grand public la thérapie craniosacrale comme étant une méthode de thérapie complémentaire douce et orientée vers les ressources.
- Nous promouvons de manière transparente et responsable la confiance dans cette forme de thérapie douce.
- Nous adoptons une approche respectueuse et basons la rencontre et le contact sur la reconnaissance et l'estime.

Notre structure

L'assemblée générale annuelle est l'organe suprême de notre association. La prochaine assemblée aura lieu le 27 mars 2021. Les membres élisent le Comité central avec une présidence, qui chapeaute à son tour une direction. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site web www.craniosuisse.ch.

Rapport d'expérience

Coup du lapin et thérapie cranosacrée

Rééquilibrer le rythme

Le présent compte rendu a été rédigé sous une forme journalistique et complété par des informations spécialisées.

Un coup et la tête de Sybille est d'abord projetée vers l'avant, puis, tout aussi brusquement, vers l'arrière. Désorientation. Que s'est-il passé? Une voiture a percuté assez violemment le taxi où Sybille était assise à l'arrière sans sa ceinture de sécurité. La chance est avec elle, aucun mal. Du moins, apparemment. Deux heures plus tard, elle est de retour sur son lieu de travail. Le soir, elle se sent épuisée. Le lendemain, les choses ne vont pas mieux, elle ne se sent pas à la hauteur. Elle se sent très fatiguée et doit puiser dans ses dernières réserves d'énergie. Au déjeuner, sa fille, la voyant si absente, lui demande ce qui ne va pas. Sybille ne répond pas. Elle remarque seulement qu'elle se sent à côté de la plaque et qu'elle a l'impression de ne plus rien maîtriser. Le lendemain matin, impossible de bouger la tête. Elle comprend alors qu'elle doit faire quelque chose. Elle prend immédiatement rendez-vous avec son médecin. En cours de route, elle sent que son cou et ses épaules sont raides comme une planche. La douleur irradie dans tout son dos.

Son médecin l'examine attentivement et ne trouve rien. Les radiographies ne montrent pas de fractures ni de blessures articulaires. Sur la base de la description de la collision, il suspecte un coup du lapin et recommande à Sybille de suivre une thérapie cranosacrée car plusieurs de ses patients ont fait de bonnes expériences avec cette méthode. Il mentionne également une étude récente qui prouve l'efficacité de cette forme de thérapie sur les patients souffrant de douleurs cervicales chroniques. Non seulement les douleurs ont diminué de manière significative, mais leur état général s'est également amélioré.*

Comprendre le corps comme un tout

Sybille n'attendra pas longtemps. Elle cherche sur Internet le numéro d'une professionnelle spécialisée dans la thérapie cranosacrée qui se trouve près de chez elle. Peu de temps après, elle se retrouve dans son cabinet et répond aux questions sur la raison de sa visite. Elle décrit l'accident et on lui demande de décrire le plus exactement possible comment elle se sent dans son corps. Lorsqu'elle semble se perdre dans la douleur, la thérapeute lui demande de prendre quelques respirations plus profondes et de sentir ses pieds en contact avec le sol. Un exercice simple qui aide Sybille à revenir dans le présent. Sybille doit également répondre aux questions sur les blessures, maladies et opérations antérieures. Ce n'est qu'alors qu'elle se souvient: elle connaît cette sensation de douleur au cou, d'épuisement et de tension diffuse doublée d'anxiété. Adolescente, elle est tombée de la barre fixe en cours de gym et il lui a fallu des mois pour se remettre peu à peu. Elle se

souvent que pendant cette période on l'avait parfois traitée de simulatrice. Mais maintenant, elle se sent comprise et prise au sérieux par sa thérapeute.

Si la thérapeute prend l'historique du patient, elle demande aussi avec insistance où et comment Sybille a retrouvé ses forces et ce qui l'a aidée dans les situations difficiles. Il est bon pour Sybille que la thérapeute ne la réduise pas seulement à son infirmité. Elle parle de sa relation avec sa fille, de ses amitiés de longue date, de la joie qu'elle a eue à son travail et des dernières vacances. Lorsqu'elle se rappelle comment elle buvait son café au soleil du matin sur le banc devant la cabane de montagne de ses parents, elle sourit inévitablement. Ce faisant, elle envoie inconsciemment à son corps le signal qu'il peut maintenant se détendre.

Avec des mains qui écoutent

La thérapeute lui parle enfin de la thérapie cranosacrée. Cette méthode de thérapie complémentaire a été développée à partir de l'ostéopathie au début du 20^e siècle. Le terme «cranosacral» décrit la zone du corps humain située entre le crâne et le sacrum. Cette zone est essentielle pour la santé - les deux pôles crâne et sacrum forment avec les membranes qui enveloppent le système nerveux central, à savoir l'encéphale et la moelle épinière, dans laquelle le liquide céphalo-rachidien pulse de façon rythmée. Ce liquide nourrit, déplace, tonifie et protège notre cerveau et notre système nerveux. La thérapie cranosacrée fonctionne avec différents rythmes qui peuvent être ressentis dans tout le corps. Les thérapeutes utilisent leurs mains pour percevoir les mouvements subtils du liquide céphalorachidien et d'autres mouvements involontaires dans leurs différentes qualités et soutenir leur régulation par des impulsions conscientes. Le thérapeute informe enfin Sybille que plusieurs traitements sont généralement nécessaires, car il est important de procéder lentement, surtout en cas de coup du lapin, afin d'éviter que le système ne soit à nouveau surchargé. Une approche douce de l'élasticité des muscles et des ligaments est cruciale. Des explications qui apaisent Sybille avant son traitement.

Le pouvoir du silence

Si elle le souhaite, la thérapeute va la couvrir avec une couverture et lui mettre un rembourrage sous les genoux. Ce n'est que lorsqu'elle confirme qu'elle se sent bien que la thérapeute place une main sous l'omoplate droite de Sybille et une main sous sa cuisse et qu'elle écoute attentivement les subtiles mouvements intérieurs. Ce toucher lui procure à la fois un soutien et un espace, de sorte que le système de Sybille puisse accompagner et libérer lentement le mode alarme permanent et se laisser envahir par un sentiment de sécurité et de détente. Il est essentiel de calmer le système afin que le corps retrouve son équilibre. Et de fait, Sybille se sent peu à peu plus calme. Elle le communique également à sa thérapeute. Elle a le sentiment de se dissoudre et en même temps de s'étendre dans l'espace. Elle ne sent plus exactement où commencent les mains de la thérapeute et où finit sa propre peau. Une sensation typique de la méthode. De nombreux clients attestent d'états de relaxation profonde, presque méditative, pendant le traitement et d'un sentiment de connexion avec eux-mêmes et leur corps.

La thérapeute change ensuite la position de la main. Avec une main sur la colonne vertébrale et une autre sur l'arrière de la tête, elle s'oriente vers la ligne médiane. Comme elle s'y attendait, elle perçoit un durcissement et des blocages musculaires prononcés. Par de douces impulsions manuelles, les mains soutiennent le corps de Sybille dans l'autorégulation. La colonne cervicale et la tête commencent à vibrer légèrement, libérant l'énergie fournie par les mouvements saccadés. Cela suffit pour aujourd'hui. Après une position de main intégrante, la séance se termine par une conversation. Sybille se sent à nouveau plus à l'aise dans son corps. Elle est convaincue qu'elle surmontera le traumatisme grâce à la thérapie cranosacrée. Pendant plusieurs mois, elle suivra une thérapie de ce type.

Moins de tensions et de peurs

Dans le cas de Sybille, la thérapie a permis d'atténuer considérablement les séquelles du coup du lapin et les tensions. Sybille décrit qu'après les séances elle avait souvent l'impression d'avoir dormi pendant dix heures. Elle se sent rétablie et il lui est plus facile de se relaxer en dehors des traitements. Grâce au calme intérieur que Sybille a connu grâce à la thérapie cranosacrée, elle peut également mieux faire face aux sentiments d'anxiété et de stress. Elle connaît mieux son corps, ses besoins et ses limites, et elle connaît des exercices qui l'aident à se réguler. Elle se sent ainsi plus en sécurité dans sa vie quotidienne et a davantage confiance en elle-même.

* L'étude complète «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al.** University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» peut être consultée en anglais et en allemand sur www.craniosuisse.ch.

L'étude pilote menée en 2001 par l'Université de Zurich est un peu plus ancienne; elle prouve que 7 des 9 patients souffrant du coup du lapin ont pu être complètement guéris par des traitements relevant de la thérapie cranosacrée. Un résumé en anglais du document «**Craniosacral Therapy in a series of patients with whiplash injuries and cervical distortions (2001), Schopper C, von Wenzl B, et al.** Clinique de neurologie, Hôpital universitaire de Zurich» est également disponible sur le site www.craniosuisse.ch sous la rubrique Publications/Médias.

Encadré:

La thérapie cranosacrée est une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral. L'assurance complémentaire couvre généralement au moins une partie des frais de traitement. La Société Suisse de Thérapie Craniosacrée Cranio Suisse® représente les intérêts des professionnels pratiquant cette méthode en Suisse. Elle compte plus de 1'200 membres et s'engage en faveur de la qualité et de la reconnaissance de la méthode.



Rapport d'expérience

Thérapie craniosacrale pour un bébé

Un début parfait

Le présent rapport d'expérience a été rédigé de manière journalistique et complété par des informations spécialisées.

Jonas ne cesse de pleurer. Il retient de temps en temps sa respiration et recommence immédiatement. Sa mère Sandra est également en pleurs lorsqu'elle entre avec son enfant dans le cabinet de la thérapeute craniosacrale. Elle s'en excuse lorsque le thérapeute l'accueille. Le trajet de la maison au cabinet a été stressant, Jonas n'a fait que crier et les nuits ont été courtes. C'était tout simplement trop pour elle en ce moment. La thérapeute calme Sandra et entame un entretien d'anamnèse détaillé. Il recueille alors des informations importantes sur la grossesse, l'accouchement et le temps écoulé depuis la naissance. Pour soulager la mère, la thérapeute propose de prendre Jonas dans ses bras, qui pleure encore. Sandra accepte son offre et lui exprime sa gratitude. Pendant que Sandra raconte son histoire, Jonas est allongé dans les bras de la thérapeute, qui met ses mains sur son ventre tout en écoutant. Il faudra quelques minutes avant qu'elle remarque que l'excitation de l'enfant s'estompe lentement.

Désir et réalité

Sandra commence son histoire en racontant comment elle a fait la connaissance de son mari alors qu'elle avait 29 ans et qu'elle a repris plus tard avec lui la ferme de ses parents. Le couple était heureux, sauf que leur mariage restait sans enfant. «Mais les enfants ont leur place dans une ferme», dit Sandra. Dix années se sont écoulées, au cours desquelles elle a subi de nombreux examens et une fécondation in vitro infructueuse. Chaque année, la pression pour réussir augmente.

L'heure de la décision

Après son quarantième anniversaire et un entretien avec son gynécologue, Sandra et son mari ont décidé de renoncer à avoir des enfants. Afin d'avoir du temps pour eux et de prendre leur décision à tête reposée, ils sont partis en vacances ensemble. De retour, Sandra constate qu'elle attend un heureux événement. La grossesse s'est déroulée relativement sans problème jusqu'au quatrième mois. Puis des myomes, un placenta trop profond et une déchirure ont entraîné tout à coup des complications. Sandra décide donc de réduire sa charge de travail au strict minimum et de se ménager.

Quand le jour de la naissance arrive enfin, tout va très vite. Bien que le bébé se présente bien pour un accouchement normal, la décision est prise de pratiquer une césarienne en raison du risque accru que court la parturiente.

Un début sans conclusion

«Pendant ma grossesse déjà, j'étais en proie à des craintes. Ces dernières se sont renforcées après la naissance. Je ne cessais de me demander s'il était possible après avoir attendu si longtemps de donner naissance à un enfant en bonne santé». Les premiers jours avec Jonas sont exigeants. Il pleure beaucoup et perd du poids, si bien qu'il devra être nourri au biberon. C'est la sage-femme de Sandra qui lui a finalement recommandé de contacter une thérapeute craniosacrale. Elle soupçonnait en effet que Jonas avait commencé quelque chose à la naissance qu'il n'avait pas pu terminer en raison de la césarienne.

Retrouver l'équilibre interne

Entretiens, Jonas s'est endormi dans les bras de la thérapeute. Sandra parle depuis près d'une heure et réalise maintenant à quel point cela lui a fait du bien. Avoir la possibilité de partager avec quelqu'un les sentiments et les événements des derniers mois. Elle a le sentiment que la thérapeute la comprend et est de son côté. La thérapeute a également compris que la cliente éprouvait un sentiment de culpabilité à cause de la césarienne. Elle lui explique donc qu'une césarienne s'accompagne souvent d'une impression d'impuissance, de fatalité et de culpabilité. Sandra a également remarqué que la thérapeute lui apporte son soutien par le biais de petites interventions pour la calmer et lui permettre de retrouver son équilibre. Pendant que Sandra raconte son histoire, la thérapeute lui demande à plusieurs reprises de s'arrêter et d'essayer de voir quels sentiments et sensations physiques son récit déclenche en elle. Elle lui rappelle de respirer et lui demande d'inspirer profondément entre deux respirations. Ce faisant, elle renforce très subtilement sa confiance en soi et lui donne le sentiment qu'elle va bien, qu'elle est une bonne mère et qu'elle peut avoir confiance en ses capacités.

Une relaxation profonde

Comme Jonas dort, la thérapeute propose à Sandra un léger traitement en position couchée. Elle agit sur le plexus solaire, l'entrée thoracique supérieure et l'os occipital. Cela a pour effet de calmer l'ensemble du système nerveux, la respiration s'approfondit et la tension membranaire diminue. La pression que Sandra ressentait dans sa tête a disparu après le traitement. Elle se sent plus calme et plus à l'aise. Avant que Sandra ne quitte le cabinet avec Jonas, elle allaite ce dernier et prend un deuxième rendez-vous.

Renforcement des forces d'auto-guérison intrinsèques

Lors du deuxième traitement, la thérapeute accueille une mère beaucoup plus calme. Sandra lui raconte que deux jours après le dernier traitement, Jonas a beaucoup pleuré une fois et que la situation s'est considérablement améliorée depuis. Mais après l'allaitement, il a toujours tendance à avoir des crampes d'estomac et à s'agiter. Sandra raconte également que l'inspiration et l'expiration profondes et conscientes l'ont beaucoup aidée. Pendant que Sandra parle, Jonas semble agité. Sa respiration est rapide et il s'agite violemment sur la couchette. Jonas a l'air de regarder à travers un voile, se tortille et son visage se déforme à plusieurs reprises. La thérapeute lui touche doucement le ventre, écoute ses rythmes

intérieurs et lui donne de douces impulsions avec ses mains. Elle l'accompagne ensuite de ses propres mouvements – peut-être ceux qui ont justement été interrompus par la césarienne. Des moments de détente et de reprise des forces alternent avec des moments où le corps de Jonas semble être sous forte tension, où son visage devient rouge et sa respiration s'accélère. La thérapeute traite maintenant Jonas au niveau du crâne et du sacrum. Grâce à son travail, elle renforce ses pouvoirs d'auto-guérison intrinsèques. Le système nerveux du bébé se calme, sa respiration devient plus profonde. Une fois de plus, Jonas tourne sa zone lombaire sur le côté droit, puis tout se calme. Alors que la thérapeute place son avant-bras sur le côté pour tenir sa tête, il s'endort. Une respiration profonde et tout son système cranosacral se détend.

Renforcer le lien

Pour l'intégration, la mère s'allonge sur la couchette à côté de Jonas. Une position qui permet de renforcer les liens. Une partie importante de la thérapie cranosacrée avec les bébés et les jeunes enfants repose sur le fait que la mère et l'enfant peuvent construire une relation de confiance et instaurer ensemble un sentiment de sécurité.

Après la deuxième séance, la digestion de Jonas s'est améliorée. Ses crampes abdominales se sont atténuées et ont même complètement disparu quelque temps plus tard. Son regard est également devenu plus clair. Il semble plus éveillé et présent, comme Sandra le fait savoir quelques jours plus tard à la thérapeute lors d'un entretien téléphonique où elle rend compte de l'évolution de la situation.

Doux mais efficace

Les traitements spécifiquement destinés aux enfants sont une spécialisation de la thérapie cranosacrée. Les thérapeutes cranosacrés traitent l'ensemble de l'organisme du bébé ou du jeune enfant par un travail corporel doux, non invasif et empreint de sensibilité. Ils stimulent les pouvoirs d'auto-guérison du corps et de l'âme, libérant ainsi les tensions non seulement structurelles mais aussi émotionnelles. Quelques séances suffisent souvent pour obtenir des améliorations significatives de la situation. Chaque traitement est adapté à la situation individuelle et peut évoluer de différentes manières, souvent avec la participation des parents. La thérapie cranosacrée est adaptée pour le soutien pendant la grossesse ainsi qu'après la naissance. Elle a fait ses preuves, par exemple, dans le cas d'enfants qui pleurent, de problèmes de succion ou de sommeil, de crampes abdominales, de torticolis ou d'asymétries crâniennes ou encore de problèmes de tonus. Vous trouverez sur le site www.craniosuisse.ch une liste de thérapeutes spécialisés dans le traitement des bébés et des enfants.

Encadré:

La thérapie cranosacrée est une méthode de thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral. L'assurance complémentaire couvre généralement au moins une partie des coûts des traitements. La Société suisse de thérapie cranosacrée Cranio Suisse® représente les intérêts des thérapeutes cranosacrés en Suisse. Elle compte plus de 1'200 membres et s'engage afin d'assurer la qualité et la reconnaissance de la méthode.

Commentaires de clientes et de clients

Dr méd. Martin Frei-Erb, médecin généraliste FMH, Thoune

*J'apprécie la thérapie cranosacrée et je lui confie beaucoup de mes patients, surtout **après des accidents qui touchent la colonne vertébrale.***

Ruth Z., Ins

Pendant de nombreuses années, j'ai souffert de très fortes migraines (parfois jusqu'à 4 fois par semaine). Après une clarification minutieuse, on a trouvé que ces douleurs provenaient de la nuque. A ma demande, mon médecin m'a inscrite auprès d'un spécialiste de la thérapie cranosacrée. J'étais un peu sceptique lors de mon premier traitement. Mais j'ai ressenti une amélioration dès la troisième séance. Après 2 x 10 séances, les crises de migraine ont disparu. Aujourd'hui, quelques années plus tard, si j'ai encore des maux de tête de temps en temps, je n'ai plus de migraines.

Je suis vraiment enthousiaste à l'égard de ce type de thérapie et je la recommande vivement à toutes celles et ceux qui souffrent de migraines.

Erwin F., Ruswil

J'ai eu une grave crise cardiaque, à laquelle je n'ai survécu sans séquelles permanentes que grâce à l'excellent fonctionnement du service des urgences et aux soins médicaux qui m'ont été dispensés par l'Hôpital des Bourgeois de Soleure. Après la rééducation qui a suivi (...), j'ai pu reprendre la vie quotidienne grâce à un programme de soutien spécifique. Il restait cependant des incertitudes, des craintes et des douleurs dans la région thoracique et vertébrale.

Lors d'un examen à l'Hôpital cantonal de Lucerne, le cardiologue m'a recommandé une thérapie cranosacrée, que j'ai pu suivre en cinq séances avec un thérapeute expérimenté de Cranio Suisse® à l'Hôpital cantonal de Wolhusen.

La thérapie cranosacrée m'a beaucoup touché. Les blocages émotionnels ont été libérés, les tensions physiques dans la poitrine et le dos ont diminué et ma gestion de ma crise cardiaque a également changé de manière positive. J'étais impressionné de voir comment cette forme de thérapie douce avait un effet bénéfique et durable sur le corps et l'esprit.

Sina, chanteuse populaire

Chaque thérapie a son propre objectif, qui doit être examiné pour lui-même. Pour moi, les vibrations et le fait «d'être en mouvement» sont importants. Je trouve aussi cela dans le traitement cranosacrée. Aujourd'hui, je sais mieux comment canaliser mes énergies.

Dorothee Knauer, Rödermark

Depuis plus de quatre ans, je suis régulièrement des séances de thérapie cranosacrée.

Gravement atteinte d'ostéogénèse imparfaite depuis ma naissance, je suis une physiothérapie toutes les semaines (depuis l'âge de trois ans) et je connais très bien les nombreuses méthodes de thérapie. À plus de cinquante ans, la thérapie me fatigue un peu

et je mets surtout l'accent sur le maintien des fonctions et de la force. La thérapie cranosacrée est une méthode merveilleuse!

Au début, j'étais très sceptique. Mais on m'a bien expliqué comment ça fonctionnait et nous avons essayé différentes choses. Au début, j'étais aussi assez mal à l'aise avec cette légère pression. Mais maintenant, je prends un rendez-vous de 60 minutes une fois par mois et je suis très enthousiaste. Cela détend et régule mon tonus musculaire et ma posture, ça a un effet particulièrement agréable sur mes fortes tensions au niveau de la nuque, de la mâchoire et du cou - je me sens toujours «renaître» sans douleur!

Il me semble important d'avoir une confiance totale dans la thérapeute, afin de me laisser aller complètement et de la laisser agir. Je sens ainsi comment mon corps et ses mains «interagissent», et grâce à notre dialogue constant le «succès» est toujours plus rapide et mieux perceptible. Ma vie de tous les jours où je dois rester souvent assise dans un fauteuil roulant est beaucoup plus facile et je ne veux plus manquer ces rendez-vous!

L. Schmied, Meinisberg

J'ai entendu parler de la thérapie cranosacrée par des amis. À l'époque, je ne pouvais pas vraiment imaginer comment cela pourrait bien fonctionner et quels types d'effets le traitement pourrait avoir. Pendant un certain temps, j'ai souffert de maux de tête désagréables (presque) tous les jours pendant 2 à 4 heures, appelés maux de tête en grappes, et je m'étais fait à l'idée qu'il n'y avait aucun traitement. C'est pourquoi je me suis inscrit à la thérapie cranosacrée.

J'ai beaucoup aimé ce type de traitement, qui avait déjà un effet tangible dès la première séance. À chaque séance, mon corps pouvait se détendre complètement et même les jours qui suivaient le traitement, j'avais le sentiment que mon corps continuait à travailler en interne. Les périodes sans maux de tête sont devenues de plus en plus fréquentes, ce qui m'a grandement soulagé. Je n'ai besoin de médicaments que dans de très rares cas. Pour l'instant, je ne peux pas me plaindre, je n'ai plus aucune douleur :-))) J'aime vraiment ça !

Margreth Bosshard, Frick

En avril 2012, j'ai eu un grave problème d'oreille. Totalement étourdie par les nausées, je me suis réveillée tôt le matin. Le diagnostic était un problème dans mon oreille droite causé par un virus, le stress, une morsure de tique, etc. On m'a recommandé une thérapie cranosacrée pour une guérison rapide. Une thérapeute bien connue dans notre région m'a été recommandée. Les cinq séances ont été chacune une expérience incroyable pour moi. Après chacune d'elles, je me sentais simplement mieux, plus forte et plus à l'aise dans mon corps. J'ai été totalement enthousiasmée par le travail de la thérapeute. Son toucher était si fin et si sensible. Je me suis sentie en sécurité et accompagnée. L'atmosphère calme, les mains chaudes et le grand respect pour mon corps, mon esprit et mon âme étaient remarquables. Il m'a été très facile de me détendre et d'accepter avec reconnaissance le travail minutieux de la thérapeute. Et lorsque je quittais son cabinet, je m'impatiais déjà pour la séance suivante.

Je ne peux que recommander la thérapie craniosacrale. J'y ai fait des expériences enthousiasmantes.

Vanessa Grand, chanteuse, Loèche-Ville

Depuis ma naissance, je vis avec la maladie des os de verre. Au cours des séances de thérapie, j'ai appris à percevoir et à sentir mon corps correctement, à devenir plus calme et plus équilibrée. Les mouvements fins et le contact de la thérapeute ont eu pour effet de relâcher mes tensions et de soulager la douleur. Parfois, je n'ai même plus de douleur du tout.


Marianne Mosimann, Reichenbach i/K

Des amis m'ont parlé de la thérapie craniosacrale. À l'époque, je ne pouvais pas vraiment imaginer comment une telle séance fonctionnerait et quels effets le traitement pourrait avoir. Je souffrais depuis 30 ans de mes sinus, qui étaient toujours bouchés et enflammés. En fait, je devais toujours utiliser un spray nasal. Comme je savais que ce n'était pas la bonne chose à faire, je me suis inscrite à une thérapie craniosacrale. Après quelques séances, j'ai pu à nouveau dormir toute la nuit. Une véritable libération pour moi.

Illustrations

Cranio Suisse met à la disposition de ses membres et des médias toute une série d'illustrations. Ces dernières sont gratuites et ne peuvent être utilisées que dans le contexte de la thérapie craniocentrale.

Veuillez n'utiliser qu'en indiquant le copyright: Cranio Suisse

 Vous pouvez télécharger ces photos depuis notre site web www.craniosuisse.ch Sous la rubrique Communiqués de presse.

