

## **Qu'est ce que la kinésiologie ? C'est un ouvre-boîte de la conscience !**

**Un kinésologue se met à l'écoute du corps en évaluant les réponses musculaires et dialogue avec vous afin de laisser émerger des dimensions, besoins, contenus qui sont refoulés en temps ordinaire.**

Selon ce qui émerge au fil de ce dialogue corps/esprit/énergie, on peut ressentir d'intense libérations émotionnelle, faire des liens inédits, retrouver une meilleure coordination physique...en pratiquant des exercices aussi variés que toucher ou tapoter des points issus de l'énergétique chinoise, répéter des phrases ou des mots-clés, visualiser des images ou des couleurs, marcher en croisant les deux côtés du corps...Vous faites peut-être partie de ceux qui sont curieux de découvrir leur monde intérieur, de libérer leurs ressources cachées, mais la plupart des gens ne s'intéressent à leurs « contenus » que lorsqu'ils se sentent bloqués ou limités, physiquement, émotionnellement, dans leur vie relationnelle ou professionnelle. C'est pourquoi la kinésiologie est surtout présentée comme une méthode de gestion du stress.

**La question piège suivante est donc :**

**D'accord, mais au fond, qu'est-ce que c'est réellement que le stress ?**

Tout le monde en parle. Mais c'est une expérience subjective, qui dépend essentiellement de notre manière de percevoir et de ressentir. Décrire des « facteurs de stress » universels est un casse-tête. Si votre enfant est dans une classe où la compétition est rude, il peut le vivre comme un défi excitant, ou comme un drame qui l'empêche de dormir...La kinésiologie est une méthode très efficace de gestion du stress, parce qu'elle s'intéresse moins aux facteurs extérieurs et aux « faits » tels que vous les décrivez, qu'à votre subjectivité, vos réactions émotionnelles, vos ressources pour changer de point de vue et transformer une situation. Vous savez combien votre « réalité » est différente de celle du voisin...Comment voyons-nous les couleurs, les uns et les autres? Comment ressentons-nous et évaluons-nous la douleur? Nous suffit-il de consulter un dictionnaire pour nous comprendre? Au-delà de son sens « objectif », un mot peut nous poignarder, nous attendrir, nous faire peur, nous faire rêver...alors qu'il laissera notre voisin indifférent. Explorer le monde subjectif peut paraître accessoire. Aucune séance ne ressemble à une autre... C'est comme au cinéma. Vous explorez le film de votre vie en vous baladant dans l'histoire à votre guise, vous déterrez des bombes émotionnelles que vous n'osiez pas approcher, vous modifiez le scénario, la fin, le décor jusqu'à ce que vous soyez satisfait(e) du résultat.

**A quoi cela peut-il servir d'aller fouiller dans tout cela ?**

Imaginez simplement quelle différence cela peut faire, pour un musicien ou un sportif, de démarrer sa performance avec une image et une sensation de réussite, de certitude, un enthousiasme et une énergie débordante....Quelque soit notre âge, nous avons tous besoin d'installer notre propre « logiciel » de gestion du stress personnel. Je me rappelle des conseils et des blagues belges de ma mère, quand je partais passer un examen.

C'était gentil, mais franchement, elle n'avait aucune idée de ce que j'éprouvais et cela ne me soulageait qu'un court instant...L'étiquette stress peut-être appliquée lorsque nous combinons état d'urgence intérieure, sentiment de limitation des ressources, et incertitude quant à l'issue. Notre logiciel intérieur de base déclenche alors un déferlement de substances chimiques, un blocage des sens, de l'apprentissage, de la créativité...au moment où nous aurions justement besoin de trouver une solution innovante, un éclair de génie, de faire une découverte.Gérer le stress, c'est donc apprendre à désactiver ce logiciel primitif le temps de concevoir une application performante et totalement personnalisée, de l'installer et de faire les mises à jour régulièrement....

### **Alors, la kinésiologie, ça fait quoi ?**

Le test musculaire tout simple de la kinésiologie vous permet d'ouvrir la boîte et de réviser le logiciel de votre conscience chaque fois que vous en avez besoin.Imaginez la conscience comme un immense château, plein de pièces, d'ailes, de jardins intérieurs...depuis le début de votre vie, certaines expériences pénibles vous ont perturbé au point que vous avez préféré boucler la pièce ou l'aile où ça s'est passé.Votre territoire intérieur se réduit, et tout ce qui vous rappelle cela dans la vie « réelle », vous hésitez à l'envisager, car cela pourrait vous ramener dans cette partie du château que vous détestez...vous vous sentez de plus en plus à l'étroit, coincé... dans une boîte cadénassée.

Et finalement, la raison pour laquelle vous allez consulter un kinésologue, c'est lorsqu'une petite voix à l'intérieur crie : je veux sortir de cette boîte !J'ai des clients fidèles qui tentent d'expliquer à leurs amis les bienfaits d'une séance... Ils ne savent jamais vraiment quoi dire, comment traduire leur mieux-être! Certains essaient le truc de l'ouvre-boîte, mais leurs amis voudraient bien savoir ce qu'ils vont trouver au fond de leur propre boîte...mais l'ouvre-boîte lui-même n'en sait rien.En bref, explorer votre monde subjectif... ça sert à tout et n'importe quoi :Des lycéens incapables de se concentrer témoignent d'une nette amélioration de leur capacité à se mettre au boulot, à apprendre et à mémoriser mieux et plus vite...Des musiciens se libèrent complètement de la peur d'être en scène.Des célibataires souffrant de solitude reprennent confiance et renouent une relation satisfaisanteDes sportifs trouvent le moyen de dépasser des limites physiques ou psychiques et notent de meilleures performances après une seule séance (alors que je n'y connais vraiment rien en sport...)Des cadres stressés découvrent qu'ils peuvent se sentir mieux dans l'environnement qu'ils ne supportaient plus et leur donnaient envie de « tout plaquer »...En quoi cela peut-il être utile avec les enfants ?Les enfants ont le même Château intérieur, plein de méandres, que vous et moi. Leurs peurs peuvent être encore plus intenses, et ils peuvent avoir du mal à faire la différence entre la peur de se noyer à la piscine, et la peur du loup imaginaire sous leur lit. Cela les rend aussi bien plus qualifié pour oser plonger dans une dimension imaginaire, aller affronter leurs monstres intérieurs, modifier leur scénario sans se censurer comme nous, qui hésitons à avouer nos peurs irrationnelles.Gregory est venu en consultation avec sa maman, il y a quelques mois, qui m'avait appelé au secours car

son fils avait beaucoup de mal à dormir. Le petit garçon de 3 ans accumulait crises de larmes, hurlements, colères, lorsque ses parents quittaient sa chambre après l'avoir couché. Ils passaient donc des heures à son chevet, en attendant qu'il dorme profondément. La famille était à bout de nerfs. La séance lui a permis d'exprimer et de libérer des angoisses extrêmes, de transformer le loup qui était sous son lit, mais aussi de se débarrasser de sa grande culpabilité de dépendre de ses parents et de leur faire subir cette situation. J'ai eu il y a quelques années plusieurs cas d'enfants répertoriés comme « turbulents » à l'école primaire, qui étaient vivants un conflit personnel avec leur maîtresse d'école. L'un d'eux s'énervait intérieurement de ce que cette adulte le traite comme un « enfant » et non comme une personne. Il se sentait humilié, non considéré, et s'était donc retranché dans la révolte, à défaut de comprendre et de faire le choix de la compassion. Cela m'avait beaucoup remuée, et un peu amusée aussi de ressentir une situation où l'enfant semblait avoir plus de maturité (en tout cas subjectivement) que l'adulte responsable de son éducation! Après avoir évalué et compris les enjeux, ce petit bout de moins de 10 ans avait fait lui-même le choix de « laisser couler » et d'enterrer la hache de guerre.

### **Les enfants sont-ils aujourd'hui davantage soumis au stress ?**

A la naissance, nos enfants explorent le monde de manière très personnelle. La vie, à travers nous, leur suggère rapidement de s'adapter à nos rythmes et règles de vie, à notre culture, à s'adapter ensuite à la vie en groupe, à suivre un rythme et un programme (scolaire) collectifs, dans lesquels leurs particularités et préférences passent la plupart du temps au second plan. Ce n'est pas un traumatisme, heureusement, pour la plupart des enfants. Pour certains enfants, dont la sensibilité est différente, vivre et trouver sa place dans un groupe peut représenter un véritable drame. Une aide personnalisée pour dédramatiser la situation, prenant en compte la sensibilité, les réactions spécifiques peut être précieuse. Le stress tend aussi à se généraliser... l'accélération des rythmes du travail, la course aux résultats... beaucoup de parents ramènent à la maison leur inquiétude et leur anxiété. C'est toute une ambiance qui tend à normaliser une pression accrue sur leurs enfants (spécialement en France) avec des suggestions comme « tout se joue avant X... ans ». On dirait parfois qu'on peut rater sa vie dès la maternelle! En dehors, nos chérubins (encore plus quand les parents sont séparés et que les enfants naviguent entre deux maisons) sont sollicités pour des activités extra-scolaires dans lesquelles, souvent, on les met encore en compétition, en urgence de « réussite » ou de « performance ». L'époque où les gamins faisaient des cabanes ou jouaient dans la Nature, en bande qui s'organisaient d'elles-mêmes, sans animateur ou « centre de loisirs » est révolue. Le contrôle, l'organisation, la gestion du temps est partout. Ce n'est pas un jugement, mais lorsque les enfants ne sont pas dans une structure organisée ils sont souvent devant des écrans qui organisent leur temps, leur suggèrent de consommer, ou jouent à des jeux virtuels qui suggèrent toujours la compétition, parfois la violence, ce qui n'est quand même pas sans conséquence... Qu'est devenu le « Temps libre » où l'on peut rêver et flâner en toute insouciance? Certains besoins, totalement relégués au second plan, peuvent s'exprimer

lorsqu'on libère les contenus refoulés. En prendre soin, tout en s'adaptant à la vie réelle que l'on mène aujourd'hui, peut amener les enfants à exprimer leur force, mettre à disposition leurs ressources comme dans le merveilleux programme Design for change, ou le premier besoin dont on prend soin est de Ressentir avant d'agir... exactement comme dans une séance de kinésiologie.

### **Quels sont les effets négatifs du stress sur les apprentissages ?**

L'état idéal pour apprendre est un état de vigilance détendue. On peut parler d'état « alpha » qui correspond à une synchronisation caractéristique des ondes cérébrales dans cet état. Certains décrivent une certaine joie, une légère euphorie. Les sens sont en éveil, l'imagination féconde. A l'opposé, en état d'urgence, le stress rétrécit les perspectives, les sens sont à l'affût pour guetter le danger, l'imagination peut aussi s'emballer. Tout est basé sur la peur, qui nous paralyse peu à peu et notre perception ressemble à un « tunnel » focalisé sur le danger. Cela nous laisse vraiment peu de ressources et d'énergie pour absorber d'autres informations, apprendre de nouveaux comportements ou créer de nouvelles connexions. Le stress prolongé nous enferme dans une boîte étroite...c'est la pire condition pour apprendre!

Certains enfants vivent sous stress permanent en classe. Tout jugement négatif, moquerie, pression supplémentaire peut leur faire perdre tous leurs moyens instantanément. Ils se déconnectent totalement, ressemblent à des « zombies », à peine présents et incapables de réagir ou de modifier leur état émotionnel. Certains enseignants commencent à utiliser des exercices de relaxation, intègrent une forme de communication bienveillante, des jeux pour exprimer ses émotions... libérer le stress de cette manière a des effets très positifs partout où c'est pratiqué. Avez-vous quelques conseils afin de combattre le stress pour les petits et les grands? Pas besoin de test musculaire pour repérer quand un de nos proches est en « état d'urgence ». Prendre le temps d'observer, d'être simplement présent, sans forcément toujours vouloir consoler ou pousser à résoudre une question, une émotion est une étape importante. Si votre enfant, votre conjoint(e) ou votre ami(e) peut mettre des mots sur son RESENTI, vous pouvez l'inviter (jamais le forcer...) à reconnaître et exprimer ce ressenti (Je me sens...) à voix haute, en respirant profondément, en libérant la nuque, en posant une main sur le front pour être vraiment présent à son ressenti, en étirant les yeux doucement, dans toutes les directions. C'est un petit exercice de « déminage » des bombes émotionnelles accessible à tous. Après quelques minutes, la pression devrait être retombée. Demandez-lui ce qu'elle aimerait ressentir, et ce qu'elle est prête à changer en elle pour que ce soit possible... Si c'est une image ou une personne qui lui fait peur (par exemple), invitez-la gentiment à l'imaginer autrement : modifier son apparence, changer des détails, ajouter quelque chose ou quelqu'un pour que cela se passe mieux, jusqu'à ce que l'image ne suscite plus d'angoisse ou beaucoup moins...

### **Est-ce que la kinésiologie peut faciliter les apprentissages ?**

C'est une de ses meilleures applications. L'apprentissage est une fonction naturelle de chacun. Fluide, rapide, agréable, comme pour les petits explorateurs à quatre pattes que nous avons tous été. Sauf lorsqu'un souvenir pénible, une douleur, une charge émotionnelle, la perte de confiance, la dévalorisation, viennent se mettre en travers de la route. Restaurer nos ressources natives d'apprentissage est le programme le plus passionnant que l'on peut démarrer, tant pour les adultes que pour les enfants. On élimine tout simplement les obstacles, on apprend à utiliser des ressources nouvelles, on prend confiance dans nos capacités à apprendre de plus en plus facilement, de mieux en mieux, on renforce notre mémoire et on découvre peu à peu les attitudes et les méthodes les plus efficaces, celles auxquelles nous n'aurions peut-être même pas osé songer (je pense à la lecture rapide, à la mémoire photographique....)Avez-vous quelques exercices pratiques que l'on peut faire pour se mettre en condition d'apprendre ?Avant d'apprendre quoi que ce soit, trouver un état de détente profonde mais dynamique est un bon point de départ.Pour connecter au mieux corps et cerveau, ces quelques exercices vous mettront dans de bonnes dispositions.En musique (choisissez une musique qui vous met de bonne humeur, mais pas trop rapide) : sauter en rythme sur place, à peu près une fois par seconde, pieds nus, légèrement écartés, en retombant doucement et en imaginant que le sol est mou, que l'on peut s'enraciner de plus en plus profondément à chaque saut. Souffler bruyamment à chaque saut, puis, si cela vous plaît, ajouter au « H » du souffle un « ô » avec un son très grave, comme pour vous aider à vous enfoncer dans le sol encore mieux. Tâchez d'être le plus relâché possible dans ce mouvement.Quelques minutes après, posez-vous et frottez les mains l'une contre l'autre devant vous. L'énergie va circuler, vous allez sentir de petits picotements. imaginez que cette énergie est comme un enduit, avec lequel vous allez tapisser et lisser l'espace autour de vous, comme pour matérialiser une bulle, dans laquelle vous allez vous sentir chez vous, protégé, en sécurité. Frottez à nouveau plusieurs fois pour continuer votre bulle, puis terminez en plaçant vos paumes bien chaudes en « coque » sur les yeux. Fermez les yeux, inspirez et expirez profondément puis ouvrez les yeux dans ce noir que vous avez créé avec vos mains bien fermées.Levez un genou, touchez-le avec la main de l'autre côté du corps, alternez. Si vous le pouvez, avancez en rythme, pas trop vite toujours en croisant, marchez dans la pièce et promenez vos yeux, nuque libre, un peu partout.

### **Vous êtes prêt(e) pour commencer à apprendre.**

Au cours d'une session d'étude, si vous faites du sur place ou vous sentez distrait(e). Stoppez immédiatement, Refaites l'exercice de départ, et posez-vous la question du paragraphe d'avant : comment je me sens? Libérez le ressenti et demandez-vous ce qu'il peut y avoir d'agréable ou d'amusant dans ce que vous apprenez en ce moment... Changez de chapitre, faites une « Mind Map » ou un dessin, inventez une chanson ou une charade pour retenir par cœur les trucs les plus rébarbatifs... en tout cas ne restez pas sur l'impression d'avant!

*Niort, 27 mars 2016 Mira Bodson*

## **Comment trouver un bon kinésologue ?**

*Commençons par éviter le pire : si votre kinésologue vous dit comment penser, quelle morale adopter, quelles croyances préférer, s'il émet un jugement sur votre vie, vos choix, ou votre comportement; si vous vous sentez obligé de faire certaines réponses plutôt que d'autres pour lui faire plaisir ou parce qu'il vous impressionne ; s'il se prend pour un médecin, un ostéopathe, un guérisseur, se permet des diagnostics, pronostics, préconise un traitement pour vos symptômes ou vous conseille d'arrêter les vôtres; s'il prédit votre avenir ou veut « purifier votre conscience »...FUYEZ ! L'outil de travail numéro un du kinésologue n'est pas le test musculaire : c'est la présence et l'écoute bienveillante et attentive. Il est là pour vous permettre de faire le point, de ressentir, d'évaluer les changements et de clarifier ce que vous voulez vraiment, afin de retrouver votre pouvoir de choix. Il n'est pas responsable de votre résultat, mais si le courant ne passe pas, que vous ne ressentez aucune amélioration dans votre état intérieur ou dans votre compréhension, il vaut peut être mieux aller voir quelqu'un d'autre.*