

Les blocages levés au rythme du crâne

L'approche crânio-sacrée, dérivée de l'ostéopathie, se penche sur la rythmique du corps qui révèle blocages ou traumatismes, souvent inconscients. Ayant des similitudes avec l'hypnose, elle aurait des effets positifs sur des problématiques liées au stress, comme les troubles du sommeil. Cette approche ne fait toutefois pas consensus parmi les ostéopathes.

— Marjorie Charpentier

Si l'ostéopathie crânienne est enseignée aux ostéopathes, la thérapie crânio-sacrée est assez peu connue en France, et semble trouver un écho dans des pays comme la Belgique, la Grande-Bretagne ou le Canada. Il faut dire que, dérivée de l'ostéopathie, cette thérapie offre de nombreuses promesses. Elle aurait des effets positifs sur un très grand nombre de problématiques, allant des troubles ORL à l'insomnie en passant par les migraines, simplement à travers une manipulation douce, sans craquements et non invasive, par un thérapeute. Cette approche est basée sur la prise en compte de l'axe crânio-sacré et la perception d'un rythme propre à l'organisme, appelé mouvement respiratoire primaire (MRP), qui pourrait permettre de soulager le corps de certaines douleurs ou tensions.

Cette forme d'ostéopathie a été créée et développée dans les années 1930 par William Garner Sutherland, un ostéopathe américain, élève du Dr Andrew Taylor Still, fondateur de l'ostéopathie. « L'ostéopathie crânio-sacrée est basée sur l'existence d'une communication entre le crâne et la base de la colonne vertébrale », décrit Philippe Sterlingot, président du syndicat français des ostéopathes. Dans ce système, circule le liquide céphalospinal, à la composition proche du sang, qui assure un rôle de protection pour le système nerveux central.

L'approche ostéopathe perçoit l'ensemble des mécanismes du corps comme interconnectés. La thérapie crânio-sacrée, souvent présentée comme

holistique, travaille à partir du postulat, également présent dans l'ostéopathie, que les maux du corps et ceux de l'esprit sont liés.

Une rythmique vers l'inconscient

Émilie de Gunzbourg est l'une des deux cofondatrices du collectif français de thérapie crânio-sacrée. Spécialisée à l'origine en shiatsu et médecine chinoise, elle s'est formée en Belgique à la thérapie Upledger et exerce depuis en France. « Quand je massais des personnes, je ressentais un rythme que je ne comprenais pas. J'ai réalisé en me renseignant qu'il s'agissait de la rythmique crânio-sacrée », décrit-elle. C'est cette prise de conscience qui l'a conduite en Belgique, la France ne proposant pas de formation pour cet angle somato-émotionnel, et elle s'est formée

selon l'approche du Dr John Upledger, développée dans les années 1970, qui s'attache plus spécifiquement aux liens entre le corps et l'esprit. Concrètement, selon les tenants de cette thérapie, il est possible de travailler sur la mémoire tissulaire à travers l'étude et l'amélioration du rythme crânio-sacré pour obtenir un effet sur le corps, mais également au niveau de l'inconscient du patient : « John Upledger a considéré que ce rythme exprimait quelque chose qui se passait à un niveau non conscient et était une porte pour rentrer à un niveau somatique », décrit la thérapeute.

Une autre particularité de la thérapie Upledger est qu'elle est dirigée par le thérapeute mais elle implique aussi beaucoup le patient. Dominique Porret, sage-femme retraitée, a exercé en Belgique et au Canada. Elle s'est formée



Régler les problèmes dès la naissance

Dans sa pratique, Dominique Porret, sage-femme maintenant retraitée, travaille désormais à partir de la thérapie crânio-sacrée sur des bébés. Elle s'attache au « vécu émotionnel de naissance », aux tensions qui pourraient apparaître chez les tout petits bébés, liées à leur environnement ou aux problématiques apparues durant la grossesse ou l'accouchement. Elle évoque un travail différent des adultes puisque les bébés ont pu vivre des traumatismes, comme un accouchement difficile, mais ne les ont pas encore accumulés comme les adultes. « Les bébés n'ont pas les mêmes problématiques que les adultes qui ont un mental qui galope, ils se présentent sans toutes les couches que l'on rajoute sur un traumatisme tout au long de la vie. »



Lien entre le corps et l'esprit

Pour Philippe Sterlingot, président du syndicat français des ostéopathes, il est intéressant de voir émerger des thérapies qui permettent de faire le lien entre le niveau somatique et les émotions, comme l'hypnose ou l'EMDR. Selon lui, pendant longtemps, la psychologie a souffert d'un déficit d'outils permettant de jeter des ponts entre ces deux aspects du corps. « En tant qu'ostéopathe, la particularité, c'est que l'on sent le corps parler », indique-t-il. Notre vécu palpatoire nous donne des informations que les psychologues n'ont pas. » Il insiste cependant sur l'attention que doit porter le thérapeute à l'intensité d'un trauma, qui peut justifier plutôt une consultation avec un psychologue. « Je suis formé en hypnose, mais sur le vécu traumatique, dans certains cas, je fais le choix de réorienter les patients », précise-t-il.

En savoir plus

Le tarif moyen d'une consultation en thérapie crânio-sacrée s'élève à 70 euros.

Une dizaine de thérapeutes en France sont formés à cette approche selon la méthode Upledger. Pour en savoir plus sur cette thérapie, le site du collectif français de thérapie crânio-sacrée : www.therapiecranosacree.fr

En outre, des formations hexagonales voient le jour, comme celles visibles sur le site d'Avignon formation santé : www.afems.fr

à la fois l'émotion, la mémoire et la structure », décrit Émilie de Gunzbourg.

D'une manière générale, cette thérapie est caractérisée par la douceur. Ici, pas de craquements, mais des manipulations lentes, quasi imperceptibles, en profondeur. Elle serait donc adaptée à tous types de patient, la rendant parfaitement accessible à des personnes souffrant de douleurs, aux enfants en bas âge voire aux nourrissons, ou encore aux personnes âgées. « Si par exemple, on sent en prenant une articulation qu'il y a un mouvement, je vais suivre le mouvement de confort

du corps et de confort du tissu, mais je ne vais pas le redresser. Donc, on ne risque jamais d'aggraver une quelconque pathologie », indique Émilie de Gunzbourg. Cette dernière déconseille toutefois l'emploi de cette approche pour des personnes atteintes de pathologies psychologiques, en raison des liens qu'elle établit entre cette pratique et l'hypnose. « Ce travail somato-émotionnel peut amener une forme de dissociation : on peut avoir un souvenir qui remonte et qu'il va falloir savoir associer, comme en hypnose. »

Sur ce même thème, Philippe Sterlingot souligne des réserves qui lui semblent essentielles. S'il considère l'approche crânio-sacrée comme un « outil » à disposition des ostéopathes, il rappelle que ceux-ci n'ont généralement pas de formation en psychologie. « Si l'on n'est pas accompagné correctement, l'émergence d'un vécu traumatique peut représenter un danger : il faut qu'il y ait un vrai savoir-faire ». En tant que président du syndicat français des ostéopathes, il rappelle aussi que la thérapie crânio-sacrée ne dispose pas de formation réglementée en France et insiste sur l'attention à porter au choix de son praticien si l'on engage un travail au niveau somato-émotionnel. Et pour compléter le tableau, il précise par ailleurs que cette approche fait débat au sein de la profession, certains alertant sur l'insuffisance des études dans ce domaine : « C'est le problème de toutes les thérapies dont on n'a pas compris les mécanismes », précise-t-il. Ce qui reste d'ailleurs encore le cas de l'ostéopathie en général pour un grand nombre. ♦