

Fasciathérapie sur une île bretonne

Interview de Béatrice Garaud, fasciathérapeute sur l'île d'Hoedic.

Qu'est-ce que la fasciathérapie, à qui s'adresse-t-elle, que soigne-t-elle, comment est-elle complémentaire d'autres thérapies, et comment une merveilleuse petite île de Bretagne peut-elle lui servir d'environnement privilégié : telles sont les invitations de cet interview.

Alain Gourhant : Que veut dire ce mot bizarre : la fasciathérapie ?

Béatrice Garaud : *Fascia* est un mot d'origine latine voulant dire "bande ou bandelette". C'est le nom donné aux tissus conjonctifs recouvrant l'ensemble des viscères, des muscles, des artères ; c'est un tissu très fin en forme de toile d'araignée reliant tous les éléments du corps, les uns avec les autres. Parcours de minicapillaires sanguins, il occupe une surface très importante et présente l'intérêt d'être partout dans le corps. Les fascias sont aujourd'hui définis comme tissu sensoriel ayant la capacité de se crispier et de se décrisper fortement, d'où l'intérêt et l'attention particulière que lui a donné un ostéopathe français, chercheur, Dani Bois, il y a maintenant plus de vingt ans. Aujourd'hui, le nombre d'articles parus sur Internet montre l'intérêt porté aux fascias dans le monde. Même en chirurgie, et en particulier en chirurgie esthétique, un brésilien de renom me disait de ce tissu : « *le fascia est à connaître et à manier avec une extrême délicatesse pour réussir les opérations.* »

Cela intéresse tout le monde, mais qui en particulier ?

Ce sont les thérapeutes qui l'utilisent thérapeutiquement. Ce tissu est comme une peau intérieure que l'on sent se décrisper directement sous les mains, avec un retour de son coefficient élastique et un effet sur l'élasticité générale du corps. Dani Bois a, entre autres, décrit le point d'appui du fascia. L'effet de ce point d'appui donne à l'organe qu'il entoure, un "sentiment" d'aisance et d'espace. Lorsqu'on redonne cette aisance au tissu, son élasticité, son oxygénation, son mouvement, il y a traitement de l'élément anatomique sous-jacent, d'où le nom de thérapie.

C'est une thérapie qui s'adresse à qui, en tant que patient/client ?

Je dirai qu'elle s'adresse à tous les corps, car le corps présente immanquablement des endroits, des segments, parfois une globalité, crispés. Je pourrais même ajouter que non seulement cette thérapie s'adresse à des corps ayant des problèmes physiques, mais aussi à des corps ayant des problèmes psychiques ; en effet, on observe aujourd'hui, précisément comment une action judicieuse dans notre monde sensoriel peut détendre le monde physique mais aussi clarifier le monde psychique.

Ça s'adresse donc à tout le monde ?

Oui, pour moi, c'est une lecture autonome, complémentaire, et supplémentaire de ces deux mondes physique et psychique et de leurs symptômes (déjà bien décrits et connus).



Béatrice Garaud

Qui traitez-vous particulièrement dans votre clientèle ?

Je traite beaucoup d'adultes avec des maux physiques comme les lombalgies, les cervicalgies, les tendinites, les migraines, mais aussi des maux psychiques comme la dépression, la fatigue, l'anxiété, les difficultés relationnelles, l'insomnie, autant de cas uniques que d'individus. Avec mes 20 ans d'expérience de lecture du sensible, je reçois beaucoup d'adolescents avec des problèmes de comportement et de mal de vivre ; pour eux, mon toucher est spectaculaire, il leur redonne le sentiment d'exister, de se sentir eux-mêmes, autonomes dans leurs corps physique et psychique. Je m'adresse aussi beaucoup aux enfants, de 2 à 3 ans, avec des crises d'angoisse, des colères, etc. Attention, je n'ai pas réponse à tout, mais je pense que la spécificité de la lecture, le diagnostic de la fasciathérapie est important pour beaucoup de maux restant encore trop souvent sans réponse.

Comment en êtes-vous arrivée à cette pratique, quel a été le chemin qui vous a conduit à la fasciathérapie ?

J'ai été infirmière, mais je peux commencer cette histoire plus tôt. Mon premier intérêt pour le corps humain et la vie qui le traverse se situe vers 4-5 ans : un

Le banc pour attendre son rendez-vous



Dans le village, le lieu des soins

jour, je regardais une grande personne bouger, lever le bras, et m'est venue la question : « qu'est-ce qui fait qu'on bouge ? ». On m'a répondu, « *c'est la vie!* » - alors, quand je serai grande, me disais-je, *je saurai ce qu'est la vie, je saurai ce qu'il y a derrière le mouvement.* » Plus tard, devant ma question incessante, on m'a dit : « *c'est le cerveau!* - eh bien, quand je serai grande, je serai chercheuse sur le cerveau », me disais-je. Après le bac, j'ai voulu être psychomotricienne, mais une histoire d'amour m'a réorientée vers des études d'infirmière en province. J'ai donc commencé comme infirmière pendant une dizaine d'années, sans jamais quitter ce questionnement de base. Je me suis retrouvée responsable d'une vingtaine d'enfants polyhandicapés. Le suivi de ces enfants me demandait de les toucher pour savoir ce qu'ils avaient – souvent ils ne parlaient pas – mais aussi pour les soulager. La rencontre de Dani bois s'est faite par hasard : la kinésithérapeute avec laquelle je travaillais, connaissait cet ostéopathe en train de créer sa propre école dans les années 84-85. Dès que j'ai posé la main sur un crâne dans cette école, j'ai senti que je reliais tout, je savais que j'étais la chercheuse sur "le cerveau de mon enfance". Alors je me suis entraînée énormément, à Paris d'abord, auprès du créateur de la méthode. Après une dizaine d'années, j'ai décidé de partir, de quitter symboliquement le "père" et d'aller seule sur une île en Bretagne, recommencer, repartir à zéro. J'avais beaucoup appris, j'avais un cabinet parisien qui marchait bien, j'enseignais aussi, mais je sentais le besoin d'être seule avec ce toucher, et surtout de ne pas être poussée à produire, à être rentable, cela afin de pouvoir répondre à ma question initiale : « *qu'est-ce qui fait qu'une personne bouge ?* ». J'ai donc revisité seule toute ma pratique, sur cette petite île, et à la réutiliser tranquillement, en pleine nature, au milieu de l'océan. Spontanément, des personnes de ma clientèle venaient sur cette île, je les recevais une heure par jour sur une semaine, c'était une sorte de laboratoire paisible de l'essentiel.

Vous parlez à l'imparfait ?

Oui, maintenant j'ai une autre partie de mon activité sur le continent à Quiberon, où j'ai développé de nouveau cette expérience de manière plus intensive. Après une période de recul sur ce toucher, je suis de nouveau dans une période plus productive, où je propose des cures de fasciathérapie sur la presqu'île. Il me semble être toujours à ce jour, la seule à proposer ce concept de cure.

La fasciathérapie peut-elle être considérée comme une technique intégrative reliant plusieurs dimensions de l'être humain, le corps et la psyché – on en a déjà parlé, mais aussi la dimension énergétique, spirituelle... ?

Elle est intégrative tissulairement, en elle-même, puisque ce fascia est un contour, et un lien. Dans mon laboratoire îlien, j'ai pu observer que c'est sa fonction de contenant qui définit précisément le lien avec la psyché. Dans le toucher, je pose les mains sur un tissu bien défini, mais aussi sur une entité psychique. Ce monde sensoriel de l'être humain que l'on découvre actuellement de plus en plus précisément, est bien au carrefour du monde physique, psychique et du troisième monde : le spirituel.

Ça veut dire quoi pour vous ce monde spirituel ?

Le spirituel, c'est un monde intime, que l'on décrit le plus souvent en rapport à une foi, une aspiration. Le contact manuel du tissu, renvoie d'abord une chaleur, mais ensuite une douceur sensorielle particulière ; c'est l'observation de la qualité de cette douceur qui me rapproche peut-être le plus du monde spirituel d'une personne. Il y a une qualité de substance, qui va définir une facilité d'être là ou une difficulté d'être là. On peut dire aussi, plus simplement, que la qualité physique de cette substance – la qualité de la chaleur dégagée par le sang ou la fluidité – a à voir avec la qualité de l'Amour. →



La vue du sémaphore

Avez-vous avez le souvenir de ce toucher avec des personnes éminemment spirituelles, comme des maîtres, de grands méditants... ?

J'ai le souvenir d'une personne : c'était un indien qui se trouvait être un importateur de la médecine ayurvédique en France, mais je ne le savais pas. Je le touchais, et à la fin de la séance, comme à chaque fois dans ma pratique, je lui ai fait la description de ce que j'avais perçu au niveau sensible. Il y avait quelque chose qui m'intriguait : les contours de chaque organe de cet homme étaient très particuliers : il y avait justement une qualité de douceur très consubstantiel. Je me suis alors vraiment posée la question du lien réel entre son aspiration spirituelle et sa pratique de médecine ayurvédique.

Quel lien voyez-vous avec d'autres méthodes du monde spirituel, comme la méditation laïque de la pleine conscience...

La méditation, – qui ne s'appelle pas la méditation, mais l'introspection sensorielle – est pratiquée par tout étudiant en fasciathérapie. Il s'agit de laisser venir, laisser s'épanouir sa propre perception sensorielle intérieure. Un fasciathérapeute ne peut faire l'impasse de cette pratique : il doit d'abord se repérer en lui-même et vivre un travail intérieur extrêmement précis. C'est un chemin d'autotraitement de soi-même et surtout de découverte de sa propre sensorialité. Pour cela, il est souvent préférable aussi d'être suivi par un autre fasciathérapeute...

Parlons maintenant d'autres approches : la fasciathérapie est-elle complémentaire, c'est-à-dire intégrative ?

Bien sûr, elle a une identité propre, mais elle est aussi très complémentaire, particulièrement de la psychothérapie. Il m'arrive de constater dans l'univers sensoriel, un désordre que je peux rétablir – des crispations trop fortes ou des parties du corps oubliées. Mais quand se présente en plus dans l'univers de la psyché, des désordres graves, alors, je réoriente les personnes en psychothérapie. Pour les enfants, il arrive que je conseille un travail de restructuration de la psyché avec un professionnel spécifique. Je peux avoir la même démarche pour un professionnel du corps qui peut être un médecin ou un médecin homéopathe pour rééquilibrer le terrain physiologique ; ce sera alors un travail fait ensemble. La fasciathérapie peut être positionnée aussi comme un lieu diagnostic, permettant une réorientation ajustée vers la meilleure catégorie de professionnels spécialisés. Connaître la spécificité de ce que

l'on peut faire, connaître sa limite d'intervention et savoir déléguer aux autres professionnels est la charte d'identité d'un thérapeute, à mon sens.

Quand vous pensez à une réorientation vers la psychothérapie, vous pensez à quelles techniques ?

Je connais peu ou pas assez bien les spécificités techniques des différentes psychothérapies. Je m'aperçois avec le temps, que je réoriente vers tel homme ou tel femme en fonction de mon analyse sensorielle et humaine de l'enfant et du thérapeute. Parfois, pour des chocs post-traumatiques, je peux conseiller toutefois l'EMDR...

Ça peut être aussi une psychanalyse ?

Ce sera de toute façon le choix du patient, l'intérêt est de l'aider à définir son objectif de soin par lui-même, le choix du moyen se dessinera alors naturellement. J'aime bien, par ailleurs, les échanges avec les professionnels de la psychanalyse, parce qu'ils ont développé profondément une voie avec ses réussites et ses écueils. Toutes les voies de recherche et de connaissance sur le fonctionnement de l'être humain m'intéressent, en sachant pourtant qu'en une vie, je ne pourrais approfondir vraiment qu'une seule voie.

On parlait des traumas et de l'EMDR, est-ce que la fasciathérapie a une action sur les traumas et en particulier les traumas de l'enfance ?

Oui, d'abord dans sa qualité d'écoute et de diagnostic spécifique des tissus, elle retrouve les ruptures, les fractures, et va pouvoir ensuite, de toute façon les combler. Mais il ne faut pas qu'il y ait eu un effet trop dévastateur, en particulier dans la psyché, là je m'en remets à un autre professionnel. Prenons l'exemple d'un enfant in utero, dans le ventre de sa maman. À huit mois, la maman vit le décès de son père ; la façon dont elle vit ce choc est immanquablement vécue sensoriellement par l'enfant. En fasciathérapie, nous retrouvons les effets sensoriels de ce choc et nous allons faire un point d'appui sur ce niveau de choc, nous allons redonner un contour à cet enfant, une sorte d'unité, d'indépendance sensorielle vis-à-vis de cet événement. Mais quel effet ce choc aura-t-il eu sur son monde psychique ? Parfois le réajustement sensoriel suffit à lui seul, cela se voit très vite, parfois l'enfant devra être réorienté .

email : beatrice.garaud@wanadoo.fr

site internet : <http://lesemaphore.squarespace.com>

Béatrice Garaud reçoit toute l'année en cure à Quiberon et sur l'île d'Hoedic pendant les vacances scolaires. Les séjours au sémaphore ont lieu à Pâques et en juin.

Nous arrivons maintenant à votre île. Que pouvez-vous nous dire sur la santé et son lien avec cette île en pleine nature ?

Cette île a un kilomètre sur deux, c'est-à-dire, où que nous soyons, nous voyons la mer, la mer, cette base liquide, originelle. C'est aussi un lieu qui nous renvoie à nous-mêmes, parce qu'il n'y a que ce caillou au milieu de l'eau. J'ai eu l'intuition en arrivant ici, que ce lieu était éminemment soignant en lui-même, géographiquement. La mer, omniprésente donne la sérénité comme un liquide amniotique. C'est un lieu extrême, particulièrement révélateur, qui met en face de soi-même. Je suis venue ici avec ma grande question : « *qu'est-ce qui fait que l'on bouge ?* ». J'ai senti que cette nature ferait 50 % de mon travail de recherche. Elle a un effet cocon, contenant, rassurant, thérapeutique ; le corps est en contact sensoriel avec quelque chose de son origine, de sa Source. Pour ma recherche, c'est parfait : le phénomène "petite île" a quelque chose de naturellement très corporel. Quand une personne s'allonge sur ma table, il y a déjà quelque chose de posé, j'ai moins de travail à faire, j'ai surtout une sorte de disponibilité du corps, une ouverture, une aisance, comme nulle part ailleurs. De plus, il n'y a pas de voiture, et la voiture est un élément qui peut nous bousculer à chaque instant, une source de stress opérante, dont je me rends compte tous les jours par son absence. La façon de marcher des enfants sur l'île est édifiante, ils sentent corporellement qu'il n'y pas de danger. Cette posture privilégiée de ce lieu, que l'on voit par exemple chez une personne en vacances, qui va nager tous les jours, se reposer beaucoup, car il n'y a rien à faire ici, – on n'utilise pas la carte bleue, il n'y a pas de consommation en dehors de la nourriture – tout cela me permet ensuite d'aller dans l'intérieur, dans les profondeurs, voir l'aspect qui ne lâche jamais.

Est-ce que vous pouvez nous parler des stages résidentiels que vous organisez sur cette île ?

Je propose effectivement sur l'île des cures particulières, qui réunissent justement d'autres professionnels, dont nous avons parlé précédemment. Il y a un professionnel du monde physique faisant des massages, un professionnel du monde psychique (psychologue, psychothérapeute ou spécialiste de l'expression) et un professionnel comme moi qui s'occupe du monde sensoriel. J'invite des personnes à suivre cette cure, où ils ont trois soins par jour de ces trois disciplines pendant quatre jours. Son originalité est cet environnement propice dont je viens de parler, mais surtout sa collégialité de connaissances perceptives. Il s'agit d'une synergie de trois mondes, de trois regards, de trois modes de connaissance sur les personnes. Nous faisons le point chaque soir pour chaque personne ayant reçu les trois soins, et nous établissons un projet de soins pour le lendemain. Le fil rouge est avant tout sensoriel et intégratif, comme vous dites, sur un chemin qui consiste à passer d'un univers stressé à un univers reposé, détendu, ouvert. Par ailleurs, je l'avoue, l'échange avec les autres pratiques me donne cette connaissance essentielle pour avancer encore, et répondre à ma question d'enfant.



Une séance de fasciathérapie

Et l'île, c'est quelle partenaire ?

J'en ai fait, effectivement avec le temps, une vraie partenaire. Cette nature puissante de beauté, serait l'enveloppement premier – et pourquoi pas spirituel – de l'individu. Son histoire ancienne parle d'un lieu de prière pour les moines. La nature est si forte : une belle tempête, un grand ciel bleu, un brouillard impénétrable, et la présence particulièrement paisible des oiseaux. Tout cela contribue à une sorte de neutralité globale. Il y a aussi ce lieu particulier, où se déroule le stage : c'est un sémaphore, c'est-à-dire un lieu chargé d'envoyer des signes aux bateaux pour passer au bon endroit sur la mer. Je fais aussi cela avec les personnes qui viennent en cure. **L'histoire et le présent sont donc utilisés avec cohérence, pour accompagner les êtres humains, les aider à passer au "meilleur endroit" sur leur chemin.**

L'église et le sémaphore

