

CONSULTER UN KINÉSIOLOGUE

Les 8 choses à savoir



Photo : Toa Heftiba / Unsplash

Stress, tensions, manque de concentration, difficultés relationnelles ou professionnelles, manque de sommeil... Le corps émet souvent des messages sur l'état psychique et physique sans que la personne ne soit en capacité de les admettre ou de les analyser. Les traitements médicamenteux sont insuffisants voire inefficaces ou inutiles. Et s'il était tout simplement temps de s'interroger sur soi-même et de libérer les tensions ?

par Sarah Alimondo,
Présidente du Syndicat National des Kinésiologues
<https://snkinesio.fr/>



LA KINÉSIOLOGIE, KÉSAKO ?

Initiée dans les années 60 par des chiropracteurs américains, enrichie par la vision de l'énergétique chinoise et les découvertes des neuro sciences, la kinésio est une approche humaine globale. Elle vise à accompagner toute personne vers un meilleur équilibre sur les plans mental, émotionnel, physique et énergétique.

DANS QUEL CAS CONSULTER UN KINÉSIOLOGUE ?

La kinésio couvre de larges domaines d'applications, professionnels, familiaux, personnels, sportifs, éducatifs... Il est donc possible de consulter un kinésio lorsque l'on veut d'améliorer ses performances physiques et sportives, équilibrer ses capacités relationnelles, restaurer son équilibre

énergétique, permettre à l'enfant et l'adolescent d'exprimer son potentiel. Ou encore de faire face aux chocs de la vie. Enfin, de mieux se connaître pour cheminer dans la vie.

A QUI VA S'ADRESSER LA KINÉSIOLOGIE ?

Elle est utile à tout âge de la vie et s'adresse autant aux enfants qu'aux adultes et aux seniors. Plus précisément, aux personnes conscientes de certaines difficultés ou de comportements inadaptés qui freinent leur épanouissement. Cette méthode douce est respectueuse des rythmes d'évolution propres à chaque personne.

A QUOI VA SERVIR UNE SÉANCE ?

L'objectif d'une séance de kinésio est d'aider le ou la consultant(e) à mieux s'adapter à la réalité qui l'entoure. Comment ? En l'aidant à identifier les causes de conflits et de mal être intérieur, source de tensions physiques et/ou psychiques et de comportements inadaptés, puis en libérant le poids des charges émotionnelles associées par des équilibrations appropriées.

COMMENT SE DÉROULE UNE CONSULTATION ?

La séance dure en moyenne 60 à 75 minutes. Le kinésio utilise l'outil de base qu'est le test musculaire. Il s'agit d'une pression douce, exercée le plus souvent sur un muscle du bras, qui indique la présence ou l'absence d'un stress en lien avec l'objectif qui a été déterminé. Cela permet de faire pleinement participer la personne par une auto-observation consciente de ce qui se passe en elle, l'amenant ainsi à devenir actrice de son propre changement.

LA KINÉSIOLOGIE A-T-ELLE DES LIMITES ?

Ce n'est ni une médecine, ni une thérapie. Par conséquent, le kinésio ne promet jamais la guérison de tel ou tel symptôme ou maladie. Elle peut s'envisager davantage comme une approche éducative et préventive de santé telle que définie par l'Organisation Mondiale de la Santé dans la Charte d'Ottawa (1986) par l'OMS. « Un état complet de bien-être physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ». L'état de santé ne se résume donc pas au simple silence de nos organes. Elle est complémentaire à une intervention médicale ou paramédicale.

COMMENT CHOISIR UN PROFESSIONNEL CERTIFIÉ ?

Il faut consulter le Registre National des Kinésiologues. C'est l'assurance de trouver un professionnel certifié, qui exerce dans le respect du code de déontologie mis en place par le Syndicat National des Kinésiologues. C'est-à-dire, à minima, un(e) kinésiologue a suivi au minimum 600 heures de formation, sanctionnées par l'obtention d'un certificat professionnel.

LA CONSULTATION PEUT-ELLE ÊTRE PRISE EN CHARGE ET REMBOURSÉE ?

La kinésio ne fait pas l'objet d'un remboursement par le régime obligatoire de l'Assurance maladie car elle n'est pas une médecine conventionnelle. Cependant, les mutuelles sont de plus en plus nombreuses à intégrer cette spécialité dans leurs forfaits de remboursements, dits « de prévention » ou de « médecine douce ». ■