

Réponse à l'article paru dans le magazine L'Illustré du 1er février 2006 (no. 5, page 54), texte de Robert Habel

Actuellement en formation professionnelle en kinésiologie à l'Institut de Kinésiologie de Fribourg, j'aimerais réagir à l'article susmentionné.

Au travers du témoignage des deux „thérapeutes“ (je reprends un terme de votre article) expliquant une partie de leur travail „contre le stress des ados“, votre article présente malheureusement la kinésiologie de manière simpliste et réductrice, voire erronée.

Si „l'énergie vitale“ est un concept très à la mode et très vendeur dans notre société actuelle, la kinésiologie ne cherche pas simplement à „stimuler“ cette énergie vitale, elle vise en fait à renforcer le bien-être et la santé, en identifiant et équilibrant des blocages énergétiques ou émotionnels notamment.

Il est important de préciser que la kinésiologie relève du domaine de la promotion de la santé, elle intervient au niveau des comportements. Elle ne fait pas partie de la médecine, elle ne définit ni n'identifie des maladies ; un/e kinésologue n'a légalement pas le droit de poser un diagnostic.

Il est donc regrettable que le mot thérapeute, utilisé dans votre article pour présenter les deux praticiennes, soit ainsi galvaudé. La thérapeutique est „une partie de la médecine qui se rapporte à la manière de traiter les maladies“ (Petit Larousse), ce que ne fait pas la kinésiologie. En plus, utiliser le mot « thérapeute » dans le contexte des ados stressés revient à médicaliser et individualiser leur difficulté et à nier les causes sociales de leur « stress ».

J'ai cherché (en vain!) une référence quant à la provenance des 4 exercices présentés. Il s'agit de Brain Gym[®], méthode créée par Gail et Paul Dennison (fondateurs de l'Educational Kinesiology[™]). Le but de cette méthode est de mettre le corps à l'aise, de le détendre par des mouvements, des exercices comme ceux qui sont présentés dans l'article, en vue de favoriser un meilleur apprentissage. L'influence du corps et du mouvement sur la pensée et le développement du cerveau ont été étudiés scientifiquement, notamment par le Dr. Carla Hannaford, neurophysiologiste.

Brain Gym[®] n'est pas une „méthode miracle“ (je serais tentée d'ajouter encore une de plus), cherchant la performance, garantissant l'exploit en quelques mouvements. J'ai bien peur qu'en lisant votre article, un lecteur non averti puisse penser que ces mouvements simples sont justement une recette miracle. Exemple: „Mouvement: on croise les mains. Résultat: ..., améliore l'estime de soi“. Qui peut croire une telle ineptie ?

Si l'intention de faire connaître au plus grand nombre des méthodes ayant pour but le mieux-être est louable, il est dangereux de le faire avec autant d'inexactitude, de raccourcis, présentant des résultats pour le moins farfelus lorsqu'ils sont sortis de leur contexte.