

Et si le mal de dos était devenu le mal du siècle parce que l'on ne prend pas en compte le corps dans son ensemble ? Et l'histoire de chacun ! Plusieurs approches se proposent d'aller au-delà du simple traitement de la colonne vertébrale. Parmi elles, une méthode presque ancienne : la méthode Mézières. Qui est valable pour d'autres indications...

L'histoire commence dès la fin des années 1950. Françoise Mézières, kinésithérapeute depuis des années, observe l'effet singulier d'étirements sur l'une de ses patientes bossue. Ici une amélioration, là une nouvelle douleur : en travaillant sur des épaules, voilà un creux lombaire qui s'accroît ; en tentant de réparer ce creux, voilà la nuque qui souffre... Elle s'étonne, appelle une consœur à ses côtés pour observer à son tour le phénomène. *Et, finalement, osera réviser ce qu'on lui a appris en kinésithérapie, assumant sa petite révolution.*

« En constatant que les muscles du corps s'entrecroisent comme les maillons d'une seule et même chaîne, elle a lancé le concept des chaînes musculaires », témoigne Jacques Patté, président d'honneur de l'AMIK ¹ . Ainsi, toute partie du corps est en relation avec le reste de la personne de par la solidarité des muscles. Lesquels ont une influence sur le squelette qui ne se meut pas de façon mécanique. *« Il y a le cerveau qui commande les muscles, qui eux-mêmes influent sur les os ; c'est un système global action-réaction à connaître afin d'éviter de déplacer voire d'amplifier des problèmes ! »* ajoute ce thérapeute qui a connu la fondatrice de la méthode et aussi écrit sur elle. *« Dans l'observation permanente, elle avait un regard acéré. Mais c'était une sorte de Martienne dans ces années 1960 où les masseurs kiné commençaient à peine à être vraiment reconnus, alors que l'on imaginait qu'avec l'électrothérapie, on pouvait recevoir plusieurs patients à la fois ! »*

Le dos a bon dos

À partir de ce constat majeur sur l'interdépendance des chaînes musculaires, cette passionnée d'anatomie, de physiologie et de gymnastique médicale mettra au point sa méthode iconoclaste.

Premier point, ne pas se laisser leurrer par ce que dit le patient

« Le mal n'est jamais où il se manifeste », répétait-elle à la grande surprise de ses collègues kiné de l'époque. Ce que Jacques Patté confirme à sa façon : *« Je me suis amusé à dire "Le dos a bon dos" car, en réalité, il ne souffre pas forcément comme on le croit ! En effet, le corps n'a qu'une idée, éviter la souffrance. Il y a sans cesse un jeu d'adaptation et de compensation inconsciente, ce qui engendre des habitudes de postures néfastes. Or un simple geste sollicite toute une famille musculaire. Mais, pour diverses raisons,*

d'ordre traumatique, psycho-comportemental ou émotionnel, ces muscles vont subir des excès de tension et de raccourcissement répétés. La statique est perturbée, le mouvement limité. On observe des tassements, des déformations et des douleurs qui ont souvent une cause lointaine dans le temps et dans le corps.» Ainsi, un mal de tête peut avoir pour origine un mal de dos, et inversement. Ainsi, une entorse mal soignée peut entraîner une réaction en chaîne : une marche asymétrique, la bascule du bassin et, pour finir, un mal de dos.

Second point, ne pas renforcer les muscles du dos mais travailler leur élasticité

Contrairement aux kinésithérapeutes classiques qui estiment souvent que les douleurs sont en grande partie dues à la faiblesse des muscles dorsaux qu'il faut donc développer, Françoise Mézières estimera au contraire qu'il ne faut pas les renforcer. Car cela aurait pour effet de les raccourcir. Il faut plutôt combattre leur raideur par des étirements adaptés, de manière à leur rendre longueur, souplesse et tonicité naturelles. *« Mais ce n'est pas étirer pour étirer, le travail est subtil, complexe »*, répétait la pionnière qui mettra en place une formation complémentaire de deux ans à l'intention des kinés soucieux de partager sa vision nouvelle.

Troisième point, travailler avec la respiration

Le diaphragme est en effet au centre de l'une des quatre chaînes essentielles, la chaîne dite antéro-intérieure, et les mouvements respiratoires ont des effets sur toute la dynamique du corps via la cage thoracique et la colonne. Or le diaphragme, en lien avec tout le neurovégétatif, réagit à l'émotionnel.

Dernier point et non des moindres : chaque patient est différent, et jamais on n'utilisera *a priori* les mêmes exercices sur deux douleurs comparables sans avoir vérifié quelle chaîne musculaire est affectée et comment !... .

Tests avant étirements

Une première séance avec un Méziériste commencera donc par une anamnèse singulière : récit des antécédents, maladies, accidents, mais aussi palpation et surtout analyse de la morphologie via des tests multiples. Dont le test simple du « pencher en avant » qui éclaire sur la chaîne postérieure qui va du dessous du pied à l'occiput.

Elle est essentielle puisqu'elle est celle des vertébrés et assure la position debout à l'humain. *« Toute personne en bonne santé, à tout âge, pourrait mettre les doigts par terre. Mais selon son histoire physique, traumatique, voire psychologique, on se rétracte ou se détend plus facilement. On observe comment les gens trichent, en reculant les fesses ou le tibia par exemple »*,

note-t-il en souriant. D'autres tests seront effectués ; élévation des membres inférieurs, mise en tension, respiration, etc., avant que soient opérés de premiers étirements musculaires adaptés à chaque cas. Et la respiration sera sollicitée, « *Ventre, thorax, clavicules, rien n'est plus important qu'une respiration totale vraiment libre.* »

À la différence des kinésithérapeutes classiques, aucun appareil ne sera utilisé. Les Méziéristes travaillent avec leurs mains, souvent directement au sol, voire utilisent des tables plus larges permettant des positions favorables à un étirement des chaînes musculaires. Les séances sont assez longues, de 45 minutes à 1 heure. Mais le corps ne lâchant pas si facilement ses vieilles stratégies, il faut souvent une petite série sur quelques mois, à raison d'une par semaine au début. Bref, un travail complexe de rééducation posturale assorti d'une condition : la coopération active du patient, tant pendant qu'entre les séances ! Ce que Mézières a d'abord appelé le « senti » avant que ses élèves n'inventent la notion de proprioception.

Être présent à son corps

L'approche méziériste suppose engagement et « présence à soi » pour aboutir à ce qui est appelé la « proprioception ». Autrement dit, une nouvelle capacité à s'observer, à décrypter les messages du corps, à prendre conscience de sa posture et à répéter des exercices musculaires et de respiration dans sa vie quotidienne. Objectif à long terme : intégrer un nouveau schéma corporel ! «

Trop souvent, les gens ne savent pas comment ils vivent, respirent, marchent. Ils apprennent petit à petit à noter qu'ils ne savent même pas s'asseoir sur leurs deux fesses, ou dégager la tête des épaules, ou marcher en posant le talon d'abord. Ils prennent conscience de leur façon de sortir du lit, de se pencher pour porter quelque chose, de respirer trop petit », témoigne Jacques Patté.

Qui ne donne toutefois pas d'exercices à faire tout seul à la maison avant d'avoir longuement déprogrammé puis reprogrammé des mouvements. « Je ne préconise rien tant que la personne n'est pas suffisamment présente à son corps. » Certes, des pratiques comme le qi gong ou le taï-chi, des pratiques douces et holistiques, ont plus de chance de respecter les bons équilibres des chaînes que d'autres activités physiques. « Toutefois, il faut d'abord connaître ses forces et ses faiblesses. Un mouvement non adapté ou mal répété peut avoir des effets nocifs. »

Autres maux, même méthode ?

Le dos représente plus de 60 % des indications pour la méthode Mézières. Mais

les indications sont multiples ; outre les douleurs de dos chroniques et les névralgies (sciatiques, névralgies cervicobrachiales), il y a aussi les déviations ou déformations orthopédiques (lordoses, cyphoses, scolioses, genu valgum et genu varum, pieds plats ou creux, etc.), les problèmes d'articulations et des membres (arthrose, coxarthrose, gonarthrose, tendinite), ou les séquelles d'entorses ou de fractures...

En outre, la méthode peut s'appliquer à des tensions musculaires et à des douleurs dues au stress, à l'effort répétitif, à certains dysfonctionnements respiratoires (s'ils ne sont pas liés à des pathologies respiratoires comme l'asthme) et, plus globalement encore, à des répercussions sur le schéma corporel de certaines affections psychosomatiques.

Cependant, même si Françoise Mézières pensait que corps et émotion sont liés, elle n'a pas conçu une approche avec des visées psychothérapeutiques : si des émotions surgissent spontanément durant un traitement, le thérapeute les laisse simplement s'exprimer, les accueillant sans interpréter ni intervenir. Les séances prescrites par un médecin sont partiellement remboursées par la Sécurité sociale.

Les chaînes musculaires

Françoise Mézières a défini les chaînes musculaires comme un « ensemble de muscles polyarticulaires de même direction, dont les insertions se recouvrent à la manière des tuiles sur un toit ». D'où l'importance de travailler sur l'ensemble du corps simultanément. Quatre ont été identifiées :

- la chaîne postérieure (la plus importante, des pieds à la tête, en passant par des muscles clés comme ceux du mollet) ;
- la chaîne antéro-intérieure (autour du diaphragme, lequel s'attache sur la cage thoracique et à la colonne, d'où le travail respiratoire complet) ;
- la chaîne antérieure du cou (les muscles antérieurs du cou jusqu'aux premières dorsales) ;
- la chaîne brachiale (qui va des épaules au bout des doigts).

Par la suite, les Méziéristes ont ajouté des chaînes latérales et croisées (par exemple : épaule-bassin).

Note 1 <http://www.methode-mezieres.fr/> *