

J'ai testé la TNC, l'ostéopathie par la peau

Soulager les douleurs rien qu'en étirant la peau ? C'est la promesse de la TNC – **Technique Neuro Cutanée** –, une approche nouvelle de l'ostéopathie mise au point par Stéphane Delalande, un physiothérapeute français résidant au Québec. Guidé par son seul toucher, le praticien repère les « **neuro-spasmes** » à l'origine des douleurs et les libère par de **brefs mouvements de la peau**. J'ai décidé de m'offrir ce soin. Ce fut le début d'une passionnante exploration.

Décidément, l'époque semble être aux méthodes rapides et efficaces... Après l'EMDR qui efface en quelques séances le syndrome de stress post-traumatique, après la méthode Tipi, qui libère les perturbations émotionnelles chroniques en quelques minutes, voici venir du Canada la TNC, une technique qui soulage les douleurs par des étirements et stimulations de la peau. Stéphane Delalande, ostéopathe depuis trente ans, a eu l'intuition d'explorer les potentialités de cet organe dont l'interaction avec les tissus profonds avait été négligée jusqu'alors. Au fil de ses expériences, il a mis au point une méthode de soin complète utilisant le tissu cutané non seulement pour repérer les lésions ostéopathiques mais également pour les traiter. La TNC ne requiert pas de connaissances anatomiques particulières. Elle ne sollicite pas directement les muscles, les tendons ou les fascias. Tout le soin consiste en une **série d'effleurements et de balayages pour repérer les zones en tension et stimulations cutanées spécifiques pour les libérer.**

Mon premier contact avec cette ostéopathie minimaliste a eu lieu en février 2016. Damien Aubert, jeune praticien, est venu faire une démonstration publique dans une petite ville du Sud-Ouest de la France. Avec assurance, il affirme devant la quarantaine de personnes présentes que la TNC ou Technique Neuro

Cutanée peut réduire en quelques instants les douleurs, quelles qu'en soient les causes, relâcher les blocages et restaurer une amplitude de mouvement. Le principe : **libérer les « tensions primaires »** survenues au cours de toutes situations ayant dépassé les capacités d'adaptation de la personne. D'après le conférencier, la peau serait à la fois un indicateur de ces tensions, ainsi que l'interface à partir de laquelle on pourrait les effacer... définitivement. Après un bref exposé, il demande s'il y a des volontaires dans l'assistance, précisant qu'ils n'auront pas à se déshabiller. Une femme d'une soixantaine d'années lève la main. Sans lui demander de quoi elle souffre, avec l'attention d'un douanier en train de faire une fouille au corps, il la palpe au travers de sa robe. Bilan : les tensions primaires se situeraient surtout au niveau des épaules et du cou. C'est là que sa main a repéré les principaux « **points neuro-cutanés** ». La dame confirme. « *Essayez de tourner la tête* », lui demande-t-il. Mais la pauvre semble à peine pouvoir bouger. Un cas particulièrement sévère donc...

– Pouvez-vous évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10 ?

– 8 !

– Je vous propose de faire un premier soin rapide. Ce ne sera bien sûr pas une séance complète.

Damien reprend ses palpations. À certains endroits, il s'appesantit quelques secondes tout en plissant le tissu et la peau, puis éloigne une main de l'autre d'un geste sec, un peu comme s'il cherchait à détendre une feuille de papier froissé. Dans le jargon de la TNC, ce geste s'appelle un *stretch cutané*. Après trois minutes de ces gestes correcteurs à divers endroits, il s'arrête :
– Comment ça se passe maintenant ?

La dame tourne la tête de droite et de gauche. Elle semble un peu surprise.

– Je bouge un peu mieux. Ça me fait moins mal. Un peu mal encore tout de même.

– Et votre douleur ? Elle est à combien maintenant ?

– 5 !

COMME UN AVEUGLE MAÎTRISE LE BRAILLE, IL DÉCODE LES SIGNES AFFICHÉS À LA SURFACE DE LA PEAU

Silence religieux dans la salle... Franchement, je trouvais le jeune homme étonnamment sûr de lui tout à l'heure. À présent je comprends pourquoi. Selon Stéphane Delalande, fondateur de la TNC, cette technique est une nouvelle