SIMPLICITÉ, EFFICACITÉ, DURABILITÉ

La TNC réunit les critères qui me donnent envie d'apprendre. C'est décidé, je m'inscris à la formation. Celle-ci commence par deux week-ends de trois jours à un mois d'intervalle. Soignants, instructeurs sportifs, personnes en reconversion ou retraités : le public est diversifié. Un peu de théorie, beaucoup de pratique : il ne s'agit pas tant de connaître l'anatomie que de réveiller notre sens du toucher. D'apprendre à se laisser guider par lui. Moi qui n'ai jamais soigné avec mes mains, je découvre avec quelle facilité, après seulement quelques heures d'apprentissage, celles-ci semblent guidées vers les zones en demande. Je ne suis pas le seul. Plusieurs autres stagiaires partagent ce ressenti. Ensuite, nous apprenons le premier geste correcteur : le *stretch cutané* (Cf. *Le stretch cutané, un geste éprouvé*). Dès la fin du premier week-end, Olivier Delalande nous incite à pratiquer assidûment sans complexes.

Quand je balaye le corps de mes premiers patients – au départ des personnes de mon entourage – à un certain niveau de pression, ma main se pose spontanément sur certains endroits, comme si elle était arrêtée. Consciencieusement, j'applique les premiers gestes correcteurs que je viens d'acquérir puis en me laissant guider par les mouvements des tissus, je poursuis mon exploration. Un cheminement se dessine, ponctué par ces points d'arrêt auxquels j'applique le *stretch cutané*... À un moment donné, je réalise que j'ai perdu le fil. Je me suis laissé embarquer dans mes pensées. J'ai produit mes gestes sans y penser, en mode automatique. C'est alors que la personne me dit toute la détente que mon soin lui procure. Ma

main aurait-elle spontanément fait les gestes adéquats ? Ou la peau est-elle assez intelligente pour traiter même les messages approximatifs ? Dans l'instant, je l'ignore, mais alors que mon soin reprend son cours conscient, je perçois la pertinence du chemin parcouru, comme si la peau elle-même m'avait ramené dans la bonne direction. Au fil des séances, je réalise que mon soin est aussi efficace quand mon attention est relâchée que quand je suis hyper-concentré. Et sous mes doigts inexpérimentés se réalisent – parfois ! - de petits miracles : soulagement de douleurs parfois anciennes, retour de couche d'une jeune maman deux ans après une césarienne ou encore disparition d'une migraine chronique ! J'en suis le premier surpris. Explication de Stéphane Delalande : « *Cette technique ostéopathique neuro-tissulaire permet un bilan précis et rapide de tous les déséquilibres physiques ou énergétiques. Ensuite, elle restaure l'équilibre de tous les tissus mous responsables directement des blocages articulaires osseux, organiques, viscéraux ainsi que des contractures musculaires et des tensions des fascias.* » Un soin profond donc.

Pour ma part, le seul fait de plonger dans mes perceptions sensorielles me met de bonne humeur. Les jours où je pratique ce toucher – y compris sur moi-même pour m'entraîner –, je constate une meilleure connexion à moi-même. Cet effet est pour moi aussi surprenant que mystérieux. Jamais je n'avais réalisé que le seul contact physique conscient peau à peau pouvait être aussi nourrissant. Et si nous avons besoin de caresses et d'effleurements conscients pour renouer avec l'intelligence de notre corps ? Et si la TNC n'était en somme que cela, avec un peu de technique en plus ? La facilité de nombre de débutants que je connais à soulager

les douleurs semble l'attester. Par le toucher, le praticien entre dans un champ de pure sensorialité, sans connaissance, sans réflexion et finalement sans but... Et c'est précisément un des éléments de son efficacité. Alors non, la TNC ne soignera certainement pas un diabète ou un cancer, mais elle peut largement contribuer au confort et à la qualité de vie.

Où recevoir ou apprendre la TNC ?

Si la TNC est bien implantée au Québec où elle a été développée avec 90 praticiens en activité, son introduction est encore balbutiante en France où 25 praticiens sont référencés à ce jour.

Annuaire international des praticiens et formations :

www.massotnc.com

Le stretch cutané, une méthode éprouvée

Tout comme la TNC, le **Niromathé**, une méthode de soins créée en 1997, ou la méthode **Moneyron**, mise au point par un pharmacien-kinésithérapeute, utilisent notamment le *stretch cutané* comme geste correcteur. Pour les deux premières, celui-ci se fait sur des points prédéterminés selon le motif de consultation. Dans la TNC, ce sont les tests tactiles, reproductibles d'un praticien à l'autre, qui permettent de localiser le point qui agira sur les tensions primaires à l'origine du blocage.

Emmanuel Duquoc ■■■