# "Une méthode facile quand on n’arrive pas ou mal à s’exprimer..."

Cécile Chanton. 34 ans. Responsable Marketing à Paris

**Angoissée tout l’hiver, ma vie allait pourtant plutôt bien en apparence** : vie professionnelle épanouissante, vie personnelle amoureuse, entourage familial et amical stable, pas de problème financier, sportive… J’ai d’abord consulté un psychiatre. Huit séances à tenter de raconter ma vie, essayant tant bien que mal de décrire chacun de ses épisodes, mon quotidien, ma vision des choses, et ce, de la manière la plus objective possible. Toute une vie c’est long et je n’y arrivais pas, je me contredisais, j’essayais de me livrer sans réussir à exprimer mes sentiments. En entrant dans le cabinet, j’étais stressée de ce que j’allais trouver à dire, de ce que le psychiatre allait répondre, de ses conclusions (prescription médicamenteuse, maladie psychologique ?). Il ne parlait presque pas, c’était laborieux et je ressortais juste soulagée d’avoir terminé la séance. Sans aucun exercice à faire, sans avoir compris quoi que ce soit. (Motivée, j’ai tenu jusqu’à la 8ème séance et j’ai tout arrêté !)

C’est l’une de mes meilleures amies, qui m’a convaincue de prendre rendez-vous. J’étais réticente, j’ai beaucoup traîné et puis j’y suis allée. Dès mon entrée dans la salle, je me suis sentie tout de suite en confiance. La kinésiologue était douce, l’ambiance reposante (ça paraît bête mais c’est hyper important), et je me suis détendue de suite. Je n’ai pas tout compris à ce qu’elle a fait, mais pour moi ce fut simple. Elle m’a pris le bras et m’a parlé, un peu comme une copine très proche que vous n’avez pas vue depuis longtemps et qui vous demande comme ça va ! J’ai répondu à ses questions simplement alors qu’elle « tâtait » mon bras. Elle s’arrêtait sur des points importants. Au cours de la discussion, elle m’a expliqué plein de choses. Pourquoi je ressentais telle ou telle émotion, pourquoi je vivais certains événements de façon si compliquée, pourquoi et comment mon mode de communication était apparu et s’était développé…

Elle s’est très **vite rendue compte des nœuds de ma vie**, de **circonstances blessantes de mon passé qui m’impactent encore aujourd’hui**
. Pour moi comme pour elle, c’était facile, car
**ce n’est pas mon cerveau qui racontait, c’est mon corps qui parlait**
.
**Et lui, il dit la vérité, tout naturellement !**
En fin de séance, elle m’a donné des exercices, des phrases à me répéter dans certaines situations, des clés pour détecter les moments qui se ressemblent et se reproduisent, comment changer le cours de leur dénouement, comment ne pas subir certaines influences sur moi. Ce

fut tellement apaisant pour moi de me comprendre !

De mon point de vue, la kinésiologie, c'est avant tout **une méthode facile quand on n'arrive pas ou mal à s'exprimer** , **à comprendre notre problème** , nos réactions, notre mal-être ou les comportements qui en découlent. C'est aussi un « soin » rapide dans le sens où l' **on progresse dès la première séance** et à chaque séance on va un peu plus loin. Après, à nous de décider jusqu'où on veut aller…