



Le Centrage Ostéopathique Sensitif

Entre éveil des sensations, expression émotionnelle et rééquilibrage, le Centrage Ostéopathique Sensitif mène à une vraie libération ! Née de la rencontre féconde entre l'ostéopathie, l'hypnose éricksonienne et la médecine ayurvédique, cette approche corps/esprit potentialise l'effet thérapeutique du traitement ostéopathique. Et éveille chacun à ses propres ressources.



Philippe Hansroul (gauche) et Thierry Dubois (droite), co-créateur du Centrage Ostéopathique Sensitif.

Cette approche toute en subtilité fait partie de la vaste panoplie des thérapies somato-émotionnelles. C'est une ostéopathie qui tient compte du terrain émotionnel et comportemental de la personne, précise Thierry Dubois, corédacteur avec Philippe Hansroul du Centrage Ostéopathique Sensitif. Si cette méthode est née en Belgique, de nombreux praticiens ont été formés et exercent à présent dans divers pays¹.

Une approche globale

Observer finement... Entrer en relation thérapeutique empathique... Soigner... C'est la valse à trois temps initiée par cette technique, qui suit un protocole très précis. On parle de *centrage*, car l'objectif est d'aider le patient à tendre vers un juste équilibre entre mobilité et stabilité du corps et de l'esprit. De la médecine ayurvédique, le Centrage Ostéopathique Sensitif a retenu une méthode d'observation de la personne, se basant sur une

C'est une ostéopathie qui tient compte du terrain émotionnel et comportemental de la personne

grille de lecture accessible (mais jamais simpliste) et éclairante. Cela nous permet de mieux orienter et de personnaliser le traitement, explique Thierry Dubois. Les mots, eux, sont savamment calibrés.

Ce langage thérapeutique spécifique permet de transmettre des informations au patient – que le simple fait d'être allongé, écouté, touché via un contact empathique, a plongé dans un état de conscience modifié, hypnotique.

Cela ne passe pas par le cognitif. Quelque chose s'éveille spontanément, un processus se met en route... Le soin ostéopathique, à proprement parler, permet d'harmoniser les blocages articulaires, de normaliser les zones de tension, de libérer la respiration, d'équilibrer le système neurovégétatif et la posture, et de conforter le patient dans des sensations de confort retrouvé.

L'éveil aux ressources personnelles

Le but ultime de cette méthode est d'éveiller les processus naturels

d'autogénération de la personne. En tant que praticiens, nous sommes peu interventionnistes : nous mettons en place des conditions autour du patient pour qu'il se passe quelque chose, qu'il fasse des découvertes par lui-même et contacte ses ressources propres, souligne Thierry Dubois.

En chemin, la personne peut expérimenter une libération émotionnelle, une reconnexion aux sensations. On est donc loin, ici, d'une vision purement mécaniste de l'ostéopathie. Cette approche, poursuit Thierry Dubois, bénéficie des découvertes récentes dans le domaine des neurosciences, qui a intégré la dimension psycho-fonctionnelle dans les approches thérapeutiques contemporaines.

En séance

Soleil sur Marseille. Le cabinet d'Yvonne Abergel, ostéopathe², est baigné de lumière. Ce cocon chaleureux, dans lequel je goûterai à une séance de Centrage Ostéopathique Sensitif, me met d'emblée dans une disposition d'esprit par-

ticulière, teintée de confiance, de lâcher-prise, de réceptivité.

Comme c'est la première fois que nous nous voyons, nous faisons connaissance. Yvonne Abergel m'invite à laisser émerger, en quelques phrases clés, mon état d'âme et l'envie du moment. Je me surprends à pointer, entre autres éléments intimes, ma difficulté à accepter la contrainte.

Quand celle-ci vient de l'extérieur, je précise! Mon penchant pour l'autodiscipline me met en paix avec la contrainte émanant de l'intérieur. Étonnamment... Je n'ai jamais relevé cela auparavant, mais je me rends compte que cette difficulté entre en résonance avec bien des aspects de ma vie qui me semblent lourds, et entravent ma liberté d'être.

À ce stade, on ne creuse pas le pourquoi du comment. C'est l'une des spécificités de cette approche: il n'y a pas de recadrage sur un plan cognitif. *On ne cherche pas spécifiquement la cause du problème. Ce*

qui nous intéresse, c'est la ressource, m'avait expliqué Thierry Dubois, lors de notre entretien. Mon poulx agité indique à la praticienne que nous avons touché là un point sensible...

Allongée sur la table de soin, je suis invitée à exprimer ce dont j'aurais besoin pour me sentir bien. Cela me ramène automatiquement à moi. À mon ressenti, à mes besoins.

Oser s'écouter et exprimer ce qui peut être bon pour soi, c'est déjà un pas de géant!! Le toucher empathique et apaisant de l'ostéopathe me met en connexion profonde avec mes sensations.

Dans une écoute subtile, celle-ci met en évidence des zones de tension méconnues et des territoires du corps oubliés. Étrange ressenti... Les micro-mouvements extérieurs provoquent des macro-mouvements intérieurs, comme si des vaguelettes à la surface de l'eau provoquaient un raz-de-marée dans les abysses.

Telle une réponse. Une sensation de vie qui se (r)éveille et se manifeste haut et fort au contact des mains. Les souvenirs affluent et mettent en lumière des recoins d'ombre. Des révélations!

Un soulagement. Au final, l'ostéopathe sort quelques instants de la pièce pour que je puisse ressentir et prolonger les effets de la séance, en dehors de sa présence. Seule dans ce cabinet, j'expérimente une incroyable sensation d'expansion, comme si j'occupais tout l'espace et fusionnais avec la lumière du soleil entrant à flots.

D'ordinaire, je me fais toute petite (déjà que je ne suis pas grande!), de peur de déranger. Là, je sens que je prends ma place.

Quand je la quitte, Yvonne Abergel m'explique qu'en découvrant cette méthode, c'est comme si elle avait changé de moteur. *Je suis passée d'une 2 CV à une Ferrari, conclut-elle en riant. Au vu de ce que je ressens, je la crois sur parole!* ● **Carine Anselme**

Carnet pratique

1. Centrage Ostéopathique

Sensitif. Plus d'infos sur www.dubois-hansroul.be : description de la méthode, formation, liste des praticiens (Belgique, Gd Duché de Luxembourg, France, Italie, Suisse).

2. + 32 (0)491 372 525

Yvonne Abergel est reprise dans la liste des praticiens sur www.dubois-hansroul.be



2^{ÈME} ANNIVERSAIRE !

Promotion incroyable pour le 2^{ème} anniversaire de votre magasin bio-éthique favori «verT de terre». De **-10% à -20%** sur vos achats, du vendredi 24 mai au samedi 8 juin 2013.

Magasin Bio-éthique verT de terre

130B Chaussée de Namur,
5030 Gembloux.
Tél: 081/61.59.00
www.vertdeterre.biz
vertdeterre@gmail.com

Ouvert sans interruption
du lundi au samedi de
9h00 à 19h00

Remplissez le coupon ci-dessous, venez le remettre à votre magasin verT de terre et **repartez avec un chèque cadeau** et surtout la possibilité de **gagner des bons d'achats!** Recevez aussi nos actions fidélités «Client du verT de terre».

Nom:.....
Prénom:.....
Adresse:.....
Email:.....
Tel:.....

**2 SEMAINES
DE PROMOTIONS,
dégustations, animations et
de plaisir au verT de terre,
Venez vite nous y
rejoindre!**