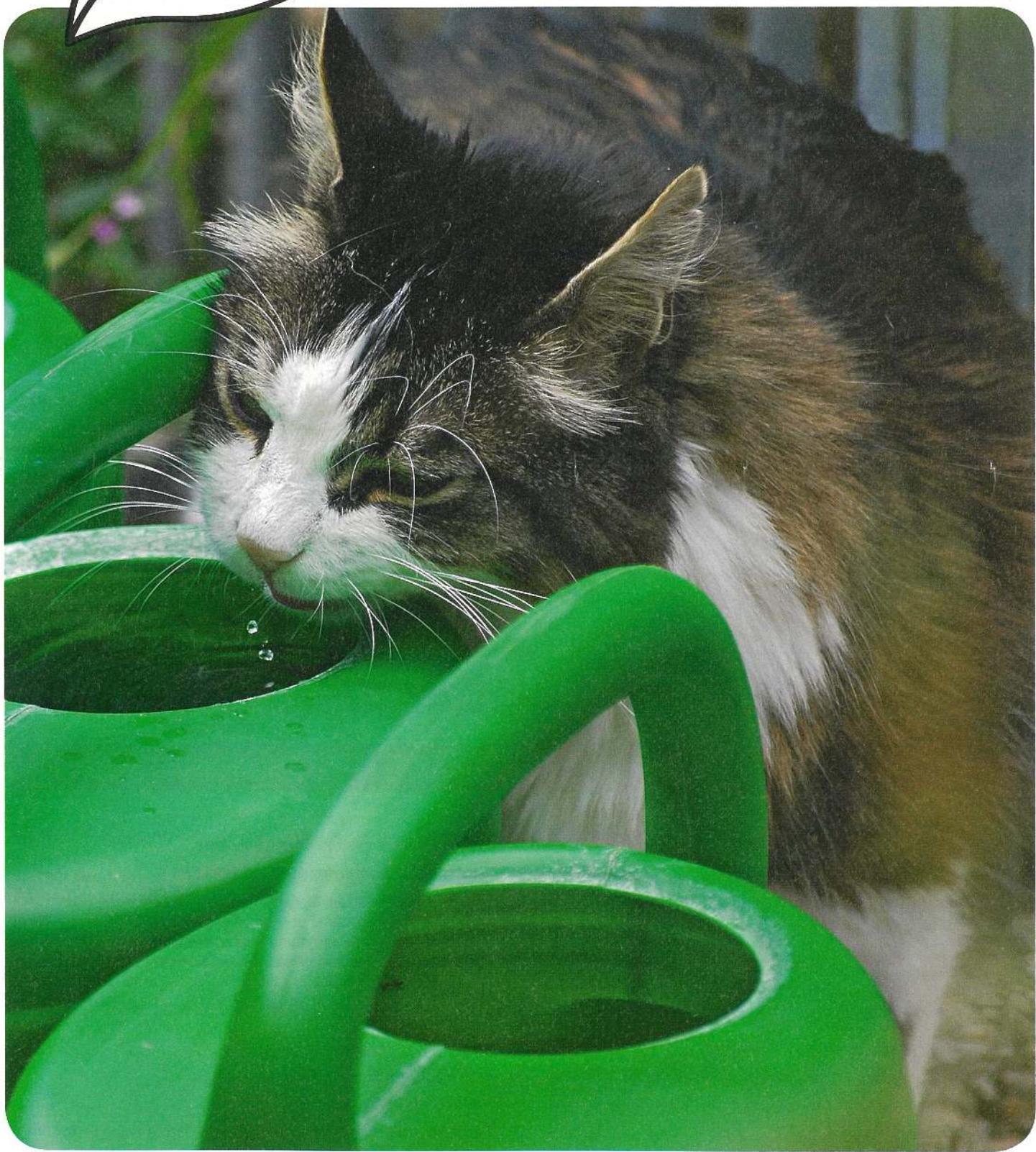




# L'envo

ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES  
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI



**Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme / Mitglied der Rheumaliga Schweiz / Membro della Lega svizzera**

2011		Comité Suisse	Schweizer Vorstand	Comitato Svizzero
Henri P. Monod	Président	Présidence générale Trésorerie Média PR Personnel / administration	Generalpräsidentschaft Kassenführung Medien PR Personal/Administration	Presidenza generale Tesoreria Media PR Personale/Amministrazione
Cécile Barman	Vice-présidente	Développement et projets Fibromyalgie en général Groupe Monthey L'Envol	Entwicklung und Projekte Fibromyalgie im Allgemeinen Gruppe Monthey L'Envol	Sviluppo e Progetti Fibromialgia in generale Gruppo Monthey L'Envol
Liliane Rusch	Membre	Organisation générale Coordination Secteur «A» SR Thérapie / projets	Generalorganisation Koordination Bereich «A» Westschweiz Therapie/Projekte	Organizzazione generale Coordinazione Settore «A» SF Terapia/Progetti
Claudie Zulauff	Membre	Relations extérieures Coordination Secteur «B» SR Visites Formation	Aussenbeziehungen Koordination Bereich «B» Westschweiz Besuche Ausbildung	Relazioni esterne Coordinazione Settore «B» SF Visite Formazione
Marie Vaucher	Membre	Administration (remplaçante) Rédaction de PV Visites extérieures	Administration (Stellvertreterin) Protokollführung Besuche extern	Amministrazione (sostituta) Redazione Verbale Visite esterne
Régine Morosoli	Membre	Visites diverses Coordination Secteur «C» SR Tâches spontanées	Besuche div. Koordination Bereich «C» Westschweiz Spontane Aufgaben	Visite diverse Coordinazione Settore «C» SF Lavori spontanei
vacant	Membre	Soutien Médical et Psychologique Coordination groupe «conseil et soutien médical»	Med. und psychologische Unterstützung Koordination Gruppe «Beratung und med. Unter- stützung»	Sostegno Medico e Psicologico Coordinazione gruppo «consiglio e sostegno medico»
vacant	Membre	Coordination SA (Avec E. Baumann) Conseils et traductions	Koordination Deutschschweiz (mit E. Baumann) Beratung und Uebersetzungen	Coordinazione ST (con E. Baumann) Consigli e traduzioni
Maria Piazza	Membre	Coordination TI Resp. de groupes Traductions italien	Koordination TI Gruppenverantwortliche Ital. Uebersetzungen	Coordinazione e organizzazione TI Resp. gruppi/visite/ ascolto telef. Traduzioni italiano

**Nous recherchons d'urgence 1-2 personnes bilingues pour la coordination en Suisse Allemande**

**Secrétariat central / Zentralsekretariat /**

**Segretariato centrale Yverdon-les-Bains**

**Médecin-conseil / Medizinische Beratung / Medici di fiducia**

Evyane Baumann, secrétaire générale (f/d)

Fabienne Blondeau, secrétaire comptable (f/d)

Dr Jean-Jacques Volken, Sierre et Renens  
FMH en Médecine Interne et rhumatologie /  
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie FMH /  
Specialista FMH, Medicina interna, reumatologo

Nadine Frossard

Business Software SA

Maria Piazza, Regula Brast

Professeur Jean Eisinger, Toulon

André Tornay, Monthey

Cécile Barman, Henri P. Monod, Ruth Von Dach, Evyane Baumann  
Jordi AG, 3123 Belp

**Service juridique / Rechtsdienst**

**Informatique / Informatik / Informatica**

**Traductions / Übersetzungen / Traduzione**

**Président d'honneur / Ehrenpräsident / Presidente d'onore**

**Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore**

**Photos / Fotos / fotografie**

**Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung /**

**Grafica; Impression / Druck / Stampa**



Chers Membres, chers Amis de l'ASFM,

Cet Envol est celui d'un anniversaire puisqu'il correspond à une année de présidence pour votre serviteur. Une année plutôt bien remplie et pleine de joie et aussi d'étonnements.

De joie parce que les choses bougent beaucoup. En effet, la comptabilité est maintenant à nouveau ce qu'elle doit être grâce à l'engagement inconditionnel de Fabienne Blondeau notre nouvelle secrétaire-comptable. De nouveaux groupes d'entraide se sont formés avec des responsables magnifiques et surtout l'énergie que déploie Ewyane Baumann notre secrétaire générale. Le bureau fonctionne maintenant bien. L'équipe de soutien médico-social est efficace, les conférences données par notre médecin conseil, le docteur Jean-Jacques Volken de Sierre sont suivies par de plus en plus de personnes, et jamais en dessous de 60. Notre juriste Mme Nadine Frossard est toujours à l'écoute et efficace et je bénéficie du soutien d'un comité actif et de conseils avisés.

Je serais enclin de dire la fameuse phrase : « que du bonheur »...

Hélas, il y a comme partout quelques points négatifs. Quel ne fut pas mon étonnement de constater que près de 500 membres ne payent pas leurs cotisations que sur 452 lettres envoyées pour des recherches de fonds, seules 2 réponses positives nous sont parvenues, que sur environ 1500 lettres envoyées avec demande de réponse pour pouvoir enfin mettre notre liste d'adresses à jour (et être le plus efficace possible pour votre soutien) seules 300 réponses sont enregistrées et que les subsides que nous recevions pour nous aider à faire « tourner » l'ASFM ont été réduit de plus de Fr 30 000.-

Ceci pour les principaux soucis que nous rencontrons en ce moment.

Je le répète encore une fois, ce sont les membres qui font principalement vivre une association et si nous sommes là pour vous et comme je le dis toujours : nous ne pouvons pas aller de l'avant sans vous. Merci d'y penser.

Malgré tout, l'optimisme est de mise et nul doute que nous y arriverons.

Il a été décidé, en séance de comité du 4 avril 2011 de ne faire plus qu'un Envol par année et ce fin janvier début février. Il sera très complet et vous parviendra avec un envoi conséquent de communications et autres papiers. Vous l'avez bien compris, il s'agit de faire des économies.

Deux membres du comité ont donné leur démission pour cause de travail et nous sommes à la recherche pour compléter ce dernier d'une personne pour le « médico-social » et de deux personnes bilingues pour les contacts et le développement avec nos Amis Suisses-allemandiques. Merci d'y songer.

Je vous souhaite un magnifique été plein de bonheur et d'occupations réjouissantes et me réjouis déjà des futures rencontres que j'aurai l'occasion de faire.

« En avant toute » tel est notre mot d'ordre.

Bien à vous avec tous mes plus cordiaux messages.

Votre président, Henri P. Monod

## ACTIVITÉS DIVERSES

### Conférence à venir:

#### « L'état des lieux en 2011 sur la fibromyalgie »

Par le Dr. J.J. Volken notre médecin conseil FMH en Médecine interne et Rhumatologie.

Médecine manuelle Samm, SSIPM.

**Mercredi 28 septembre 2011 à 19.30**

L'auditoire de l'hôpital de Neuchâtel « Portalès »  
Renseignements au 024 4259575 Lu-Je 08-11 h

### Représentation passée:

#### Participation avec succès au salon de 50 ans et plus

#### « Questions d'âge »

17-19 juin 2011

[www.questionsdage.ch](http://www.questionsdage.ch)

Espace Gruyère à Bulle



## LA RONRON THÉRAPIE

De nombreux vétérinaires et scientifiques s'intéressent aux ronronnements de nos amis les chats. Mais savez-vous qu'aujourd'hui, personne n'est en mesure de décrire le mécanisme du ronronnement ? On ne sait tout simplement pas comment font les chats pour émettre ce doux bruit que nous connaissons si bien ! Cet état pourrait être, comme le sommeil, réparateur pour l'organisme des chats. Mais bien que personne n'en connaisse le fonctionnement, tous les spécialistes s'accordent à dire que les ronronnements ont des effets sur nous.

Tout d'abord, ils nous calment; en effet, leur fréquence est comprise entre 25 Hz et 30 Hz, ce qui correspond par exemple, à la fréquence des chansons douces qui nous donnent des frissons. Outre ces vertus apaisantes, les ronronnements auraient aussi des vertus thérapeutiques ! Ils pourraient ainsi réguler l'hypertension, booster nos défenses immunitaires, ou bien encore apaiser certaines douleurs.

### Comment pratiquer la ronron thérapie ?

L'idéal, bien entendu, c'est d'avoir un chat ! Installez-vous avec lui dans une position confortable, allongé sur un lit par exemple. Créez une «ambiance» : coupez la télé, baissez la lumière ... Le simple fait de poser le chat sur votre corps crée un échange de chaleur qui à lui seul, permet déjà de se décontracter. Ensuite, caressez votre chat: l'air de rien, ce mouvement doux et lancingant vous apaisera également. Enfin, lorsque votre animal se mettra à ronronner, calquez le rythme de votre respiration sur celui de ce bourdonnement: en quelques minutes à peine, vous serez emporté par cette douceur, et passerez un moment de détente particulièrement agréable.

Bien que cette thérapie ne soit pas encore très reconnue de nos jours, le grand nombre de recherches effectuées sur les chats et le ronronnement montrent qu'à n'en pas douter, la ronron thérapie a de beaux jours devant elle.

Si vous n'avez pas de chats, mais que vous êtes malgré tout intéressé par l'expérience, il existe des livres pour vous apprendre à utiliser cette thérapie, accompagnés de C.D sur lesquels sont enregistrés des ronronnements (La ronron thérapie: Ces chats qui nous guérissent..., de Véronique Aiache, (ed Tredaniel) par exemple). Vous n'aurez évidemment pas le contact doux du chat sur votre corps, mais rien que d'écouter ces ronronnements peut vous détendre.

Au Japon, il existe même des «Bars à chats», où les hommes et femmes d'affaire viennent se ressourcer auprès des animaux le temps d'une pause déjeuner !

### Le saviez-vous ?

*Aujourd'hui, le chat est devenu l'animal de compagnie préféré des Français, devant le chien. Durant les 10 dernières années, le nombre de chats en France a connu une augmentation de 10% ! Et nos amis les chiens sont déjà moins nombreux qu'eux.*

Article rédigé par Sabine pour Bloc.com – Publié le 24/03/2010 :  
Source Bloc.com : <http://www.bloc.com/article/sante/bien-etre/ronrontherapie-2010-03-24.html#ixzz1EyurNZAL>

Joël Dehasse, vétérinaire auteur du livre «Tout sur la psychologie du chat» (ed Odile Jacob), qui ne connaît pas plus que nous les raisons du ronronnement des chats admet que ceux-ci cicatrisent et guérissent deux fois plus vite que les chiens. Est-ce à cause du ronronnement ? Les chats ronronnent quand ils sont stressés et ont besoin de se calmer, même à l'approche de la mort ou dans des maladies graves.

En physiothérapie, on utilise les vibrations à basses fréquences, similaires au ronron du chat, pour favoriser une guérison plus rapide des lésions des tendons et des muscles.



Le Dr Clinton Rubin T. des USA a particulièrement travaillé sur les microvibrations, les stimulations bio-physiques qui permettraient d'accélérer et d'augmenter le maintien voire le retour à la fonction des organes et systèmes de l'organisme, surtout en prévention et en traitement de l'ostéoporose.

Ce qui est sûr, c'est que l'immobilité favorise une perte musculaire et osseuse importante. Les ronrons de votre chat devraient contribuer à une meilleure santé. Et s'il faut se lever de son fauteuil pour ouvrir la porte à votre Félix, c'est aussi de l'exercice.

Chez les personnes fibromyalgiques, le chat apporte non seulement sa chaleur, sa présence apaisante et affectueuse, mais ses ronrons soigneraient vos os, vos tendons et vos muscles et préviendraient leurs douleurs... Avez-vous essayé ?

Cécile  
et une grande aide d'internet

## INFORMATION

Notre Président M. H.P. Monod et notre médecin conseil, le Docteur J.-J. Volken ont demandé un entretien à M. Burkhalter afin de lui exposer les soucis et les souffrances en relation avec la fibromyalgie et l'importance que revêt le soutien de l'AI pour nos membres atteints de ce syndrome. Nous vous tiendrons au courant des éventuels résultats dans le prochain no de l'Envol, soit début 2012.

## A FLEUR DE POILS...

Dans la liste des plaisirs chère à notre Claude Ducommun, il ne faut pas oublier d'insérer les caresses à votre animal préféré. Non seulement votre chaton ou votre toutou vous en seront reconnaissants, mais cela vous apportera à vous aussi des frissons de plaisir, sans compter les bénéfices de la ronron thérapie citée plus haut s'il s'agit de votre félin.



Le règne animal nous donne souvent les meilleures leçons de vie au présent. Contempler votre chat ou votre chien en train de faire la sieste, cela ne vous donne-t-il pas envie de prendre la vie avec douceur et de vous accorder un quart d'heure de pause ?

Contempler votre chat ou votre chien en train de jouer, cela ne vous donne-t-il pas envie de prendre la vie avec légèreté et d'exécuter un pas de danse sur une musique imaginaire ?

C'est sans parler de cette tendre présence au long des jours, de ces retrouvailles folles après une absence et des bénéfices des exercices qu'ils vous donnent l'occasion de faire : sortir votre chien vous fera du bien à tous les deux.

Le contact avec le règne animal est si important que certaines associations organisent des visites de personnes alitées pour de longues durées avec des chiens et des chats, voire des oiseaux particulièrement affectueux.

Et puis n'oubliez pas de ronronner de plaisir...

Cécile

« Il y a deux moyens d'oublier les tracas de la vie : la musique et les chats. »  
Albert Schweizer

## TÉMOIGNAGE

Par antonomase, le chien est considéré le meilleur ami de l'homme, mais je vous assure que l'on peut en dire autant du chat, si nous sommes capables de « l'éduquer » et à le traiter comme il le mérite.

Quand Cécile a demandé l'avis du comité avant d'écrire un article sur le ronron thérapie, j'ai immédiatement pensé à ma situation personnelle et à l'important rôle qu'assume Peggy, notre minette, dans les moments difficiles qui me concernent.

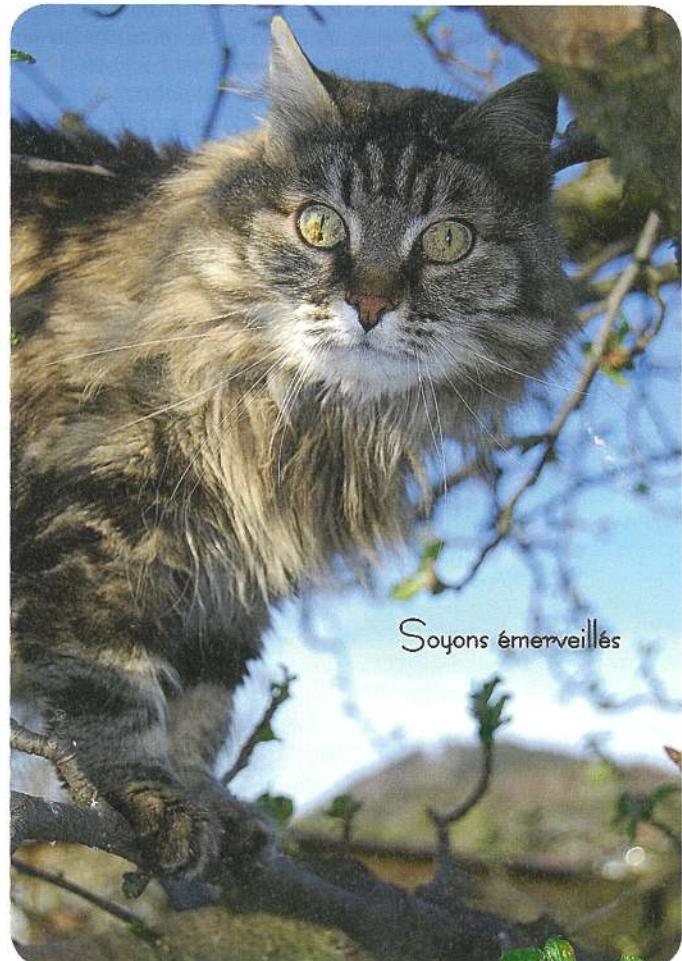
C'est vrai que j'ai instauré avec elle un lien spécial, que j'ai réussi à me faire comprendre et à la comprendre. Même que nous communiquons à longueur de journée, Peggy arrive à me surprendre dans son comportement.

C'est extraordinaire comment elle comprend mes moments particulièrement critiques, en attirant sur soi mon attention pour se faire caresser. Et quand je suis obligée de m'asseoir si non m'étendre, elle arrive immédiatement avec ses ronrons qui détendent et ne m'abandonne pas jusqu'à ce que la situation s'améliore.

Je suis de l'avis que si quelqu'un doute encore des bénéfices qui nous viennent de nos amis les animaux, c'est uniquement parce qu'il n'en a jamais eu.

Qu'ils soient petits ou grands, qu'ils communiquent avec nous en chantant, en miaulant, en aboyant ou de n'importe quelle autre manière, ils sont en mesure de nous aider, en échange, ils demandent seulement un peu d'amour !

Maria



## HISTOIRE DE MA CHIENNE TRIXY

C'est une chienne magnifique, pleine de vie, sur qui le regard se pose toujours et encore avec beaucoup d'admiration et pourtant, elle ne marche plus que sur 3 pattes.

Eh oui, en novembre il y a une année, elle a subi une grande opération : elle a dû être amputée d'une patte arrière, suite à un diagnostic médical sans appel : un chondrosarcome (tumeur très maligne). Son espérance de vie n'était plus que de quelques mois avec en finalité de grandes douleurs, car sa tumeur allait lui ronger le foie et les reins.

Sous le choc, la décision a été prise de lui donner le maximum d'amour durant le court temps qu'il lui restait à vivre et sitôt que les douleurs entraveraient trop sa qualité de vie, elle rejoindrait le paradis des animaux où de nombreux copains à 4 pattes y sont déjà.

Les vétérinaires qui la suivaient disaient qu'elle pouvait être sauvee en pratiquant une amputation large, c'est-à-dire au-dessus du genou. Mais à l'idée que cette petite chienne, âgée seulement de 3 ans et demi et qui avait une démarche gracieuse semblable à celle d'un cheval de cirque, soit amputée d'une patte était juste impossible à envisager.

Pourtant, Trixy n'avait qu'une envie, celle de vivre, malgré sa boiterie et ses douleurs. Chaque jour, elle donnait la preuve que son handicap ne la privait pas de sa joie de vivre. Donc, petit à petit, la solution de l'amputation faisait du chemin et prenait le dessus sur la première décision.

Après moults renseignements, hésitations, appréhensions, Trixy a été remise en toute confiance entre les mains du vétérinaire qui allait l'opérer et lui sauver la vie.

Quelle angoisse le jour où il a fallu l'amener le matin pour cette opération, mais quel émerveillement que de la retrouver en fin d'après-midi, à l'aise sur ses 3 pattes et le même soir, elle faisait ses besoins au verger, au grand étonnement de nous autres, les bipèdes, pleins d'admiration pour cette petite chienne courageuse qui avait surmonté cette opération.

*Petite, Kiara me protégeait déjà ...*



Bien sûr, tout n'a pas été rose, mais jamais et encore moins aujourd'hui, une quelconque ombre de regret plane sur ce choix qui a pourtant été si difficile à faire.

Moins d'un mois après son opération, elle courait aussi vite que sa grande sœur, qui a chaque instant a été d'une aide et d'un accompagnement merveilleux. C'est juste magnifique de voir combien entre elles l'handicap et la différence n'existent pas ! Quelle leçon !

Trixy, sur ses 3 pattes, est heureuse de vivre, de courir dans la nature, dans la neige, de se baigner dans les rivières. Elle déborde de joie et ne manque pas une occasion de manifester son bonheur d'être sur cette terre.

Pour preuve, avec sa grande sœur Kiara, elle a participé à diverses manifestations ce printemps, dont deux rallyes canins et à l'un, elle s'est placée dans les 10 premiers rangs sur une participation de 60 chiens. Quelle magnifique leçon de courage et de détermination, d'enthousiasme. Quel défi et quelle victoire sur sa maladie !

Son histoire me rappelle très souvent mon combat avec (et non contre) la fibromyalgie et que par la volonté et malgré les douleurs, il est essentiel de conserver la joie de vivre. Seule cette force permet d'abaisser et de surmonter bien des obstacles que cette maladie impose.

Alors, sur 3 pattes ou avec la fibromyalgie, gardons l'espoir et la joie de vivre, car la vie est belle malgré tout !

Ruth



# La psycho-kinésiologie peut-elle être utile aux personnes atteintes de fibromyalgie ?

**Les maladies apparaissent toujours dans un contexte de vie particulier. La psycho-kinésiologie, synthèse de plusieurs techniques thérapeutiques<sup>1</sup> permet d'identifier rapidement l'origine et les causes de la maladie. Un des buts de la psycho-kinésiologie est d'expliquer pourquoi les émotions et les pensées peuvent créer des traumatismes et pourquoi ces traumatismes se transforment en douleurs physiques. À partir de là pourra commencer le processus de guérison; une guérison qui utilisera les propres facultés de la personne.**

## Le langage des émotions

C'est grâce à des émotions comme la peur, la colère, la tristesse ou la joie, que nous expérimentons ce que nous avons à vivre. Celles-ci se vivent dans le corps et nous renseignent sur nos besoins. La colère, par exemple, est souvent l'expression d'un besoin de justice et d'affirmation de soi. Lorsque les émotions ne sont pas identifiées, voire niées, elles génèrent des difficultés et du mal-être. Ces émotions sont la plupart du temps liées à des croyances négatives qui polluent notre vie, souvent sans que nous nous en rendions compte. Qui n'a pas vécu un moment de colère ou de peur face à une douleur qui revient régulièrement et qui nous fait dire : « Je ne m'en débarrasserai jamais. C'est injuste ! » Inconsciemment, ces croyances s'installent et créent notre réalité. Vivre en « être émotionnel » ne consiste pas à subir les croyances ou les émotions, mais bien à les accueillir, à les écouter, et à découvrir que chacune d'elles est un appel à mieux se comprendre et à préserver son équilibre intérieur.

## La trace de la douleur

Chacun vit au cours de sa vie des moments traumatisants. Même de petites difficultés peuvent parfois provoquer des traumatismes profonds, surtout dans une période de faiblesse. L'enfance est l'une d'elles, car l'enfant dépend entièrement des adultes de son entourage, surtout de ses parents qui parfois ont oublié combien il est vulnérable. Chaque besoin de l'enfant non satisfait provoque peur et douleur et rompt le sentiment de sécurité. Nous avons tous été blessés dans notre enfance, certains restant marqués, voire handicapés par de profondes blessures.

Les émotions et les croyances sont inscrites dans le corps. Selon Choinière (2006), les émotions se cristallisent principalement dans «les poumons, la thyroïde, le cœur et le foie» et influencent nos pensées et nos comportements. Les traces de ces traumatismes de l'enfance peuvent prendre une importance considérable à l'âge adulte, même si nous avons l'impression de les avoir complètement oubliés. Or, comme le chantait Jacques Brel, «on n'oublie rien de rien, on s'habitue, c'est tout ! ».

## Le rôle du cerveau

L'évolution a doté l'homme d'un cerveau composé de trois centres distincts. Le plus ancien, le cerveau reptilien, remonte à la nuit des temps. Il est chargé de la survie et est limité à un répertoire de comportements instinctifs. Le second, le cerveau limbique, enregistre précisément les émotions et contrôle aussi le corps. Le troisième cerveau est le plus récent. C'est le néocortex. Il est rationnel, conscient et tourné vers l'extérieur. Il enveloppe le cerveau limbique et a une capacité exceptionnelle à traiter l'information. En temps normal, les deux cerveaux, le limbique et le néocortex, interagissent en équilibre et procurent bien-être et santé. Il y a cependant une exception, mise en lumière par Antonio Damasio (1999), neuroscientifique de renom. A la suite d'une très forte émotion, le cerveau limbique court-circuite le néocortex et s'em-

pare exclusivement des commandes. C'est par exemple ce qui fait détalier à toutes jambes un enfant qui voit une ombre menaçante. Il a une peur bleue qui met immédiatement ses jambes en mouvement, sans autre réflexion. Il est des circonstances où prendre le temps de réfléchir peut coûter la vie. Dans ces moments, les deux cerveaux ne travaillent plus en harmonie et il devient difficile de gérer correctement ces événements traumatiques. En outre, la rationalisation à posteriori de ce type d'événements crée un nouveau malaise (Servan-Schreiber, 2003) :

« Ce n'est pas parce que l'on se rend aveugle à une détresse sous-jacente que celle-ci disparaît. Puisque le corps est le principal champ d'action du cerveau émotionnel, «limbique», cette impasse se traduit par des problèmes physiques. Des chercheurs de Berkeley ont même suggéré que c'est la suppression des émotions négatives par le néocortex et non les émotions négatives elles-mêmes qui pèsent le plus lourdement sur notre cœur et nos artères. »

C'est précisément cette **liaison entre les émotions et le corps** qu'exploite la psycho-kinésiologie.

## Comment réagir face à la souffrance ?

Comprendre sa souffrance, c'est d'abord la mettre en relation avec son mode de vie personnel et relationnel ainsi qu'avec sa propre biographie. C'est ensuite observer les symptômes pour les prendre en considération. Dans mes consultations, j'ai rencontré de nombreuses personnes en difficulté face à la gestion de la douleur. Souvent prisonnières de leur système de pensées, elles sont en proie à l'incompréhension et aux doutes. L'absence d'attention envers leurs émotions et parfois l'oubli d'elles-mêmes créent de la souffrance psychique, que le corps ne manque pas de rappeler : système immunitaire affaibli, affections psychosomatiques, douleurs physiques, etc.

Chaque être humain ressent les effets de la souffrance physique ou psychique avec plus ou moins d'intensité et vit une dimension singulière quant au seuil de tolérance et d'acceptation. Mais on constate une autre dimension, vérifiable par tout un chacun : **plus on lutte contre la douleur, plus on souffre.**

Un des principes de la psycho-kinésiologie précise que chaque douleur, souffrance, difficulté est une opportunité de transformation et possède une intention d'avenir. Dès lors, Choinière (2006) propose d'envisager la souffrance comme un «tremplin» à qui sait en tirer profit, à l'instar d'un sportif d'élite :

« L'athlète sportif qui sait apprécier la souffrance améliore ses performances. L'athlète intérieur développe des muscles d'abord pour soulager ses souffrances mais aussi parce qu'il a un avenir, un chemin bordé par des difficultés qui peuvent être des tremplins extraordinaires. »



<sup>1</sup> Synthèse de plusieurs disciplines, notamment la kinésiologie appliquée, la médecine chinoise, les apports de psychosynthèse (polarités), la méthode «OPTION» des Kaufmann (enfants autistes), la Gestalt, le focusing et les travaux de John Bradshaw sur l'enfant intérieur. La psycho-kinésiologie a été développée dès les années 80 par le Canadien Réal Choinière.

**Lutter contre une douleur physique ou psychique, crée inconsciemment un deuxième malaise.** En effet, la personne qui souffre d'une douleur physique peut se sentir triste, angoissée ou en colère. Sans s'en rendre compte, elle va s'identifier totalement aux émotions du moment et accentuer la douleur. Son corps va s'en imprégner et complexifier d'autant la guérison. Or, ce que l'on ignore, c'est que chaque personne a la possibilité de **changer de pensées et de sentiments pour parvenir ainsi à gérer la douleur avec calme.**

### Les trois clés de transformation de la douleur

La souffrance peut être métamorphosée en choisissant d'installer trois clés de transformation, qui sont **la patience, la gratitude et la tendresse**. Pour les acquérir il faut non seulement en émettre l'idée mais aussi les ressentir intérieurement. Parler de gratitude et de tendresse paraît dans un premier temps surprenant. Cependant, c'est tout un art que de changer d'attitude face à soi-même et face à la maladie, mais cela s'apprend. La douleur observée de cette manière permet une distanciation nécessaire à une attention bienveillante et un raisonnement positif. Dès lors des enseignements pourront être tirés de la douleur elle-même. **C'est donc consciemment que nous pouvons éviter le deuxième malaise et ainsi atténuer voire supprimer la douleur.**

«Face aux difficultés, comment passer de l'observateur ordinaire qui empire sa condition, à l'observateur extraordinaire qui se guérit?»  
(Choinière, 2006)

Ce sont les **qualités de l'observation et le pouvoir de changer son image qui permettent de gérer la douleur** (Choinière, 1999).

**Premièrement**, la situation observée s'améliorera si elle est vécue avec patience, gratitude et tendresse («*observation extraordinaire*») ou au contraire elle empirera si elle est vécue avec des pensées et des sentiments négatifs («*observation ordinaire*»).

**Deuxièmement**, il faut connaître l'ancienne image pour pouvoir la changer:

«Pour qu'il y ait guérison complète de la souffrance, transformation de la difficulté ou changement de comportement, il est essentiel de saisir l'opportunité que nous donnent les difficultés, c'est-à-dire les maux physiques ou maux de l'âme pour changer l'image de soi-même face à soi-même et de soi-même face aux autres.»  
(Choinière, 1999)

Grâce à l'**observation «extraordinaire**», la psycho-kinésiologie développe la capacité de métamorphoser la douleur et d'en **ressentir la transformation intérieure**. Ce travail sur soi nécessite volonté et entraînement, comme un instrumentiste dont le simple accordage de son instrument ne suffit pas (Mees, 2002):

«Nous avons un problème à deux faces: l'instrument et la personne qui en joue. Guérir pourrait être considéré comme accorder. Mais accorder n'est pas suffisant. L'artiste doit non seulement obéir aux lois de l'instrument, mais se perfectionner, pratiquer longuement, dans le but de jouer mieux. Je pense que poser le problème de cette façon, nous apprendra d'un côté à être soigneux, pour ne pas abuser de l'instrument, c'est-à-dire du corps humain, de l'autre côté à éveiller la responsabilité envers le sens moral de sa vie.»

Ainsi «l'observateur extraordinaire» aura acquis une méthode qui lui permettra de transformer sa douleur et, in fine, de développer des facultés nouvelles. Le test musculaire va lui permettre de faire des liens avec sa biographie et comprendre les causes de ses souffrances dans son passé.

### Le test musculaire, porte de notre histoire

«Le corps sait tout, enregistre tout et ne ment jamais!»  
(Choinière, 1999)

Le test musculaire est une technique corporelle à la fois simple et efficace qui permet de **comprendre la relation émotions – croyances – corps** vécue face à une maladie ou une problématique. Il permet d'identifier les émotions et les croyances négatives associées aux douleurs physiques ou psychiques.



*Prenons de la hauteur lorsque nous sommes au bord du précipice*

L'accès aux émotions et aux croyances se fait par une porte d'entrée symbolique, la résistance des muscles du bras. La technique du test musculaire permet très rapidement, grâce à la liaison directe avec le cerveau limbique, d'identifier et de nommer le moment exact de l'apparition de la maladie ou de la difficulté. Mais cela ne suffit pas. Tant que l'on n'a pas guéri les blessures, notamment les blessures de l'enfance, elles induisent des schémas répétitifs de souffrance. Comme l'écrit Servan-Schreiber (2003) :

« L'accès à un souvenir dans le cerveau se fait par analogie [...] n'importe quelle image, n'importe quel son, odeur, émotion, pensée ou même sensation physique qui ressemble aux circonstances de l'événement traumatique peut déclencher le rappel de la totalité de l'expérience stockée de façon dysfonctionnelle. Souvent l'accès aux souvenirs douloureux se fait par le corps. »

Le test musculaire permet de saisir le fil rouge des blessures de l'enfance. Celles-ci interfèrent dans le présent aussi longtemps qu'elles n'ont pas été guéries. D'où l'importance d'apprendre la technique de guérison qui permettra de ne plus revivre les mêmes difficultés.

### **L'auto-guérison des blessures de l'enfance**

Selon Choinière (2006), l'être humain est corps, âme, esprit et sans une approche globale qui inclut ces trois dimensions, on ne peut pas parler de guérison durable. Souvent, c'est le recours à l'absorption de médicaments qui soulagent sans vraiment guérir définitivement. Pour qu'il y ait une réelle guérison, il faut non seulement comprendre le traumatisme, mais également le libérer en prenant en charge « l'enfant blessé ». **Tout enfant blessé a le besoin d'être suffisamment vu, entendu, reconnu et aimé** tel qu'il le souhaiterait. En prenant la responsabilité de la partie de lui-même qui a souffert, l'adulte reconnaît l'enfant qu'il a été, sa souffrance et ses besoins à ce moment-là mais aussi les qualités développées durant cette épreuve. L'adulte devient ainsi conscient de ce qui s'est passé. Cela ne suffit cependant pas : pour être efficace dans son processus de guérison, il doit prendre de la distance face à l'enfant blessé. Dans un processus de visualisation guidé, il s'auto-guérît en utilisant la « substance de guérison qui est l'amour et la tendresse » Choinière (1999). Cette technique de guérison, enseignée par la psycho-kinésiologie, permet de rendre la personne autonome.

### **La gestion des polarités**

Chaque blessure vécue et cristallisée donne naissance à des comportements adoptés pour se protéger et survivre. **Elle fait naître deux polarités, c'est-à-dire deux sous-personnalités**, l'une dominante et l'autre renié. Enfants, nous avons souvent renié une partie de nous-mêmes pour être conformes aux attentes des adultes qui nous entouraient. Nous nous sommes fabriqués un ou plusieurs personnages acceptables pour ne pas perdre l'amour de nos proches et gagner leur reconnaissance. Cette scission entre ce que nous sommes vraiment et ce que nous pensons devoir être est souvent vécue douloureusement, provoquant un sentiment permanent d'insatisfaction, de frustration et de découragement. Les émotions refoulées nous ont rendus incapables d'identifier et de reconnaître nos propres besoins. « De multiples personnages co-habiten en nous, se comportent parfois en « extrémistes » et nous font passer d'un pôle à l'autre : hyperactif/aphathique, bonasse/colérique, hyper-émotif/hyper-rationnel, impuissant/tout-puissant, dépressif/euphorique... » (Choinière, 2006). Lorsqu'une polarité se vit en excès ou en déni, elle provoque fatigue et souffrance.

**L'enjeu est d'apprendre à gérer ces dualités** pour reconnaître les rôles que nous avons adoptés inconsciemment et les jouer consciemment. Par exemple, jouer le rôle de la « colérique » volontairement, aide à ressentir notre énergie, notre force. Les qualités de chaque sous-personnalité sont indispensables à l'équilibre, il s'agit cependant de les reconnaître et de réguler leur intensité. Pour cela, il est nécessaire de **renforcer le « chef intérieur »**, capable de s'affirmer face à elles. La psycho-kinésiologie utilise les talents de comédien de chacun à ces fins.

### **Un art de vivre au quotidien**

La psycho-kinésiologie peut être utile aux personnes atteintes de fibromyalgie. Elle enseigne comment guérir sur la durée ou du moins développer une prise en charge de soi-même pour se rendre plus autonome. Même si certaines maladies ne peuvent être guéries, la psycho-kinésiologie propose cinq outils concrets pour leur gestion au quotidien et une nette amélioration de la situation.

« Le travail biographique, l'observation extraordinaire, la guérison de l'enfance, le jeu des polarités et le plan de match sont cinq étapes, qui, étudiées et pratiquées séparément, mènent à une transformation de tout l'être. »  
(Choinière, 2006)

**L'approche biographique** prend en compte le double héritage de l'être humain: un héritage physique et un héritage psycho-spirituel. La personne apprend à se comprendre dans son rythme biographique par le questionnement des événements et des personnes importantes de sa propre histoire. Ainsi, la personne va découvrir son être profond et devenir consciente des étapes de son évolution.

**L'observation extraordinaire** apprend à gérer les douleurs physiques ainsi que les troubles de l'anxiété, du stress et du sommeil et permet la prise en charge du deuxième malaise avec patience, gratitude et tendresse.

**Le test musculaire** nomme les causes de la maladie et les différents aspects d'une difficulté sont rapidement mis en évidence. **La guérison de l'enfance** libère l'adulte de ses blessures du passé et lui évite ses répétitions dans sa vie actuelle.

**Le jeu des polarités** régule les comportements extrêmes grâce à la naissance du « chef intérieur » qui devient l'acteur conscient d'un nouvel équilibre de vie.

**Le plan de match** permet de bâtir l'être en devenir. Il lui enseigne comment construire un scénario équilibré, un projet en appliquant diverses étapes suggérées, avec imagination, confiance et volonté, afin d'être le co-créateur de son avenir.

**Véritable art de vivre au quotidien et chemin d'éveil de la conscience** la psycho-kinésiologie permet de passer d'une vie subie à une vie choisie. La personne entre dans un processus d'auto-transformation à long terme en développant sa propre force intérieure, l'amour de soi et l'autonomie. C'est là que réside la vraie liberté.

Françoise Pochon-Gauderon

### **Bibliographie**

Choinière, R. (2006), « La psycho-kinésiologie approfondie ou la formation de l'athlète intérieur », Bibliothèque nationale du Québec.

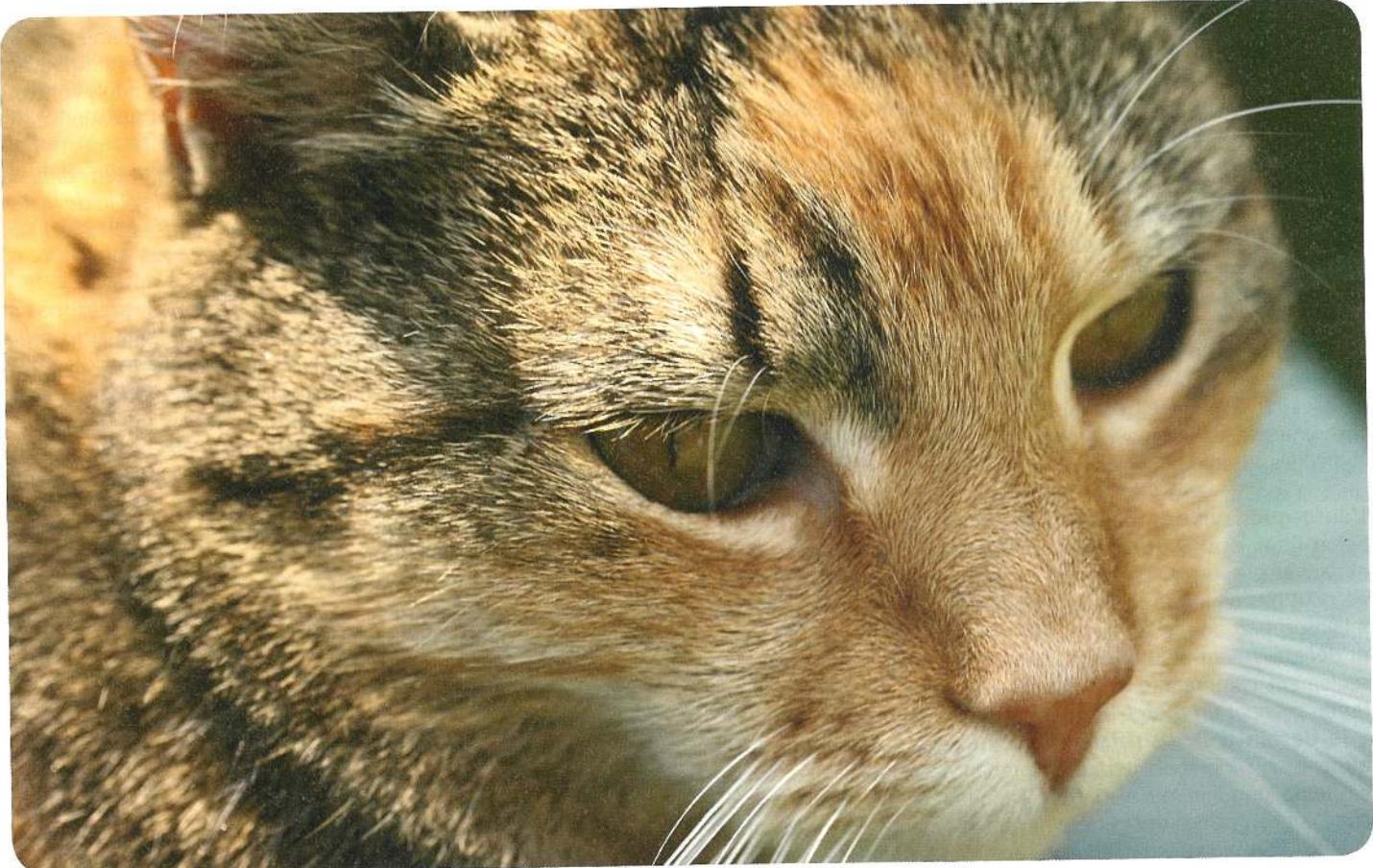
Choinière, R. (1999), « Les émotions et le corps », Bibliothèque nationale du Québec.

Damasio, A. (1999), The Feeling of What Happens, San Diego, Harcourt, Inc. Trad. Française, *Le sentiment d'être soi*, 1991, Odile Jacob.

Mees L .F.C. Docteur. (2002), « La maladie...une bénédiction. La guérison...un devoir. », Chatou, Les Nouvelles Editions Les Trois Arches.

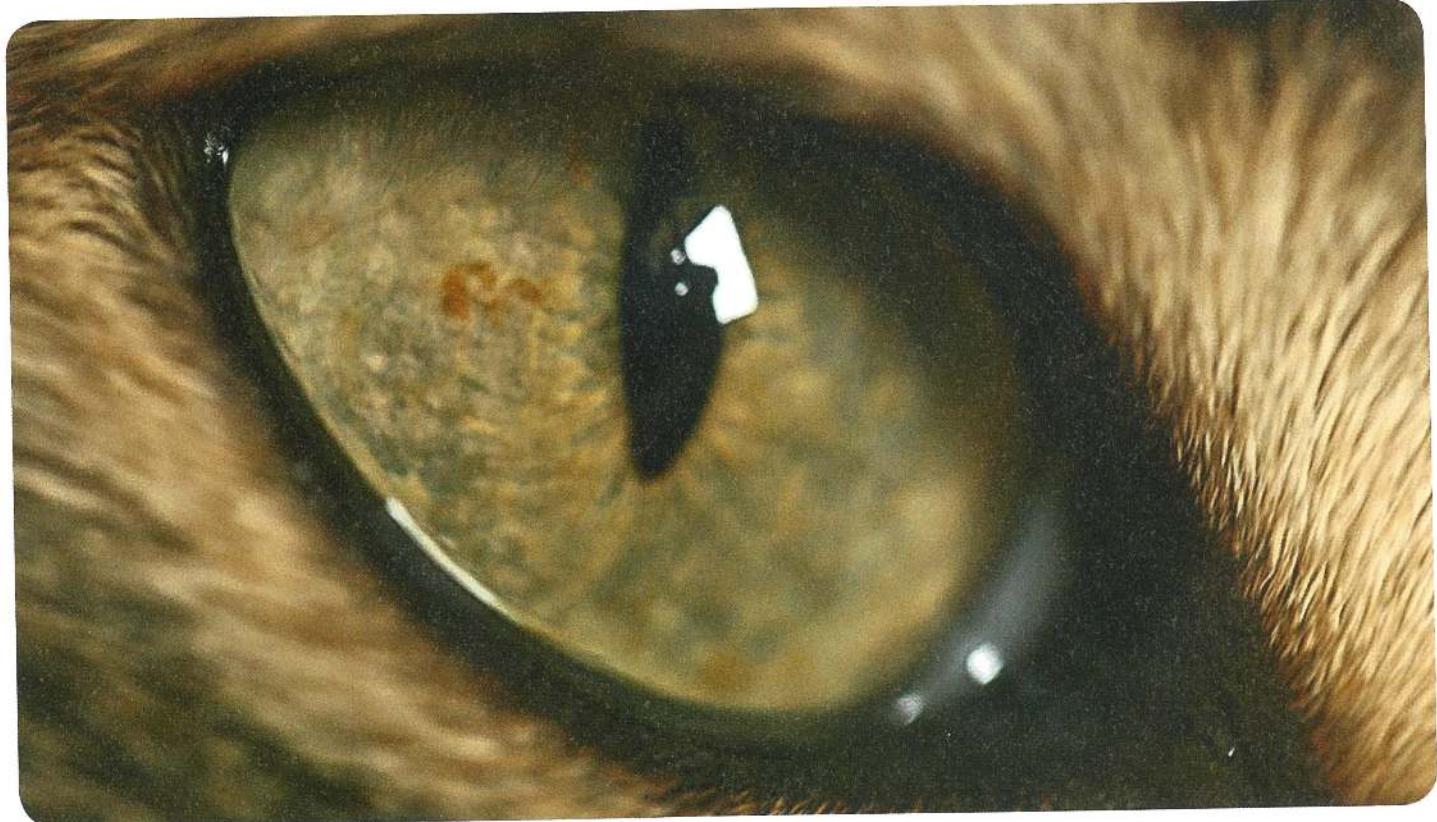
Servan-Schreiber, D. (2003), « Guérir », le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Robert Laffont.

## CITATIONS CHATS/ANIMAUX



J'ai beaucoup étudié les philosophes et les chats. La sagesse des chats est infiniment supérieure.

*Hippolyte Taine*



Petit à petit, les chats deviennent l'âme de la maison.

*Jean Cocteau*



Comment se fait-il que le sage soit devant nous sur son âne, et nous loin derrière sur nos pur-sang ?

*Félix Leclerc*



Tout ce qui a trait à la vache m'émeut.

*Vincent Roca*



Liebe Mitglieder, liebe Freunde der SFV

Mit dem Erscheinen der vorliegenden Zeitschrift «Envol» ist es genau ein Jahr her, dass ich die Präsidentschaft übernommen habe, um Ihnen und Ihren Anliegen zu dienen. Ein reiches Jahr, geprägt von vielen Freuden, aber auch Überraschungen.

Ein Jahr der Freuden, da vieles in Bewegung ist. Die Buchhaltung wird dank Fabienne Blondeau, unserer neuen Sekretärin-Buchhalterin wieder vorbildlich geführt. Neue Selbsthilfegruppen mit engagierten Verantwortlichen sind gegründet worden. Speziell zu erwähnen die von Energie sprühende Generalsekretärin, Ewyane Baumann. Das Büro funktioniert nun gut. Die medizinisch-soziale Unterstützung ist effizient. Die Konferenzen von Dr. Jean-Jacques Volken, Sitten, werden von immer mehr Personen besucht, nie unter 60. Unsere Juristin, Nadine Frossard, hat immer ein offenes Ohr, arbeitet sehr effizient und ich kann auf die Unterstützung eines effizienten Vorstands zählen.

Ich bin geneigt, den Ausspruch: «nur eitel Freude» zu zitieren.

Nun, wie überall, gibt es auch über negative Punkte zu berichten. Wie gross war meine Überraschung festzustellen, dass fast 500 Mitglieder ihre Beiträge nicht bezahlen; dass wir bei 452 versandten Gesuchen um finanzielle Unterstützung nur gerade 2 positive Antworten erhalten haben; dass nur 300 Personen auf unsere Anfrage, einen Fragebogen auszufüllen, damit wir endlich unsere Adresskartei aktualisieren können (damit wir so effizient wie möglich sein können), geantwortet haben, nachdem wir 1500 Briefe versandt haben; und dass der Zuschuss, welcher dazu beträgt, die SFV erfolgreich zu führen, um mehr als CHF 30 000.– gekürzt wurde.

Dies sind die hauptsächlichen Sorgen, welche uns momentan beschäftigen.

Ich wiederhole es nochmals. Es sind vor allem die Mitglieder, die eine Vereinigung tragen. Wir sind für Sie da, doch wie ich immer betone, ohne Sie können wir nicht weiterkommen. Ich danke Ihnen, daran zu denken.

Wir sind trotz allem optimistisch und davon überzeugt, dass wir unser Ziel erreichen werden.

Anlässlich der Vorstandssitzung vom 4. April 2011 wurde beschlossen, dass die Zeitschrift nur noch einmal im Jahr erscheint, und zwar jeweils Ende Januar, anfangs Februar. Die Zeitschrift wird sehr umfangreich dokumentiert sein und weitere Informationen mit einschliessen. Es geht uns darum, wie Sie sicher verstehen, notwendige Einsparungen vorzunehmen.

Zwei unserer Vorstandsmitglieder haben ihren Rücktritt aus beruflichen Gründen bekanntgegeben. Zur Vervollständigung des Vorstands suchen wir eine Person für «medizinisch-soziale» Belange und zwei zweisprachige Personen für den Kontakt und die Vertiefung unserer Zusammenarbeit mit unseren deutschschweizer Freunden. Hören Sie sich um. Wir sind für jeden Hinweis dankbar.

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Sommerzeit, viel Glück, erfreuliche Begebenheiten und freue mich schon heute auf zukünftige Begegnungen.

Volle Fahrt voraus, heisst unsere Devise.

Herzlichst  
Ihr Präsident, Henri P. Monod

## INFORMATION

Unser Präsident, Herr H.P. Monod, und unser Vertrauensarzt, Doktor J.-J. Volken haben Herrn Burkhalter um ein Gespräch gebeten. Ziel des Gesprächs ist, dem Bundesrat die in Zusammenhang mit der Fibromyalgie stehenden Sorgen und Leiden näherzubringen, sowie die Notwendigkeit einer IV-Unterstützung zugunsten der von dieser Krankheit betroffenen Menschen. Wir werden Sie in der nächsten Ausgabe unserer Zeitschrift «Envol», das heisst, anfangs 2012, über etwelche Resultate informieren.

## DIE SCHNURRTHERAPIE

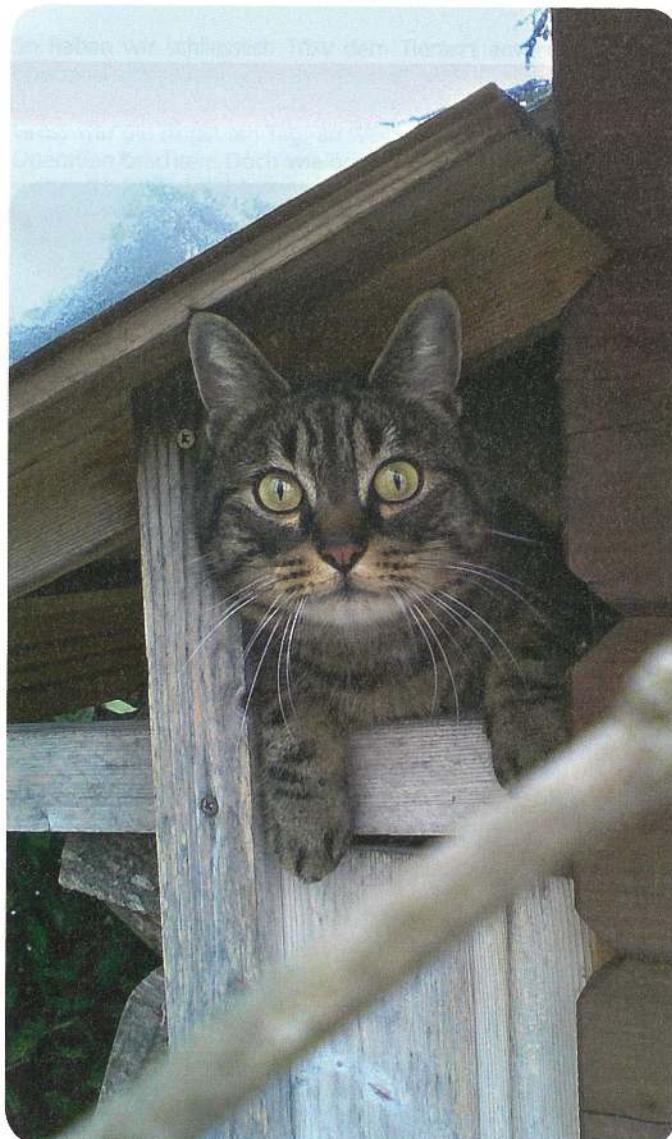
Zahlreiche Tierärzte und Wissenschaftler interessieren sich für das Schnurren der Katzen. Wissen Sie, dass bis heute niemand dem Geheimnis, das heißt dem Mechanismus des Schnurrens, auf die Spur gekommen ist? Man weiß ganz einfach nicht, wie das zarte Schnurren, welches wir so gut kennen, entsteht. Möglich wäre, dass dieser Zustand, ähnlich wie der Schlaf, Quelle der Erholung für die Katze ist. Auch wenn niemand den Mechanismus kennt, sind sich die Wissenschaftler dennoch darüber einig, dass das Schnurren einen Einfluss auf uns Menschen hat.

Zum einen beruhigt uns das Schnurren. Tatsächlich liegt die Frequenz bei 25 bis 30 Hertz, was der Frequenz eines ruhigen Liedes entspricht, welches bei uns ein angenehmes Gefühl auslöst.

Nebst diesen beruhigenden Eigenschaften soll das Schnurren auch über Kräfte therapeutischer Art verfügen! So soll das Schnurren eine Regulierung des Bluthochdrucks bewirken, unsere Abwehrkräfte stärken oder auch helfen, gewisse Schmerzen zu lindern.

### Wie kann eine Schnurrtherapie in der Praxis aussehen?

Ideal ist, wenn Sie eine eigene Katze haben! Legen Sie sich zum Beispiel mit ihr bequem auf ein Bett. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre: schalten Sie das Fernsehgerät aus, dimmen Sie das Licht... Die Katze auf Ihrem Körper bewirkt bereits einen Austausch von Wärme, welche es Ihnen ermöglicht sich zu entspannen. Streicheln Sie Ihre Katze. Allein diese weiche und eintönige Bewegung wird Sie weiter beruhigen. Wenn dann Ihre Katze



anfängt zu schnurren, passen Sie den Rhythmus Ihres Atems demjenigen der schnurrenden Katze an: nach nur wenigen Minuten werden Sie getragen sein von dieser Zartheit und einen Moment angenehmer Entspannung erleben.

Obwohl diese Therapie heutzutage noch nicht sehr bekannt ist, zeigen die vielen Studien, dass der Schnurrtherapie in Zukunft Erfolg beschieden sein wird.

Falls Sie keine Katze besitzen und dennoch an einem Versuch interessiert sind, finden Sie Bücher mit CD, auf welcher das Schnurren aufgenommen ist. Sie vermitteln Ihnen das notwendige Wissen, um diese Art von Therapie zu erlernen (Die Schnurrtherapie: Katzen, die uns heilen... Von Véronique Aiache, Edition Tredaniel) zum Beispiel. Selbstverständlich erleben Sie nicht den direkten Kontakt zur schnurrenden Katze auf Ihrem Körper, doch selbst das Schnurren auf CD kann Ihnen helfen sich zu entspannen.

In Japan gibt es sogar «Katzenbars», wo Geschäftsfrauen und -männer die Möglichkeit haben, sich in der Mittagspause bei Katzen zu entspannen und neue Energien zu gewinnen.

### Wussten Sie?

*Heute ist die Katze das beliebteste Haustier der Franzosen, noch vor den Hunden. In den letzten Jahren hat sich die Zahl der Katzen um 10% erhöht! Somit werden heute weniger Hunde als Katzen gehalten.*

Quelle: Sabine, veröffentlicht am 24.03.2011 unter <http://www.bloc.com/article/sante/bien-etre/ronrontherapie-2010-03-24.html#ixzz1EyurNZAL>

Joël Dehasse, Tierarzt und Verfasser des Buches « Alles über die Psychologie der Katze (Verlag Odile Jacob), kennt ebenso wenig die Gründe des Schnurrens einer Katze. Fest steht jedoch, dass der Heilungsprozess nach Wundverletzungen zweimal schneller verläuft als bei Hunden. Ist dies durch das Schnurren bedingt? Katzen schnurren in Stresssituationen, um sich zu beruhigen und sie schnurren selbst angesichts des nahenden Todes oder schwerer Krankheiten.

In der Physiotherapie werden Vibratoren auf niedriger Frequenz eingesetzt, um den Heilungsprozess bei Sehnen- und Muskelverletzungen zu beschleunigen.

Dr Clinton Rubin T. aus der USA befasst sich intensiv mit Möglichkeiten von Therapien durch Vibratoren; dies vor allem im Bereich der Osteoporose. Gemäß Rubin wird die Wirksamkeit durch den starken Einfluss, den mechanische Reize auf den Knochenhaushalt ausüben, ausgelöst.

Eines ist gewiss: Die Immobilität wirkt sich negativ auf die Muskeln und die Knochenmasse aus. Das Schnurren Ihrer Katze kann sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Und – wenn Sie sich vom Sessel erheben müssen, um Ihrem Felix die Tür zu öffnen, ist dies eine gute Übung.

Bei den von der Fibromyalgie betroffenen Menschen gibt die Katze nicht nur Wärme, beruhigende und liebevolle Zuneigung. Ihr Schnurren kann auch Ihre Knochen, Sehnen und Muskeln pflegen und Schmerzen verhindern... Haben Sie es versucht?

Cécile Barman

## TAKTILE SINNESEMPFINDUNG...

Sei es Ihr Kätzchen oder Ihr Hündchen, das Streicheln Ihres geliebten Tieres bereitet nicht nur diesem ein besonderes Vergnügen, sondern wird auch bei Ihnen ein angenehmes Kribbeln auslösen. Wenn Sie eine Katze besitzen, profitieren Sie zudem von der Schnurrtherapie (siehe oben).



Wir können viel von der Lebensweise von Tieren lernen. Beobachten Sie Ihre Katze oder Ihren Hund bei der Siesta. Verspüren Sie nicht Lust, das Leben mit etwas mehr Musse anzugehen und sich zum Beispiel eine Viertel Stunde Pause zu gönnen?

Betrachten Sie Ihre Katze oder Ihren Hund beim Spielen. Verspüren Sie nicht Lust, das Leben etwas leichter anzugehen und ein paar Tanzschritte zu imaginärer Musik auszuführen?

Hinzu kommt die Präsenz des Tieres oder, falls es zu einer kurzen Trennung kommt, die Freude des Wiedersehens. Wenn der Hund Sie dann zu einem Spaziergang auffordert, ist das nicht nur für ihn sondern auch für Sie ein Vergnügen.

Der Kontakt zu Tieren ist so wichtig, dass einige Vereinigungen Besuche mit Katzen oder Hunden bei bettlägerigen Menschen organisieren, manchmal sogar mit speziell anhänglichen Vögeln. Und schliesslich, vergessen Sie nicht, vor Vergnügen zu schnurren...

Cécile

*«Es gibt zwei Möglichkeiten, vor dem Elend des Lebens zu flüchten: Musik und Katzen»*  
Albert Schweizer

## ERFAHRUNGSBERICHT

Der Hund gilt allgemein als bester Freund des Menschen, doch ich versichere Ihnen, dass man das gleiche auch von der Katze behaupten kann, wenn es uns gelingt sie zu «erziehen» und sie so zu behandeln, wie sie es verdient.

Als Cécile vor dem Verfassen des Artikels über die Schnurrtherapie den Vorstand um seine Meinung bat, habe ich sogleich an meine persönliche Situation und an die wichtige Rolle, welche Peggy, unser Kätzchen, in meinen schwierigen Momenten spielt, gedacht.

Tatsächlich habe ich eine ganz spezielle Beziehung zu ihr aufgebaut; so haben wir gelernt, uns gegenseitig zu verstehen. Doch selbst, wenn wir den ganzen Tag in Verbindung stehen, kann mich Peggy mit ihrem Verhalten noch immer in Erstaunen versetzen. Es ist aussergewöhnlich, wie sie meine schwierigen Momente erfasst und meine Aufmerksamkeit auf sich lenkt, um sich streicheln zu lassen. Und wenn ich gezwungen bin, mich zu setzen oder gar mich hinzulegen, kommt sie sofort schnurrend zu mir, was sehr entspannend ist und geht nicht weg, bis sich der Zustand gebessert hat.

Ich bin der Meinung, dass diejenigen, die noch am Nutzen unserer Freunde, den Tieren, zweifeln, noch nie ein Tier besessen.

Seien sie gross oder klein, und in welcher «Sprache» sie auch kommunizieren, sei es singend, schnurrend, bellend oder auf irgend eine andere Art: sie sind in der Lage uns zu helfen. Als Gegenleistung fordern sie nur etwas Liebe!

Maria



## DIE GESCHICHTE MEINER HÜNDIN TRIXY

Trixy ist eine wunderbare Hündin, sehr lebenslustig und wird immer wieder mit bewundernden Blicken bedacht und dies, obwohl sie nur auf drei Beinen läuft.

Nach einer niederschmetternden Diagnose im November letzten Jahres (bösaartiger Tumor) betrug ihre Lebenserwartung nur noch einige Monate, verbunden mit grossen Schmerzen, da der Tumor die Leber und die Nieren angreifen würde.

Unter dem Schock haben wir uns entschlossen, ihr während der ihr verbleibenden kurzen Zeit unsere ganze Liebe zu schenken. Sobald die Schmerzen die Lebensqualität zu stark beeinträchtigten, ginge sie ins Tierparadies, wo sie viele vierbeinige Freunde erwarten würden.

Die behandelnden Tierärzte teilten uns mit, dass sie gerettet werden könne, wenn eine Amputation oberhalb des Kniegelenks durchgeführt würde. Allein die Idee, dass eine der Pfoten dieser kleinen nur 3½ Jahre alte Hündin, die sich so elegant wie ein Zirkuspferd bewegte, amputiert werden sollte, war für uns ganz einfach undenkbar.

Trixy war jedoch voller Lebensenergie trotz der Tatsache, dass sie hinkte. Tagtäglich bewies sie uns, dass sie trotz ihrer Krankheit und der damit verbundenen Schmerzen die Lust am Leben nicht verloren hatte. So sind wir nach vielen Rückfragen, Zweifeln und Befürchtungen von unserem ersten Entscheid abgekommen und haben uns für die Operation entschieden.

So haben wir schliesslich Trixy dem Tierarzt anvertraut, der sie operierte und so ihr Leben gerettet hat.

Gross war die Angst am Tag, an welchem wir sie am Morgen zur Operation brachten. Doch wie gross war unser Erstaunen, als wir sie am Ende des gleichen Nachmittags abholten. Sie fühlte sich wohl auf drei Pfoten und schon am gleichen Abend verrichtete sie ihr kleines Geschäft im Obstgarten, zum grossen Erstaunen

von uns Zweibeinern. Wir alle waren voller Bewunderung für diese kleine mutige Hündin, die die Operation überstanden hatte.

Natürlich war nicht alles rosig, doch zu keinem Zeitpunkt haben wir unseren so schwierig zu fällenden Entscheid bereut.

Nach weniger als einem Monat nach der Operation lief sie so schnell wie ihre grosse Schwester, die ihr eine grosse Hilfe war und eine wunderbare Begleiterin. Es ist zudem wunderschön zu sehen, dass die Behinderung von Trixy für die beiden Hunde von keiner Bedeutung ist! Welche eine Lehre!

Trixy mit ihren 3 Pfoten ist glücklich zu leben, in der Natur zu laufen, sich im Schnee zu tummeln, in den Flüssen zu baden. Sie überschäumt vor Freude und verpasst keine Gelegenheit, um ihr Glück, auf Erden zu sein, zu zeigen.

Als Beweis: Trixy hat diesen Frühling mit ihrer grossen Schwester Kiara an verschiedenen Veranstaltungen, unter anderem an zwei Hunderalys, teilgenommen. Bei einer plazierte sie sich auf Platz 10 bei einer Beteiligung von 60 Hunden. Welche wunderbare Lehre, was Mut, Entschlossenheit und Enthusiasmus bewirken können! Sie hat die Herausforderung angenommen und über die Krankheit gesiegt!

Die Geschichte von Trixy erinnert mich oft an meinen Kampf mit der Fibromyalgie (und nicht gegen die Fibromyalgie) und dass es wesentlich ist, die Freude am Leben nicht zu verlieren; dies mit gutem Willen und trotz Schmerzen. Nur dank dieser Stärke können Hindernisse, welche diese Krankheit mit sich bringt, überwunden werden.

Nun, auf 3 Pfoten oder mit der Fibromyalgie: bewahren wir die Hoffnung und die Freude am Leben, denn das Leben ist trotz allem schön!

Ruth



# Kann die Psycho-Kinesiologie bei Fibromyalgiepatienten hilfreich sein?

**Krankheiten erscheinen immer in einem spezifischen Lebenskontext. Dank der Psycho-Kinesiologie, beruhend auf verschiedenen therapeutischen Ansätzen<sup>1</sup>, können rasch Ursprung und Ursachen der Krankheit ermittelt werden. Ein Ziel der Psycho-Kinesiologie ist es zu erklären, warum emotionale und mentale Einflüsse zu Traumata führen können und warum sich diese Traumata in physische Schmerzen verwandeln können. Von da ausgehend kann der Heilungsprozess beginnen, ein Prozess, der sich die selbstheilenden Möglichkeiten des Menschen zu Nutze macht.**

## Die Sprache der Emotionen

Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit und Freude begleiten unser Leben. Sie sind in uns und Ausdruck unserer Bedürfnisse. Die Wut, zum Beispiel, ist oft Ausdruck eines Bedürfnisses nach Gerechtigkeit und Selbstbestätigung. Wenn diese Emotionen nicht identifiziert werden können oder sogar verneint werden, lösen sie Schwierigkeiten und Unwohlsein aus.

Diese Emotionen sind meistens auf negative Prägungen zurückzuführen, die uns nicht bewusst sind, jedoch unser Leben vergiften. Wer hat nicht schon Momente der wiederkehrenden Wut oder Angst erlebt, von denen wir sagen: «Ich werde sie nie loslassen können. Das ist ungerecht!». Unbewusst wird das Glaubenssystem (Prägungen) zur Realität. «Emotional» leben heißt nicht, sich diesen Glaubenssystemen oder Emotionen auszuliefern, sondern sie zu erkennen, ihnen zuzuhören und Schlüsse daraus zu ziehen, was heißt, dass sie alle ein Appell sind, uns besser zu verstehen und unser inneres Gleichgewicht zu erhalten.

## Die Spur des Schmerzes

Jeder von uns erlebt im Verlaufe seines Lebens traumatisierende Momente. Selbst kleine Schwierigkeiten können manchmal tiefe Traumata auslösen; dies vor allem in Momenten der Schwäche. Die Kindheit ist eine davon, hängt doch das Kind ganz und gar von der Erwachsenenwelt und deren Umgebung ab. Dominant ist die Abhängigkeit von den Eltern, die sich der Verwundbarkeit der Kinder oft nicht mehr bewusst sind. Jedes nicht befriedigte Bedürfnis des Kindes löst Angst und Schmerz aus und führt zum Verlust des Sicherheitsgefühls. Wir alle sind während unserer Kindheit verletzt worden. Manche bleiben, durch tiefe Verletzungen verursacht, ein Leben lang gezeichnet, ja sogar geschädigt.

Die Emotionen und Prägungen sind in unserem Körper eingeschrieben. Gemäß Choinière (2006) schlagen sich die Emotionen hauptsächlich in Organen wie «Lunge, Schilddrüse, Herze und Leber» nieder. Sie beeinflussen unsere Gedanken und unser Verhalten. Die Spuren dieser Traumata können im Erwachsenenalter an Bedeutung gewinnen, selbst wenn wir glauben, dass wir diese vergessen haben. Oder, wie es Jacques Brel in einem seiner Lieder ausdrückt: «Man vergisst nichts, gar nichts, man gewöhnt sich daran, das ist alles!»

## Die Rolle des Hirns

Die Evolution hat unser Hirn mit drei spezifischen Zentren ausgestattet. Das älteste, das Stammhirn, welches wir auch im Hirn von Reptilien aus grauer Vorzeit finden, übernimmt die essenziellen Lebensfunktionen und ist auf rein instinktive Verhaltensweisen limitiert. Das zweite Zentrum, das limbische Hirn, registriert die Emotionen und kontrolliert den Körper. Das jüngste Hirnzentrum ist der Neokortex. Er ist rational, bewusst und gegen aussen gerichtet. Er bindet das limbische Zentrum ein und hat die außergewöhnliche Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten. Gewöhnlich

stehen diese zwei Zentren im Einklang zueinander und beeinflussen Wohlergehen und Gesundheit. Es gibt jedoch eine Ausnahme, wie der renommierte Neurowissenschaftler Antonio Damasio (1999) entdeckt hat. Ausgelöst durch sehr starke Emotionen löst sich das limbische Hirn vom Neokortex und übernimmt eigenständig die Befehle. So kann es sein, dass ein Kind ohne nachzudenken die Flucht ergreift beim Anblick eines drohenden Schattens. Es empfindet grosse Angst und seine Beine setzen sich spontan in Bewegung. Es handelt sich um einen Augenblick, wo die Zeit des Überlegens das Leben kosten kann. In solchen Momenten arbeiten die zwei Hirnzentren nicht mehr zusammen und es wird unmöglich, diese traumatischen Ereignisse bewusst zu steuern. Ein späteres Reflektieren von solchen Ereignissen löst neues Unwohlsein aus (Servan-Schreiber 2003).

«Die Tatsache, dass wir angesichts einer Notsituation blind reagieren, heisst nicht, dass wir uns dieser Reaktion nicht bewusst werden können. Vielmehr verursachen diese Situationen physische Probleme, da das limbische Hirn die Emotionen steuert. Wissenschaftler von Berkeley behaupten sogar, dass das Fehlen der negativen Emotionen durch den Neokortex schwerer auf unserem Herzen und Arterien lasten» als die negativen Emotionen an sich. Genau diese Verbindung zwischen Emotionen und Körper beleuchtet die Psycho-Kinesiologie.

## Wie reagieren angesichts des Leidens?

Sein Leiden zu verstehen heißt zuerst, sich mit seinem persönlichen Leben, seinen Beziehungen und seiner Biographie auseinanderzusetzen. Danach sollten die Symptome beobachtet werden, um sie in die Überlegungen miteinzubeziehen. In meinen Konsultationen habe ich viele Menschen kennengelernt, die sich aufgrund ihres Umgangs mit den Schmerzen in Schwierigkeiten befanden. Oft sind sie Gefangene ihres Gedankensystems und Opfer von Unverständnis und Zweifeln. Fehlende Aufmerksamkeit ihren Emotionen gegenüber wie manchmal das Verdrängen schaffen psychisches Leiden. Der Körper verfehlt nicht, dies zu signalisieren: Schwächung des Immunsystems, psychosomatische Beschwerden, physische Schmerzen, usw.

Jedes menschliche Wesen erlebt die Auswirkungen physischen oder psychischen Leidens mehr oder weniger intensiv. Dabei ist auch die Schmerzschwelle individuell. Es gibt jedoch noch eine weitere Dimension, welche für alle gleich ist: **je mehr man gegen den Schmerz kämpft, je mehr leidet man.**

Eines der Prinzipien der Psycho-Kinesiologie ist, dass jeder Schmerz, jedes Leiden, jede Schwierigkeit eine Chance zur Veränderung bietet. So empfiehlt Choinière (2006), das Leiden als «Trampolin» zu sehen, von dem man profitieren kann in der Art von Elitesportlern:

«Ein Athlet, der sein Leiden zu nutzen weiß, verbessert seine Leistungen. Der «innere» Athlet entwickelt zuerst seine Muskeln, um einerseits die Leiden zu mindern, anderseits aber auch, weil er eine Zukunft hat, ein Weg voll von Schwierigkeiten, welche sich als außergewöhnliche Trampoline herstellen können.»

**Gegen ein physisches oder psychisches Leiden zu kämpfen, schafft unbewusst eine zweite Not.** Tatsächlich kann sich ein Mensch, der an physischen Schmerzen leidet, traurig, verängstigt oder wütend fühlen. Ohne sich dessen bewusst zu sein, wird er sich mit diesen aktuellen Emotionen identifizieren und den Schmerz weiter verstärken. Sein Körper wird dies in sich aufnehmen und den Heilungsprozess weiter komplizieren. Was man jedoch nicht weiß, ist die Tatsache, dass jedermann die Möglichkeit hat, **Gedanken und Gefühle so zu beeinflussen, dass er leichter mit dem Schmerz umgehen kann.**

<sup>1</sup> Synthese verschiedener Disziplinen, vor allem angewandte Kinesiologie, chinesische Medizin, Beiträge der Psychosynthese (Polaritäten), die Methode «OPTION» von Kaufmann (autistische Kinder), die Gestalt, das Fokussieren und die Arbeiten von John Bradshaw über das innere Kind. Die Psycho-Kinesiologie wurde in den 80er Jahren vom Kanadier Réal Choinière entwickelt.

## **Die drei Schlüssel, den Schmerz umzuwandeln**

Der Schmerz kann umgewandelt werden mittels drei «Schlüsseln», die da heissen: Geduld, Dankbarkeit und Zärtlichkeit. Um diese Eigenschaften zu erlangen, muss nicht nur die Idee dazu entstehen, sondern auch der Wille, diese innerlich zu spüren. Von Dankbarkeit und Zärtlichkeit zu sprechen scheint auf den ersten Blick erstaunlich zu sein. Es ist eine Kunst, die Haltung sich selbst und der Krankheit gegenüber zu ändern, doch lässt sich dies lernen. Den Schmerz aus dieser Sicht zu betrachten gibt uns die notwendige Distanz und eine wohlwollende Aufmerksamkeit und eine positive Beurteilung. Davon ausgehend können Lehren aus dem Schmerz selbst gezogen werden. **Wir können somit bewusst eine zweite Not verhindern und den Schmerz erleichtern oder sogar überwinden.**

«Wie kann man angesichts der Schwierigkeiten vom gewöhnlichen Beobachter, der seine Verfassung verschlechtert zum aussergewöhnlichen Beobachter, der sich heilt, werden?»  
(Choinière, 2006)

Es sind die **Qualitäten des Beobachters und seine Kraft die Einstellung zu ändern, die es erlauben, den Schmerz zu heilen.**

(Choinière, 1999).

**Erstens** – Die Situation des Beobachtenden wird sich verbessern, wenn sie mit Geduld, Dankbarkeit und Zärtlichkeit gelebt wird («ausserordentliche Beobachtung»). Im Gegenteil wird sie sich verschlechtern, wenn sie mit negativen Gedanken und Gefühlen besetzt ist («gewöhnliche Beobachtung»).

**Zweitens** – Man muss die frühere Einstellung kennen um sie zu ändern:

«Für eine komplette Heilung des Leidens, Veränderung der Schwierigkeit oder Änderung des Verhaltens ist es unerlässlich, die Chancen, die uns die physischen oder psychischen Schwierigkeiten bereiten, zu ergreifen, um das eigene Bild und das Bild, das wir von anderen haben, zu ändern.»  
(Choinière, 1999)

Dank der **«aussergewöhnlichen» Beobachtung**, entwickelt die Psycho-Kinesiologie die Fähigkeit, den Schmerz zu verändern und eine **innere Veränderung zu erleben**. Diese Arbeit an sich selbst bedingt Wille und Übung, denn wie bei einem Instrumentalisten genügt es nicht, nur sein Instrument zu stimmen (Mees, 2002):

«Wir haben ein Problem auf zwei Ebenen: das Instrument und die Person, die es spielt. Heilen könnte als stimmen betrachtet werden. Aber stimmen allein genügt nicht. Der Künstler muss nicht nur den Gesetzen des Instruments folgen, sondern auch lange üben, um besser zu spielen. Ich denke, wenn wir uns das Problem auf diese Weise vergegenwärtigen, lernen wir einerseits, behutsam vorzugehen, um keinen Schaden am Instrument anzurichten, das heißt am menschlichen Körper, und andererseits das moralische Empfinden gegenüber dem Leben zu wecken.»

Auf diese Weise wird der «aufmerksame Beobachter» eine Methode erlernt haben, die es ihm erlaubt, den Schmerz zu verändern und schliesslich neue Fähigkeiten zu entwickeln. Der Muskeltest wird es ihm erlauben, eine Verbindung zu seiner Biographie herzustellen und die Gründe seiner Leiden in der Vergangenheit zu verstehen.

oder eines Problems. Er erlaubt weiter die negativen Emotionen und Empfindungen, welche mit den physischen oder psychischen Schmerzen einhergehen, zu eruieren.

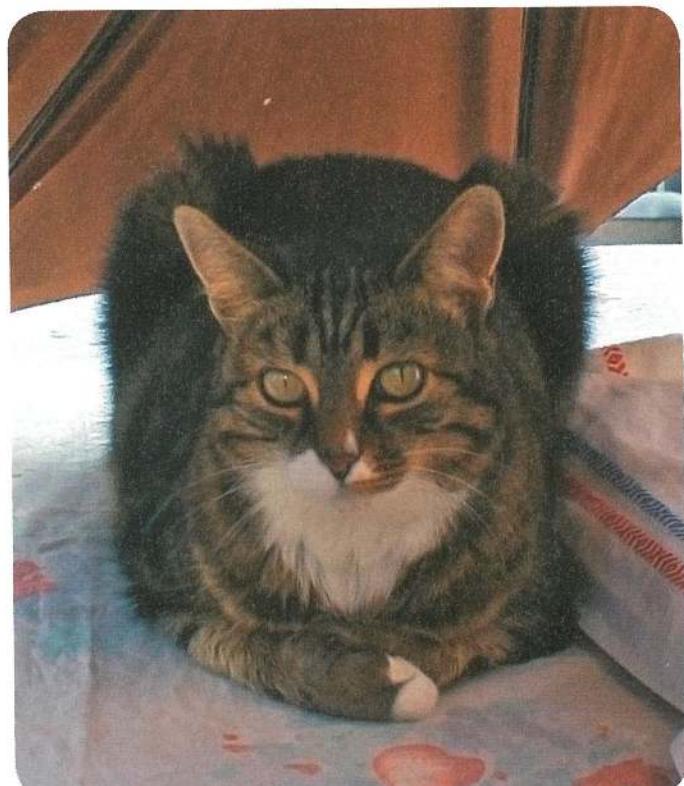
Der Zugang zu Emotionen und Empfindungen erfolgt durch eine symbolische Eingangstür, der Druck auf die Armmuskeln. Durch die Technik des Muskeltests kann sehr schnell festgestellt werden – dies dank der direkten Verbindung zum limbischen Hirn – den Zeitpunkt der entstandenen Krankheit oder Schwierigkeit zu bestimmen. Dies allein genügt jedoch nicht. Solange man die Verletzungen nicht geheilt hat, vor allem die Verletzungen aus unserer Kindheit, führen sie zu Schemen immer wiederkehrenden Leidens. Wie Servan-Schreiber (2003) schreibt:

«Der Zugang zu einer Erinnerung im Hirn erfolgt per Analogie [...] Irgend ein Bild, irgend ein Klang, Geruch, Emotion oder sogar physisches Empfinden, welches uns an ein traumatisches Erlebnis erinnert, kann in uns das Erlebte in seiner ganzen Tragweite wecken, welches in disfunktioneller Weise gespeichert ist. Oft findet der Zugriff auf schmerzhafte Erinnerungen durch den Körper statt.»

Der Muskeltest erlaubt es, den roten Faden der während der Kindheit erlebten Verletzungen zu finden. Diese Verletzungen werden immer in uns präsent bleiben, solange wir sie nicht geheilt haben. Umso wichtiger ist es, die Technik des Heilens zu erlernen, um nicht mehr die gleichen Schwierigkeiten zu erleben.

## **Kindheitsverletzungen und ihre Selbstheilung**

Gemäss Choinière (2006) ist der Mensch Körper, Seele und Geist und ohne Einbezug aller dieser Aspekte kann eine dauerhafte Heilung nicht erreicht werden. Wird zu Medikamenten gerufen, kann dies Erleichterung schaffen, Heilung wird es nicht bringen. Damit es zu einer wirklichen Heilung kommt, muss man nicht nur das Trauma erkennen, sondern auch das «verletzte Kind» in den Heilungsprozess miteinbeziehen. **Jedes verletzte Kind muss so gesehen, gehört, anerkannt und geliebt werden**, wie es es sich gewünscht hätte. Indem der Erwachsene die Verantwortung für den Teil in ihm, der einstmais verletzt wurde, übernimmt, hat er die Möglichkeit, das Kind wiederzuerkennen; sein Leiden, seine Bedürfnisse in der Gegenwart aber auch die Qualitäten, die es während dieser Leidensphase entwickelt hat, wahrzunehmen. Der Erwachsene wird sich somit des Geschehe-



## **Der kinesiologische Muskeltest als Tür zu unserer Geschichte**

«Der Körper weiss alles, registriert alles und lügt nie!»  
(Choinière, 1999)

Der Muskeltest besteht aus einer einfachen und effizienten Körperteknik. Er erlaubt, die gelebte **Beziehung von Emotionen – Glauben – Körper zu verstehen** angesichts einer Krankheit

nen bewusst. Dies allein genügt jedoch nicht: für einen Heilungsprozess muss er zum verletzten Kind Distanz gewinnen. Während des Prozesses geführter Visualisierung heilt er sich selbst, indem er auf die «*Heilkräfte von Liebe und Zärtlichkeit*» zurückgreift (Choinière, 1999). Diese von der Psycho-Kinesiologie angewandte Heiltechnik erlaubt es dem Patienten, autonom zu werden.

### Der Umgang mit Polaritäten

Verursacht durch Verletzungen aller Art entwickeln sich Verhaltensmuster, die uns erlauben, uns zu schützen und zu überleben. **Dadurch entstehen zwei Polaritäten, das heißt zwei Teil-Persönlichkeiten.** Dabei wird die eine so dominant, dass die andere verleugnet wird. Als Kind haben wir oft einen Teil von uns verleugnet, um den Anforderungen der Erwachsenenwelt zu entsprechen. Wir haben uns in mehrere Persönlichkeiten aufgeteilt, um die Liebe unserer Nächsten nicht zu verlieren und ihre Anerkennung zu gewinnen. Diese Spaltung zwischen eigener Persönlichkeit und derjenigen, von der wir glauben, sie werde von uns erwartet, wird oft als sehr schmerhaft erlebt und führt zu einem Gefühl ständiger Unzufriedenheit, Frustration und Mutlosigkeit. Die verdrängten Emotionen haben es uns verunmöglich, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wahrzunehmen. «*Multipile Persönlichkeiten wohnen in uns und verhalten sich manchmal gegensätzlich, so dass wir von einem Extrem ins andere fallen: hyperaktiv/apathisch, gutmütig/cholerisch, hochemotional/hochrational, ohnmächtig/omnipotent, depressiv/euphorisch...*» (Choinière, 2006). Während sich einer dieser Gegensätze in Exzess oder Verweigerung äußert, bewirkt er Müdigkeit und Leiden.

**Die Herausforderung besteht darin zu lernen, mit diesen Gegensätzen umzugehen,** um diese Rollen, die wir unbewusst angenommen haben, zu erkennen und sie bewusst durchzuspielen. Zum Beispiel freiwillig die Rolle des «*Cholerikers*» zu spielen, hilft uns, unsere Energie und unsere Kraft zu spüren. Die Qualitäten der verschiedenen Persönlichkeiten in uns sind notwendig für das Gleichgewicht, müssen jedoch als solche erkannt werden, um die jeweilige Intensität zu steuern. Um das zu erreichen, ist es notwendig, «**den Kern**» unserer Persönlichkeit zu stärken, damit dieser sich durchsetzen kann. Zu diesem Zweck bedient sich die Psycho-Kinesiologie den gestalterischen Talenten in uns.

### Die Kunst, im Alltag zu leben

Die Psycho-Kinesiologie kann für die von der Fibromyalgie betroffenen Menschen nützlich sein. Sie lehrt, wie dauerhaft geheilt werden kann oder wenigstens wie der Kranke lernt, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und somit autonomer zu werden. Selbst wenn gewisse Krankheiten nicht geheilt werden können, empfiehlt die Psycho-Kinesiologie fünf konkrete Mittel für ihren Umgang im Alltag und für eine spürbare Verbesserung der Situation.

«*Die Arbeit an der eigenen Biographie, die aussergewöhnliche Beobachtung, die Heilung der Kindheitsverletzungen, das Spiel mit den Gegensätzen und der Strategieplan sind*

*fünf Etappen, welche einzeln studiert und geübt, zu einer Veränderung der ganzen Persönlichkeit führen.»* (Choinière, 2006)

**Durch die Arbeit an der eigenen Biographie** wird ein doppeltes Erbe des menschlichen Wesens miteinbezogen: ein physisches und ein psycho-spirituelles. Der Mensch lernt sich selbst zu kennen in seiner eigenen rythmischen Biographie durch die Frage nach den wichtigen Ereignissen und Personen in seiner Geschichte. So wird der Mensch sein eigenes Wesen entdecken und sich der Stationen seiner Entwicklung bewusst werden.

**Dank der aussergewöhnlichen Beobachtung** lernt der Mensch, mit physischen Schmerzen sowie mit Angst-, Stress- und Schlafstörungen umzugehen; sie erlaubt ihm zudem, dem sekundären Unwohlsein mit Geduld, Dankbarkeit und Zärtlichkeit zu begegnen.

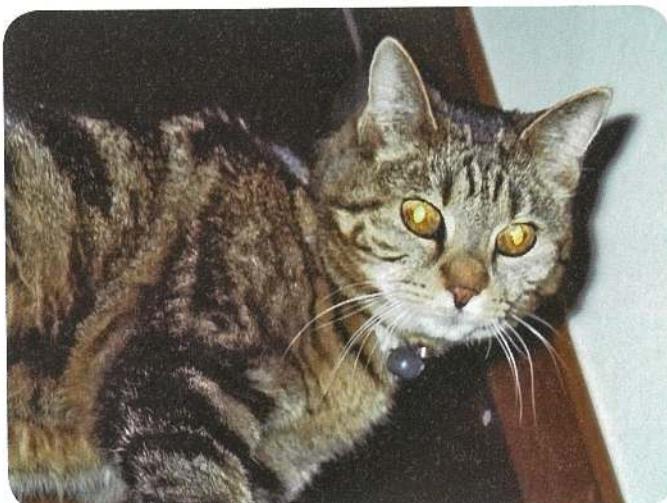
**Durch den Muskeltest** werden die Gründe der Krankheit und die verschiedenen Aspekte einer Schwierigkeit rasch zu Tage gebracht. **Durch die Heilung der Kindheitsverletzung** befreit sich der Mensch von der schmerzlichen Vergangenheit und verhindert, dass die Kindheitsverletzungen sich im gegenwärtigen Leben wiederholen.

**Durch das Spiel mit den gegensätzlichen Polen** werden die extremen Verhaltensweisen reguliert; dies dank des «Kerns», welcher im Leben bewusst agiert.

**Der Strategieplan** erlaubt es, Mensch in seinem eigentlichen Wesen zu sein und er lehrt ihn, ein ausgewogenes Szenario zu entwickeln und mittels Einbildungskraft, Vertrauen und Wille mitverantwortlich zu sein für seine Zukunft.

**Die wahre Kunst des täglichen Lebens und der Weg, das Bewusstsein zu wecken.** Dank der Psycho-Kinesiologie kann man von einem erduldeten Leben zu einem frei gewählten Leben gelangen. Der Mensch gelangt in einen Prozess der längerfristigen Selbstveränderung, indem er seine eigene innere Kraft entwickelt, die Liebe zu sich selbst und die Autonomie. Hier liegt die wirkliche Freiheit.

Françoise Pochon-Gauderon



### Bibliographie

Choinière, R. (2006), «La psycho-kinésiologie approfondie ou la formation de l'athlète intérieur», Bibliothèque nationale du Québec.

Choinière, R. (1999), «Les émotions et le corps», Bibliothèque nationale du Québec.

Damasio, A. (1999), The Feeling of What Happens, San Diego, Harcourt, Inc. Trad. Française, Le sentiment d'être soi, 1991, Odile Jacob.

Mees L .F.C. Docteur. (2002), «La maladie... une bénédiction. La guérison... un devoir», Chatou, Les Nouvelles Editions Les Trois Arches.

Servan-Schreiber, D. (2003), «Guérir», le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Robert Laffont.



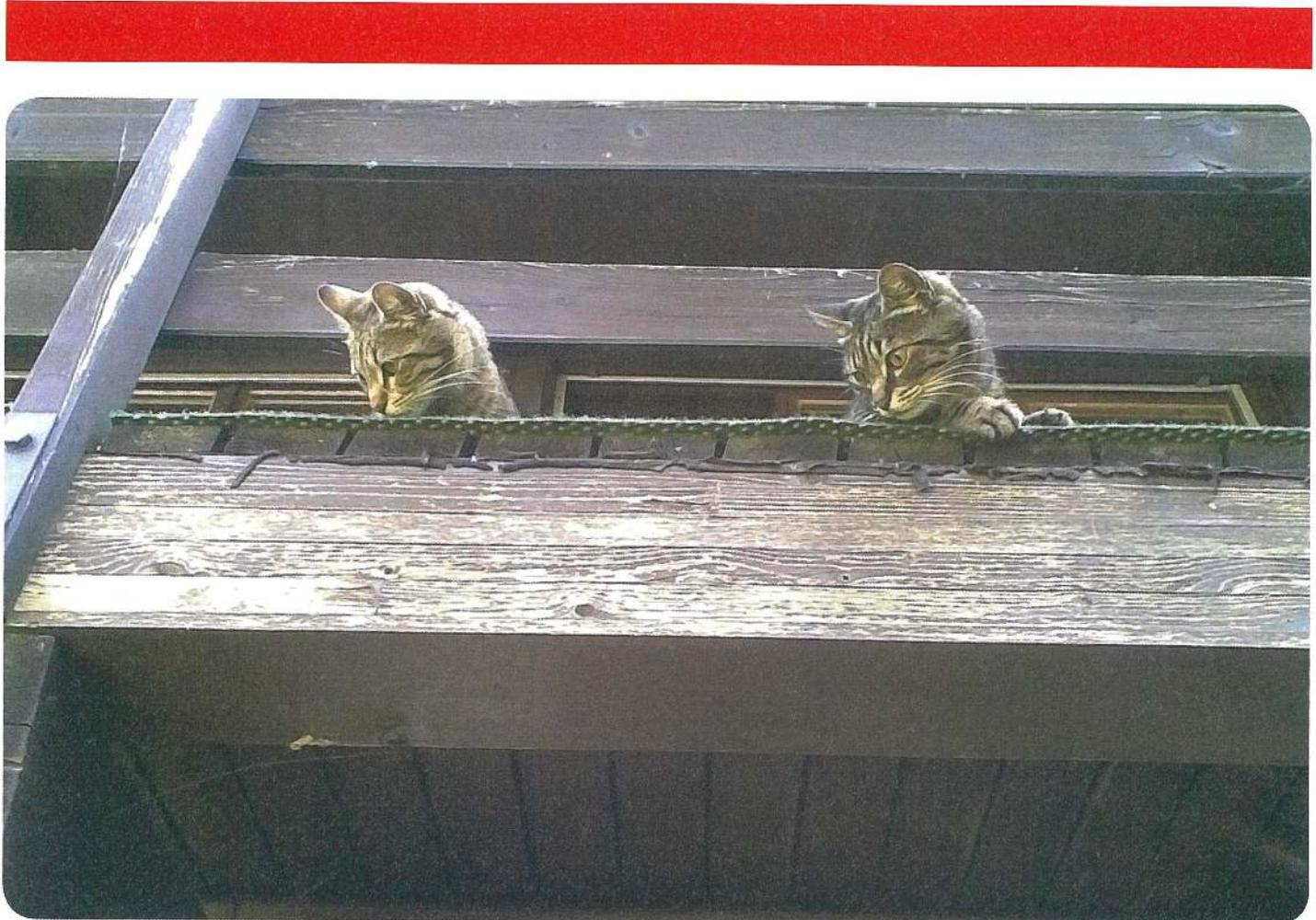
Einen Hund muss man halten, aber die Katze, die hält sich den Menschen, weil sie findet, dass ihre Leute recht nützliche Haustiere sind.

*Georges Mikes*



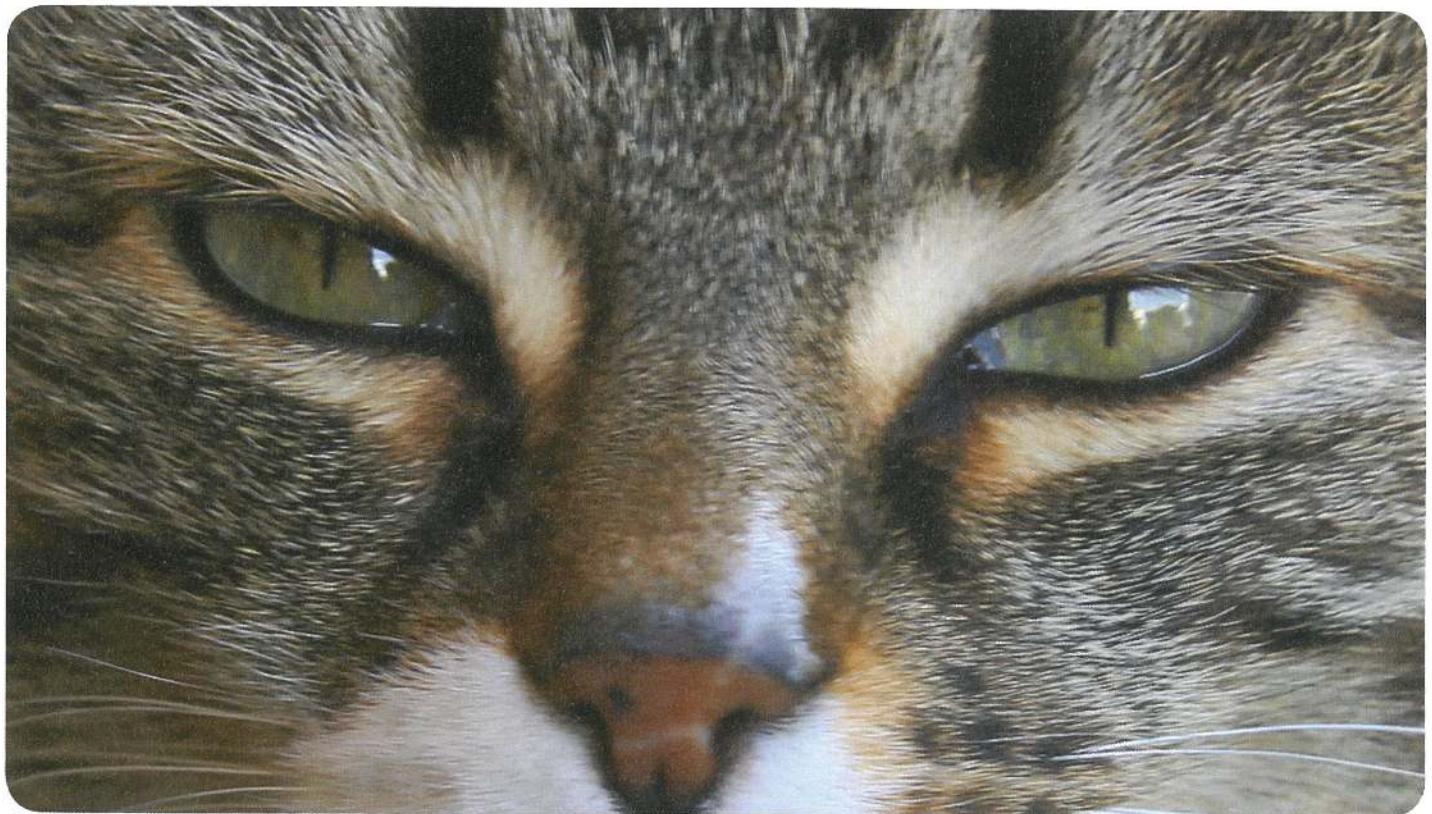
Wenn ich mit meiner Katze spiele, bin ich mir nie ganz sicher, ob nicht ich ihr Zeitvertrieb bin.

*Michael de Montaigne*



Katzen wurden in die Welt gesetzt, um das Dogma zu widerlegen, alle Dinge seien geschaffen, um den Menschen zu dienen.

*Paul Gray*



Jemand, der nicht bereit ist, seine Katze zu verwöhnen, bekommt niemals die Belohnung, die sie bereit ist, demjenigen zu schenken, der sie verwöhnt.

*Mackenzie*



Cari Membri, cari Amici dell'ASFM,

Questo è l'Envol di un compleanno, poiché corrisponde ad un anno della mia presidenza al vostro servizio.

Un anno piuttosto intenso, di gioie ma anche di stupori.

Di gioia, perché le cose procedono bene. In effetti, la contabilità adesso è di nuovo come dev'essere, grazie all'incondizionato impegno di Fabienne Blondeau la nostra nuova segretaria-contabile. Si sono formati nuovi gruppi d'auto-aiuto con responsabili eccezionali e soprattutto ci avvantaggiamo della grande energia profusa dalla nostra segretaria generale Evyane Baumann grazie alla quale, anche l'ufficio funziona bene. L'équipe di sostegno médico-sociale è efficace, le conferenze presentate dal nostro medico di fiducia, Dr. Jean-Jacques Volken di Sierre sono seguite da sempre più persone (mai meno di 60). La nostra giurista Sig. Nadine Frossard è sempre disponibile ed efficace, e per quanto mi riguarda, beneficio del sostegno di un comitato altrettanto efficace e con consigli avveduti.

Sarei incline a dire: «Che fortuna»...

Ma ahimè, come dappertutto, ci sono alcuni punti negativi. Sono rimasto stupefatto nel constatare che quasi 500 membri non pagano la loro quota, che su 452 lettere inviate per la ricerca di fondi abbiamo ricevuto solo 2 risposte positive, che su circa 1500 lettere inviate ai membri con domanda di risposta per poter finalmente aggiornare il nostro elenco di indirizzi (per potervi sostenere nel migliore dei modi) purtroppo sono state registrate solo 300 risposte. E che dire dei sussidi che ricevevamo per aiutarci a fare «girare» l'ASFM che sono stati ridotti di oltre 30 000 CHF.

Queste sono le principali preoccupazioni che incontriamo in questo momento.

Lo ripeto ancora una volta, sono i membri principalmente che fanno vivere un'associazione e se noi siamo qui per voi, come dico sempre, non possiamo andare avanti senza di voi. Grazie per pensarci.

Nonostante tutto, l'ottimismo è d'obbligo e senza dubbio ce la faremo.

Nella seduta di comitato del 4 aprile 2011, è stato deciso di non fare più di un Envol per anno che vi verrà inviato verso fine gennaio, inizio febbraio. Sarà ricco d'informazioni e vi giungerà completato da ulteriore documentazione. L'avrete sicuramente capito che si tratta di risparmiare.

Due membri del comitato, hanno presentato le dimissioni per motivi di lavoro, siamo pertanto alla ricerca per il completamento dello stesso, di due persone bilingue per i contatti e lo sviluppo con i nostri amici di lingua tedesca e di una persona per il sostegno «médico-sociale». Grazie per pensarci.

Vi auguro una magnifica estate piena di felicità e di occupazioni divertenti, rallegrandomi sin d'ora per i futuri incontri che avrò l'opportunità di fare.

Avanti tutta, questa è la nostra parola d'ordine.

Con i migliori saluti, cordialmente.  
Il vostro presidente, Henri P. Monod

## INFORMAZIONE

Il nostro Presidente Sig. M.H.P. Monod ed il nostro medico di fiducia Dr.J.-J.Volken, hanno chiesto un colloquio con il Sig. Burkhalter per esporgli le preoccupazioni e le sofferenze relative alla fibromialgia e l'importanza che riveste il sostegno dell'AI per i nostri membri colpiti da questa sindrome. Vi terremo informati sugli eventuali esiti di questo colloquio sul prossimo no dell'Envol, cioè a inizio 2012.

## LA «RONRON» TERAPIA

Numerosi veterinari e scienziati s'interessano ai «ronronnamenti» dei nostri amici gatti. Sapevate che fino ad oggi, nessuno è stato in grado di descriverne il meccanismo? Semplicemente non si sa come facciano ad emettere questo dolce rumore che conosciamo così bene! Questo stato, potrebbe essere come il sonno riparatore, per l'organismo dei gatti. Tutti gli specialisti sono concordi nell'affermare che benché abbiano degli effetti su di noi, nessuno, ne conosce il funzionamento.

Prima di tutto ci calmano; la loro frequenza è compresa tra 25 Hz e 30 Hz, che corrisponde, per esempio, alla frequenza delle canzoni melodiche che ci danno dei brividi.

Oltre a queste virtù calmanti, i ronronnamenti avrebbero anche virtù terapeutiche! Potrebbero regolare l'ipertensione, aumentare le nostre difese immunitarie, o ancora, calmare alcuni dolori.

### Come praticare la ronron terapia

L'ideale, beninteso, è avere un gatto! Scegliere una comoda sistemazione per entrambi per esempio, sdraiati sul letto, creare «l'atmosfera»: spegnere la televisione, abbassare la luce... Il semplice fatto di posare il gatto sul nostro corpo, crea uno scambio di calore che, da solo, permette di rilassarsi. Poi, accarezzatolo: senza che ce ne rendiamo conto questo dolce movimento, rilasserà anche noi. Il nostro gatto, comincerà a ronronnare; adeguando il ritmo della nostra respirazione al suo ronron, in pochi minuti, saremo trasportati da questa dolcezza, e passeremo un momento di rilassamento particolarmente piacevole.

Sebbene, fino ad oggi questa terapia non sia molto conosciuta, il gran numero di ricerche effettuate sui gatti ed il loro ronron, mostrano senza dubbio, che avrà un brillante futuro.

Se non avete un gatto, ma siete comunque interessati a fare questa esperienza, esistono dei libri che insegnano ad utilizzare questa terapia, accompagnati da CD sui quali sono registrati dei ronronnamenti, per esempio: La ronron thérapie: Ces chats qui nous guérissent..., di Véronique Aiache, (ed. Tredaniel). Non avrete evidentemente il dolce contatto del gatto sul vostro corpo, ma al solo ascoltare questi ronron potrà rilassarvi.

In Giappone, esistono anche «Bar dei gatti», dove le persone d'affari vanno a ritemprarsi in compagnia degli animali durante la pausa pranzo! Lo sapevate?

*Oggi, il gatto è diventato l'animale di compagnia preferito dai francesi, davanti al cane. Negli ultimi 10 anni, il numero di gatti in Francia ha conosciuto un aumento del 10%! I nostri amici cani sono meno numerosi.*

Articolo redatto da Sabine per Bloc.com – Pubblicato il 24/03/2010: Fonte Bloc.com: <http://www.bloc.com/article/sante/bien-etre/ronrontherapie-2010-03-24.html#ixzz1EyurNZAL>

Joël Dehasse, veterinario autore del libro «Tout sur la psychologie du chat» (ed. Odile Jacob), che non conosce più di noi le ragioni dei ronronnamenti dei gatti, ammette che questi, cicatrizzano e guariscono due volte più rapidamente dei cani. Forse a causa del ronron? In effetti, lo emettono quando sono stressati e hanno bisogno di calmarsi, come pure all'avvicinarsi della morte o nelle malattie gravi.

In fisioterapia, si utilizzano le vibrazioni a bassa frequenza simili al ronron del gatto, per favorire una guarigione più rapida nelle lesioni dei tendini o dei muscoli.

Il Dr Clinton Rubin T. degli USA ha lavorato particolarmente sulle micro-vibrazioni, le stimolazioni bio-fisiche che permettono di accelerare ed aumentare il mantenimento ed il ritorno alla funzione degli organi e sistemi dell'organismo, soprattutto in prevenzione e per il trattamento dell'osteoporosi.

I ronron del nostro gatto dovrebbero contribuire ad una migliore salute. Ciò che è sicuro, è che l'immobilità favorisce una perdita muscolare ed ossea importante E se ci si deve alzare dalla poltrona per aprire la porta al nostro Félix, anche questo è un esercizio.

Alle persone fibromialgiche, il gatto non porta solo il suo calore, la sua presenza rilassante ed affettuosa, ma i suoi ronron curerebbero ossa, tendini e muscoli, prevenendone i dolori... Avete provato?

Cécile  
con un grande aiuto da internet



## A FIOR DI PELI...

All'elenco dei piaceri cari al nostro Claude Ducommun, non dobbiamo dimenticare di aggiungere le carezze al nostro animale preferito. Non solo i nostri amici, ce ne saranno riconoscenti, ma noi stessi, proveremo brividi di piacere, senza contare i benefici procuratici, se si tratta del nostro gatto, con la sopra citata «ronron terapia».



Dal regno animale ci arrivano spesso le migliori lezioni di vita. Contemplare il nostro gatto o il nostro cane mentre fanno la siesta, non fa venir voglia di prendere la vita con dolcezza e di concedersi un quarto d'ora di pausa?

E mentre giocano? Non fa venir voglia di prendere la vita con leggerezza e di eseguire un passo di danza su una musica immaginaria?

Vogliamo parlare di questa tenera presenza di tutti i giorni, della grande felicità nel ritrovarsi dopo un'assenza e dei benefici degli esercizi che ci offrono l'opportunità di fare: portare fuori il cane fa bene ad entrambi.

Il contatto con il regno animale è così importante, che alcune associazioni, organizzano visite a persone allettate per lunghi periodi, con cani, gatti, e addirittura uccelli particolarmente affettuosi.

... E allora... non dimentichiamo di «ronronnare» di piacere...

Cécile

*«Ci sono due modi per dimenticare le seccature della vita:  
la musica ed i gatti»*

*Albert Schweizer*

## UNA TESTIMONIANZA

Per antonomasia, il cane è considerato il miglior amico dell'uomo, ma vi assicuro che il gatto non è da meno, se noi siamo capaci ad «educarlo» ed a trattarlo come merita.

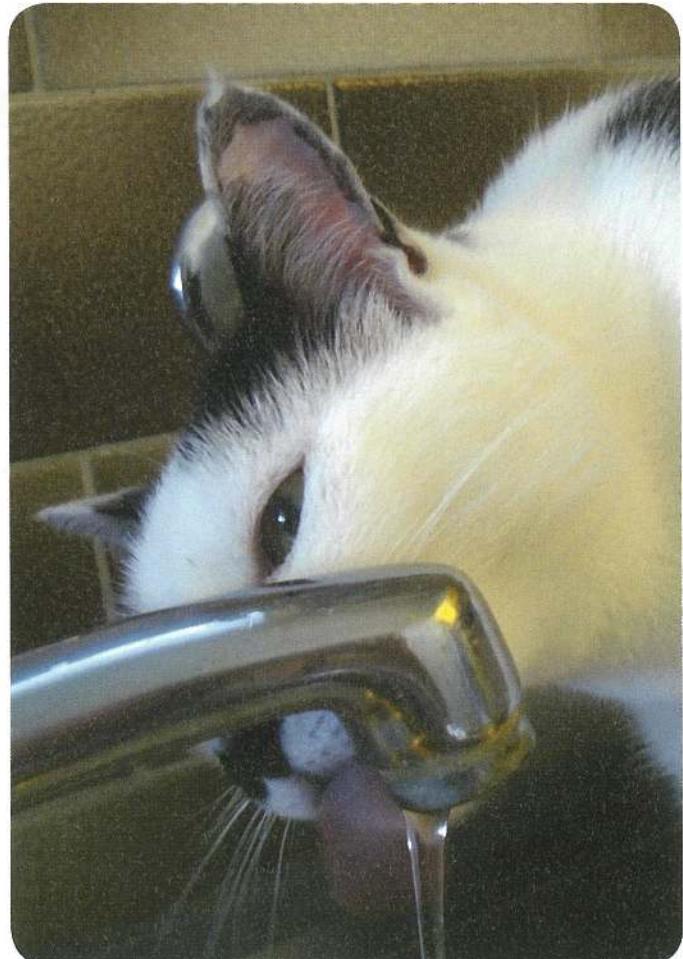
Quando Cécile ha chiesto il parere del comitato prima di scrivere un articolo sulla ronron terapia, ho immediatamente pensato alla mia situazione personale ed all'importante ruolo che assume Peggy, la nostra micina, in particolari momenti che mi riguardano. È vero che ho instaurato con lei un legame particolare, che sono riuscita a farmi capire ed a capirla, tanto che comunichiamo abitualmente, ma a volte riesce comunque a sorprendermi.

È straordinario come capisce i miei momenti particolarmente critici, attirando su di sé la mia attenzione per farsi accarezzare. E quando sono costretta a sedermi se non addirittura a sdraiarmi, lei arriva immediatamente con i suoi ronron rilassanti e non mi abbandona fino a che la situazione non migliora.

Io sono del parere che se ancora qualcuno dubita dei benefici che ci provengono dai nostri amici animali, è solo perché non ne ha mai avuto uno.

Siano essi piccoli o grandi, che comunichino con noi cantando, miagolando, abbaiano o in qualsiasi altro modo, sono in grado di aiutarci, in cambio, chiedono solo un po' d'amore!

Maria



## STORIA DELLA MIA CAGNETTA TRIXY

È una magnifica cagnetta piena di vita, sulla quale si posa sempre lo sguardo, ancora con molta ammirazione nonostante cammini solamente su 3 zampe.

Eh si, a novembre è passato un anno, da quando ha subito un grande intervento, l'amputazione di una zampa posteriore in seguito ad una diagnosi medica senza appello: un condrosarcoma (tumore molto maligno). La sua speranza di vita non era che di pochi mesi con la prospettiva di grandi dolori, perché il suo tumore andava a compromettere sia il fegato che i reni.

Sotto shock, abbiamo deciso di darle il massimo dell'amore per il breve periodo che le sarebbe rimasta da vivere e non appena i dolori avessero reso inaccettabile la sua qualità di vita, avrebbe raggiunto, nel paradiso degli animali, i numerosi amici a 4 zampe che già vi si trovano.

I veterinari che la seguivano dicevano che poteva essere salvata praticando un'amputazione totale, cioè, al di sopra del ginocchio. Ma l'idea che a questa cagnetta, di soli 3 anni e mezzo, che aveva un passo grazioso simile a quello di un cavallo da circo, sarebbe stata amputata una zampa, era semplicemente impossibile da considerare.

Trixie, aveva tuttavia solamente una voglia, quella di vivere, nonostante il suo zoppicare ed i suoi dolori. Ogni giorno, ci forniva la prova che il suo handicap non la privava della gioia di vivere. Dunque poco a poco, la soluzione dell'amputazione si faceva strada e prendeva il sopravvento sulla prima decisione.

Dopo tante informazioni, esitazioni, apprensioni, Trixy con la massima fiducia, è stata affidata alle cure del veterinario, che decideva di operarla per salvarle la vita.

Quale angoscia il mattino del giorno fissato per l'intervento e quale stupore nel ritrovarla, alla fine del pomeriggio, a suo agio, sulle

sue 3 zampe e la sera stessa che faceva i suoi bisogni nel frutteto, la grande meraviglia di noi altri, gli umani, pieni di ammirazione per questa piccola cagnetta coraggiosa che aveva superato questo intervento.

Certamente, non è stato tutto semplice, ma mai, ed oggi ancora meno, qualsiasi ombra di pentimento è aleggiata su questa scelta, che è stata tuttavia così difficile da prendere.

Meno di un mese dopo l'intervento, correva veloce quanto sua sorella maggiore che in ogni istante è stata di grande aiuto ed un accompagnamento meraviglioso. È assolutamente magnifico vedere come tra loro l'handicap e la differenza non esistano! Quale lezione!

Trixie, sulle sue 3 zampe, è felice di vivere, di correre nella natura, nella neve, di fare il bagno nei fiumi. La sua gioia è sfrenata, e non perde occasione di manifestare la sua felicità per essere su questa terra.

Un'ulteriore dimostrazione ce l'ha data questa primavera quando, con sua sorella maggiore Kiara, ha partecipato a diverse manifestazioni tra cui due rally canini ad uno dei quali, si è piazzata nelle prime 10 posizioni su 60 partecipanti. Quale magnifica lezione di coraggio, determinazione ed entusiasmo. Quale sfida ed importante vittoria sulla sua malattia!

La sua storia, mi fa pensare spesso alla mia battaglia con (e non contro) la fibromialgia, che per la volontà e nonostante i dolori, è essenziale conservare la gioia di vivere. Questa forza permette di diminuire e ben superare gli ostacoli che questa malattia impone.

Allora, su 3 zampe o con la fibromialgia, conserviamo la speranza e la gioia di vivere, perché la vita è bella nonostante tutto!

Ruth



# La psico-kinesiologia può aiutare le persone colpite dalla fibromialgia?

**Le malattie appaiono sempre in una situazione di vita particolare. La psico-kinesiologia, sintesi di parecchie tecniche terapeutiche<sup>1</sup> permette di identificare rapidamente l'origine e le cause della malattia. Uno dei suoi scopi è spiegare perché le emozioni ed i pensieri possono creare dei traumi e perché questi traumi si trasformano in dolori fisici. A questo punto, potrà cominciare il processo di guarigione, una guarigione che utilizzerà le facoltà della persona stessa.**

## Il linguaggio delle emozioni

È grazie ad emozioni come la paura, la collera, la tristezza o la gioia, che sperimentiamo ciò che viviamo. Si vivono nel corpo e ci informano sui nostri bisogni. La collera ad esempio, è spesso l'espressione di un bisogno di giustizia e di affermazione di sé. Quando le emozioni non sono identificate, o addirittura negate, generano delle difficoltà e del malessere.

Queste emozioni sono per lo più legate a credenze negative che compromettono la nostra vita, spesso senza che ce ne rendiamo conto. Chi non ha vissuto un momento di collera o di paura di fronte ad un dolore che ritorna regolarmente che ci fa dire che non ce ne sbarazzeremo mai. Non è giusto! Inconsapevolmente, queste convinzioni s'insediano e creano la nostra realtà. Vivere come «essere emozionale» non consiste nel dover subire credenze o emozioni, ma piuttosto accoglierle, ascoltarle, e scoprire che ognuna di esse è un richiamo a meglio comprendersi ed a preservare il proprio equilibrio interiore.

## La traccia del dolore

Ognuno vive nel corso della propria vita, momenti traumatici. Talvolta, anche piccole difficoltà, possono provocare traumi profondi, soprattutto in un periodo di debolezza. L'infanzia è uno di questi, perché il bambino dipende interamente dagli adulti che lo circondano, soprattutto dai suoi genitori che talvolta dimenticano quanto è vulnerabile. Ogni bisogno non soddisfatto del bambino provoca paura e dolore e rompe il senso di sicurezza. Tutti siamo stati feriti nella nostra infanzia, alcuni restano segnati, addirittura handicappati da profonde ferite.

Le emozioni e le credenze sono scolpite nel corpo. Secondo Choinière (2006), le emozioni si cristallizzano principalmente «nei polmoni, nella tiroide, nel cuore e nel fegato» e influenzano i nostri pensieri ed i nostri comportamenti. Le tracce di questi traumi dell'infanzia possono avere una considerevole importanza nell'età adulta, anche se abbiamo l'impressione di averli completamente dimenticati. Ora, come cantava Jacques Brel: «on n'oublie rien de rien, on s'habitue, c'est tout!».

## Il ruolo del cervello

L'evoluzione ha dotato l'uomo di un cervello composto di tre centri distinti. Il più vecchio, il cervello rettiliano, risale alla notte dei tempi. È incaricato della sopravvivenza ed è limitato ad un repertorio di comportamenti istintivi. Il secondo, il cervello limbico, registra esattamente le emozioni e controlla anche il corpo. Il terzo cervello è il più recente. È la corteccia. È razionale, cosciente e volto verso l'esterno. Avvolge il cervello limbico ed ha una capacità eccezionale di trattare le informazioni. In tempi normali, i due cervelli, il limbico e la corteccia, interagiscono in equilibrio e procurano benessere e salute. C'è tuttavia un'eccezione, messa in luce da Antonio Damasio (1999), neuro-scienziato di rinomanza. In seguito ad una forte emozione, il cervello limbico manda in cortocircuito la corteccia e s'impossessa esclusivamente degli ordini. Per esempio, è ciò che fa scappare a gambe levate un bambino che vede un'ombra minacciosa. Ha una paura terribile che mette immediatamen-

te in movimento le sue gambe, senza altra riflessione. Ci sono situazioni nelle quali prendere il tempo di riflettere può costare la vita. In questi momenti, i due cervelli non lavorano più in armonia e diventa difficile gestire correttamente questi avvenimenti traumatici. Inoltre, la razionalizzazione a posteriori di questo tipo di avvenimenti crea un nuovo malessere (Servan-Schreiber, 2003):

«Non è rendendosi ciechi ad un'angoscia soggiacente che questa scompare. Poiché il corpo è il principale campo d'azione del cervello emozionale «limbico», questo blocco si traduce in problemi fisici. Ricercatori di Berkeley hanno anche suggerito che è la soppressione delle emozioni negative da parte della corteccia e non le emozioni negative stesse che influisce pesantemente sul nostro cuore e sulle nostre arterie».

È precisamente questo **collegamento tra le emozioni ed il corpo** che sfrutta la psico-kinesiologia.

## Come reagire di fronte alla sofferenza?

Comprendere la propria sofferenza è, per prima cosa, metterla in relazione con il proprio stile di vita personale e relazionale, così come con la propria biografia. In seguito è osservare i sintomi per prenderli in considerazione. Nelle mie consultazioni, ho incontrato numerose persone in difficoltà di fronte alla gestione del dolore. Spesso prigionieri del loro sistema di pensieri, sono in preda all'incomprensione ed ai dubbi. La mancanza di attenzione verso le loro emozioni e talvolta l'oblio delle stesse, creano sofferenza psichica, che il corpo non manca di ricordare: sistema immunitario indebolito, malattie psicosomatiche, dolori fisici, ecc.

Ogni essere umano prova gli effetti della sofferenza fisica o psichica con più o meno intensità e vive una dimensione soggettiva quanto a soglia di tolleranza e di accettazione. Ma si constata un'altra dimensione, verificabile per tutti: **più si lotta contro il dolore, più si soffre**.

Uno dei principi della psico-kinesiologia, precisa che ogni dolore, sofferenza, difficoltà è un'opportunità di trasformazione e possiede un proposito di futuro. Da allora, Choinière (2006) propone di considerare la sofferenza come un «trampolino» da cui trarre profitto, al pari di uno sportivo d'élite:

«L'atleta che sa apprezzare la sofferenza migliora le sue prestazioni. L'atleta interiore sviluppa dei muscoli prima per alleviare le proprie sofferenze ma anche perché ha una prospettiva, un cammino costellato dalle difficoltà che possono essere dei trampolini straordinari.»

**Lottare contro un dolore fisico o psichico, crea inconsciamente un secondo malessere.** In effetti, la persona che soffre di un dolore fisico, può sentirsi triste, angosciata o in collera. Senza rendersene conto, si identifica totalmente con le emozioni del momento ed accentua il dolore. Il suo corpo se ne impregna e complica ancor più la guarigione. Ora, ciò che si ignora, è che ogni persona ha la possibilità di **cambiare pensieri e sentimenti per arrivare così a gestire il dolore con calma**.

## Le tre chiavi di trasformazione del dolore

La sofferenza può essere trasformata scegliendo di installare tre chiavi che sono: **la pazienza, la gratitudine e la tenerezza**. Per acquisirle, bisogna non solo concepirne l'idea ma anche provarle interiormente. Parlare di gratitudine e di tenerezza appare in un primo tempo sorprendente. Tuttavia, è tutta un'arte di cambiare atteggiamento di fronte a sé stesso e di fronte alla malattia, e questo si impara. Il dolore osservato in questo modo, permette un distanziamento necessario ad un'attenzione benevola ed un ragionamento positivo. Da allora degli insegnamenti potranno essere tratti dal dolore stesso. **È dunque coscientemente che possiamo evitare il secondo malessere e così attenuare, addirittura sopprimere il dolore.**

<sup>1</sup> Sintesi di parecchie discipline, particolarmente la kinesiologia applicata, la medicina cinese, gli apporti di psicosintesi (polarità), il metodo «OPTION» dei Kaufmann (bambini autistici), la Gestalt, focusing ed i lavori di J.Bradshaw sul bambino interiore: La psico-kinesiologia è stata sviluppata negli anni 80 dal canadese Réal Choinière.

«Di fronte alle difficoltà, come passare da osservatore ordinario che peggiora la sua condizione, a osservatore straordinario che guarisce?»

(Choinière, 2006)

Sono le **qualità dell'osservazione ed il potere di cambiare la propria immagine che permettono di gestire il dolore** (Choinière, 1999).

**Primariamente**, la situazione osservata migliorerà se è vissuta con pazienza, gratitudine e tenerezza ("osservazione straordinaria"), o al contrario peggiorerà se è vissuta con pensieri e sentimenti negativi ("osservazione ordinaria").

**Secondariamente**, bisogna conoscere la vecchia immagine per poterla cambiare:

*«Affinché ci sia guarigione completa della sofferenza, trasformazione della difficoltà o cambiamento di comportamento, è essenziale cogliere le opportunità che ci procurano le difficoltà, cioè i mali fisici o mali dell'anima per cambiare l'immagine di sé di fronte a sé stesso e di sé di fronte agli altri.»*

(Choinière, 1999)

Grazie all'**osservazione «straordinaria»**, la psico-kinesiologia sviluppa la capacità di tramutare il dolore e di **provarne la trasformazione interiore**. Questo lavoro su di sé richiede volontà ed allenamento, come ad uno strumentista non basta la semplice accordatura del suo strumento, (Mees, 2002) :

*«Abbiamo un problema a due facce: lo strumento e la persona che lo suona. Guarire potrebbe essere considerato come accordare. Ma accordare non è sufficiente. L'artista deve non solo obbedire alle leggi dello strumento, ma perfezionarsi, esercitarsi a lungo, con lo scopo di suonare meglio. Penso che porre il problema in questo modo, c'insegnereà da un lato, ad essere accurati per non abusare dello strumento, cioè del corpo umano, dall'altro, a svegliare la responsabilità verso il senso morale della propria vita.»*

Così «l'osservatore straordinario» avrà acquisito un metodo che gli permetterà di trasformare il suo dolore e, infine, di sviluppare

delle nuove facoltà. Il test muscolare gli permette di fare delle relazioni con la sua biografia e capire le cause delle sue sofferenze nel passato.

### Il test muscolare, porta della nostra storia

*«Il corpo sa tutto, registra tutto e non mente mai!»*

(Choinière, 1999)

Il test muscolare è una tecnica corporale al tempo stesso semplice ed efficace che permette di **comprendere la relazione emozioni – credenze – corpo** vissuta di fronte ad una malattia o una problematica. Permette di identificare le emozioni e le credenze negative associate ai dolori fisici o psichici.

L'accesso alle emozioni ed alle credenze si fa da una porta d'entrata simbolica, la resistenza dei muscoli del braccio. La tecnica del test muscolare permette molto velocemente, grazie al collegamento diretto col cervello limbico, di identificare e ricordare il momento esatto dell'apparizione della malattia o della difficoltà. Ma ciò non basta. Finché non si guariscono le ferite, particolarmente le ferite dell'infanzia, queste inducono degli schemi ripetitivi di sofferenza. Come scrive Servan-Schreiber (2003) :

*«L'accesso ad un ricordo nel cervello si fa per analogia [...] qualunque immagine, qualunque suono, odore, emozione, pensiero o anche sensazione fisica che somiglia alle circostanze dell'avvenimento traumatico può scatenare il richiamo della totalità dell'esperienza accumulata in modo disfunzionale. Spesso l'accesso ai ricordi dolorosi si fa attraverso il corpo.»*

Il test muscolare permette di capire il fil rouge delle ferite dell'infanzia. Queste interferiscono nel presente finché non sono state guarite. Da qui l'importanza di apprendere la tecnica di guarigione che permetterà di non più rivivere le stesse difficoltà.

### L'auto-guarigione delle ferite dell'infanzia

Secondo Choinière (2006), **l'essere umano è corpo, anima, spirito** e senza un approccio globale che includa queste tre dimensioni, non si può parlare di guarigione duratura. Spesso è il ricorso



all'assunzione di medicinali che allevia, senza guarire definitivamente. Affinché ci sia una reale guarigione, bisogna comprendere non solo il trauma, ma anche liberarlo prendendo a carico «il bambino ferito». **Ogni bambino ferito ha il bisogno di essere sufficientemente visto, ascoltato riconosciuto ed amato** come lui desidera. Assumendosi la responsabilità della parte di sé che ha sofferto, l'adulto riconosce il bambino che è stato, la sua sofferenza ed i bisogni in quel momento ma anche le qualità sviluppate durante questa prova. L'adulto diventa così cosciente di ciò che è accaduto. Tuttavia, ciò non basta: per essere efficace nel proprio processo di guarigione, bisogna prendere la distanza di fronte al bambino ferito. In un processo di visualizzazione guidata, si auto-guarisce utilizzando «*la sostanza di guarigione che è l'amore e la tenerezza*» Choinière (1999). Questa tecnica di guarigione, insegnata con la psico-kinesiologia, permette di rendere la persona autonoma.

### La gestione delle polarità

Ogni ferita vissuta e cristallizzata, fa nascere comportamenti adottati per proteggersi e sopravvivere. **Fa nascere due polarità, cioè due sotto-personalità**, l'una dominante e l'altra rinnegata. Da bambini, abbiamo rinnegato spesso una parte di noi stessi per essere conformi alle attese degli adulti che ci circondavano. Ci siamo fabbricati uno o più personaggi accettabili per non perdere l'amore dei nostri famigliari e guadagnare la loro riconoscenza. Questa scissione tra ciò che siamo veramente e ciò che pensiamo di dover essere è vissuta spesso dolorosamente, provocando un sentimento permanente di insoddisfazione, di frustrazione e di scoraggiamento. Le emozioni rimosse ci hanno reso incapaci di identificare e di riconoscere i nostri bisogni. «*Multipli personaggi coabitano in noi, talvolta si comportano da «estremisti» e ci fanno passare da un polo all'altro: iper-attivo/apatico, bonaccione/collerico, iper-emotivo/iper-razionale, impotente/super-potente, depresso/euforico...*» (Choinière, 2006). Quando una polarità si vive in eccesso o in diniego, provoca stanchezza e sofferenza. **La chiave è imparare a gestire queste dualità** per riconoscere i ruoli che abbiamo adottato inconsapevolmente e giocarli consapevolmente. Per esempio, sostenere volontariamente il ruolo del «collerico», aiuta a provare la nostra energia, la nostra forza. Le qualità di ogni sotto-personalità sono indispensabili all'equilibrio, si tratta tuttavia di riconoscerle e di regolare la loro intensità. Perciò, è necessario **rinforzare «l'io interiore»**, capace di affermarsi di fronte ad esse. La psico-kinesiologia utilizza i talenti di attore di ciascuno a questi fini.

### Un'arte di vivere nel quotidiano

La psico-kinesiologia può essere utile alle persone colpite dalla fibromialgia. Insegna come guarire sulla durata o per lo meno sviluppare una presa a carico di sé stesso per rendersi più autonomo. Anche se alcune malattie non possono essere guarite, la psico-kinesiologia propone cinque mezzi concreti per la loro gestione nel quotidiano ed un netto miglioramento della situazione.

«*Il lavoro biografico, l'osservazione straordinaria, la guarigione dell'infanzia, il gioco delle polarità ed il piano della partita sono cinque tappe che, studiate e praticate separatamente, conducono ad una trasformazione di tutto l'essere.*»  
(Choinière, 2006)

**L'approccio biografico** prende in conto la doppia eredità dell'essere umano: un'eredità fisica ed un'eredità psico-spirituale. La persona impara a comprendersi nel suo ritmo biografico grazie alle domande sugli avvenimenti e le persone importanti della propria storia. Così, la persona va a scoprire il suo essere profondo e diventa cosciente delle tappe della sua evoluzione.

**L'osservazione straordinaria** insegna a gestire i dolori fisici così come i disturbi dell'ansia da stress e del sonno e permette la presa a carico del secondo malessere con pazienza, gratitudine e tenerezza.

**Il test muscolare** elenca le cause della malattia ed i differenti aspetti di una difficoltà sono messi velocemente in evidenza. **La guarigione dell'infanzia** libera l'adulto delle sue ferite del passato e gli evita la loro ripetizione nella sua attuale vita.



**Il gioco delle polarità** regola i comportamenti estremi grazie alla nascita «dell'io interiore» che diventa l'attore cosciente di un nuovo equilibrio di vita.

**Il piano della partita** permette di costruire l'essere in divenire. Gli insegna come costruire una sceneggiatura equilibrata, un progetto applicando diverse tappe suggerite, con immaginazione, fiducia e volontà, al fine d'essere il co-creatore del proprio avvenire.

**Vera arte di vivere nel quotidiano e cammino di risveglio della coscienza** la psico-kinesiologia permette di passare da una vita subita ad una vita scelta. La persona entra in un processo di auto-trasformazione a lungo termine sviluppando la propria forza interiore, l'amore di sé e l'autonomia. È là che risiede la vera libertà.

Françoise Pochon-Gauderon

### Bibliografia

Choinière, R. (2006), «*La psycho-kinésiologie approfondie ou la formation de l'athlète intérieur*», Bibliothèque nationale du Québec.

Choinière, R. (1999), «*Les émotions et le corps*», Bibliothèque nationale du Québec.

Damasio, A. (1999), *The Feeling of What Happens*, San Diego, Harcourt, Inc. Trad. Française, *Le sentiment d'être soi*, 1991, Odile Jacob.

Mees L.F.C. Docteur. (2002), «*La maladie... une bénédiction. La guérison... un devoir*», Chatou, *Les Nouvelles Éditions Les Trois Arches*.

Servan-Schreiber, D. (2003), «*Guérir*», le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Robert Laffont.

## CITAZIONI SUI GATTI



Un miao massaggia il cuore.

*S. Mc. Millan*



La musica e i gatti sono un ottimo rifugio dalle miserie della vita.

*Albert Schweitzer*



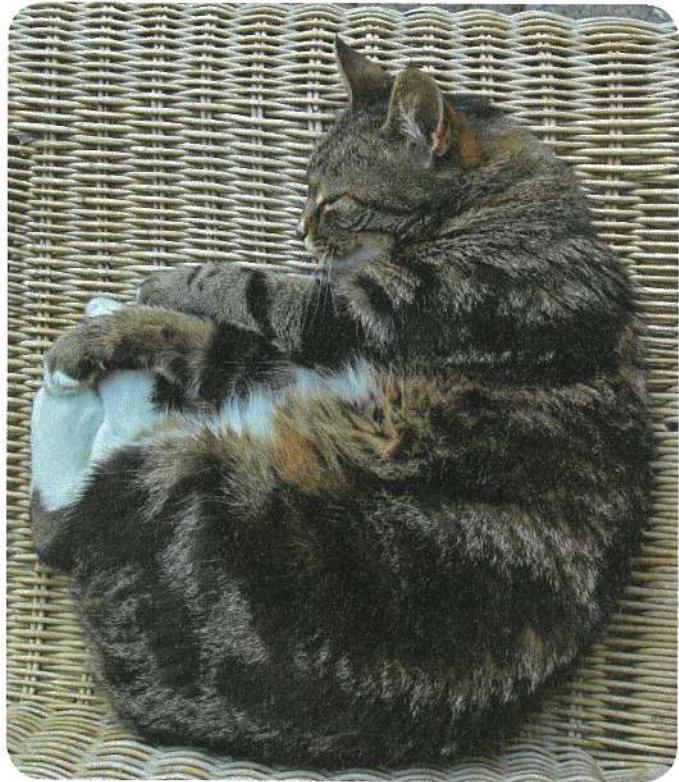
Il gatto è imprevedibile ed ammaliante come un'orchidea selvaggia.

*Stanislao Nieuvo*



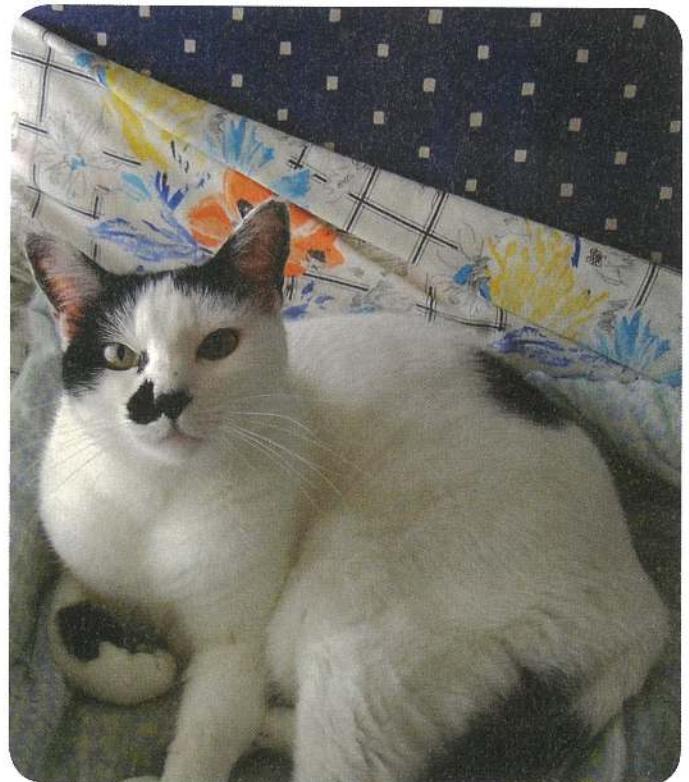
Scegliendo la compagnia di un gatto, si corre il rischio di diventare più ricchi.

*Colette, scrittrice*



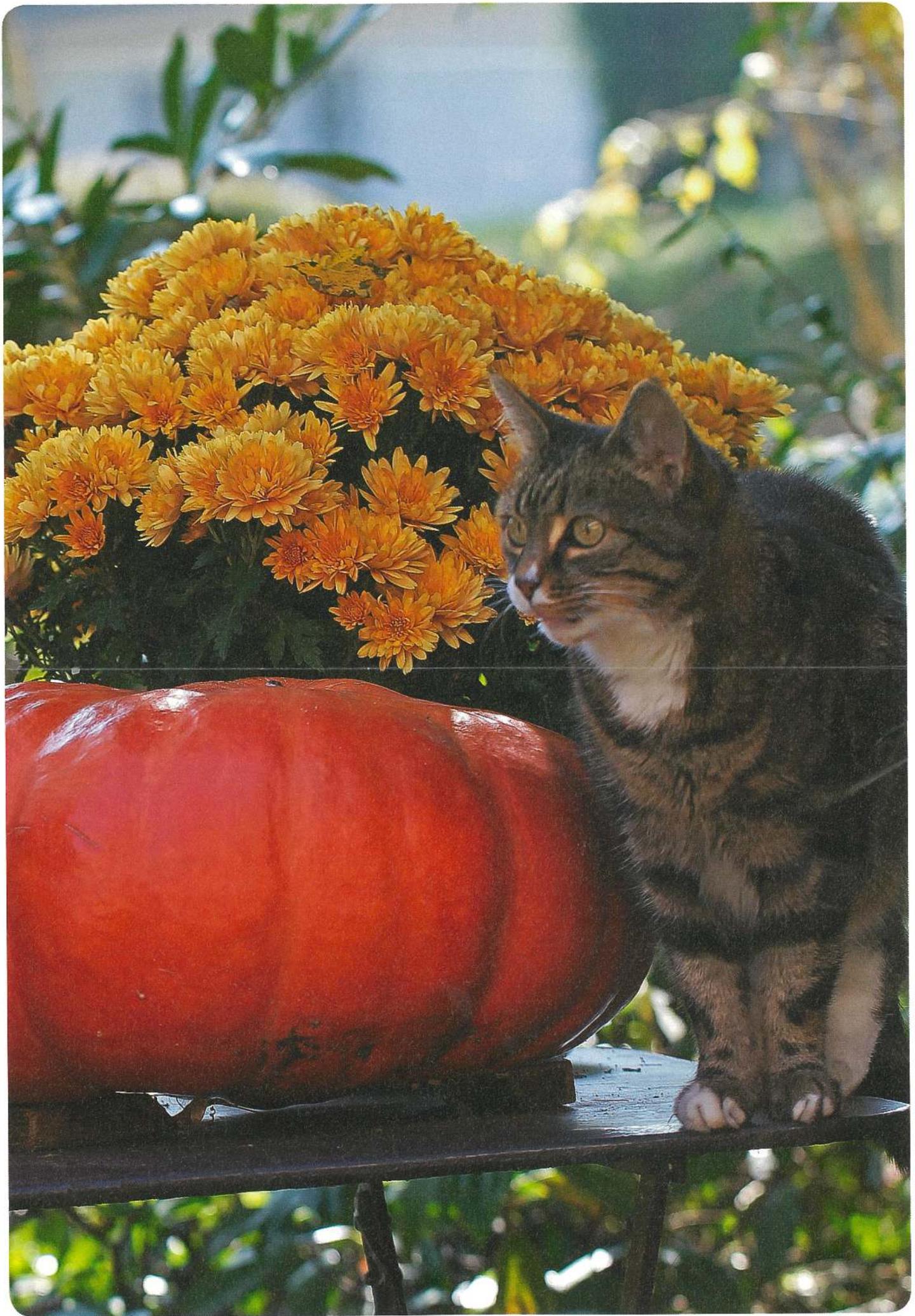
I cani ci insegnano ad amare; i gatti ci insegnano a vivere.

*M. Malloy*



Un cane è prosa; un gatto è un poema.

*Jean Burden*



## GROUPES D'ENTRAIDE SUISSE ROMANDE

### GENÈVE (GE)

Responsable: en recherche  
tél. 024 425 95 75

### FRIBOURG (FR)

Responsable: Antoinette Cosendai  
tél. 024 425 95 75 (8-11h)

### JURA / AJOIE / FRANCHES-MONTAGNES

Responsable: Sabine Mühlmann  
tél. 024 425 95 75 (8-11h)

### NEUCHÂTEL

Responsable: Antoinette Cosendai  
tél. 024 425 95 75 (8-11h)

### VAL DE TRAVERS

Responsable: Johanna Fragnière  
tél. 024 425 95 75 (8-11h)

### VALAIS: MONTHEY

Responsable: Cécile Barman  
tél. 079 662 00 41

### VALAIS : MARTIGNY

Responsable: Monique Milhit  
tél. 027 744 11 75

### VALAIS: SION-SIERRE

Responsable: Christine Michaud  
tél. 027 458 20 54 (9-11h)

### VAUD: AIGLE

Responsable: Marcelle Anex  
tél. 024 466 18 50

### VAUD: LA CÔTE

Responsable: en recherche  
tél. 024 425 95 75

### VAUD: LAUSANNE

Responsable: Michèle Mercanton  
tél. 021 624 60 50

### VAUD: VEVEY

Responsable: Micheline Hoesli-Stettler  
tél. 024 425 95 75 (8-11h)

### NORD VAUDOIS

Responsable: Daniel Durussel  
tél. 024 430 14 36

## SELBSTHILFEGRUPPEN DEUTSCHSCHWEIZ

### ZÜRICH

Zuständige: Brigitte Frey  
Tel. 044 371 25 61

### USTER

Zuständige: Marita Bruhin  
Tel. 044 734 30 44

### GRAUBÜNDEN – CHUR

Zuständige: Ursula Spörri  
Tel. 081 284 33 20

## GRUPPI DI AUTO-AIUTO SVIZZERA ITALIANA

### TICINO

Coordinatrice: Maria Piazza  
*lunedì, martedì, mercoledì, dalle 9h alle 11h*  
Balerna, tel. 091 683 60 63

### Fermeture du bureau

18.7 au 29.7.2011  
23.12 au 30.12.2011

### Das Büro ist geschlossen

vom 18.7 bis 29.7.2011  
vom 23.12 bis 30.12.2011

### L'ufficio rimarrà chiuso

dal 18.7 al 29.7.2011  
e dal 23.12 al 30.12.2011

Secrétariat *lundi au mercredi de 8h à 11h*  
tél. 024 425 95 75

### PETITE ANNONCE

**Nous cherchons d'urgence 1-2 personnes pour la coordination avec la Suisse Allemande. Vous souhaitez seconder le/la responsable ou former un groupe dans votre région, vous serez le/la bienvenu/e.**  
**Merci de vous annoncer au secrétariat.**

### KLEINANZEIGE

**Wir suchen Mitglieder, welche bereit wären, sich Gruppen anzunehmen, die noch nicht vertreten sind.**  
**Wenn Sie in Ihrer Region der/den Verantwortlichen beistehen möchten, sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie sich bei dem Sekretariat melden.**

### PICCOLO ANNUNCIO

**Siamo alla ricerca di membri disposti ad animare un gruppo nelle regioni non ancora rappresentate.**  
**Se desiderate aiutare la responsabile della vostra regione, sarete la/il benvenuta/o.**  
**Vi ringraziamo sin d'ora, pregandovi di rivolgervi al segretariato.**



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES  
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

Membre de la Ligue suisse contre la rhumatisme  
Mitglied der Rheumaliga Schweiz  
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo



Adresse:  
Avenue des Sports 28 • CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat Général: Lundi, Mardi, Mercredi de 08h00 à 11h00,  
Service de comptabilité: jeudi et vendredi de 08h00 à 11h00.

Tél. +41 24 425 95 75 (lu-ve, 8h-11h) • Fax +41 24 425 95 76  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) • E-Mail: [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)  
Compte postal: 80-617563-0  
Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains



AVEC LE SOUTIEN DE LA  
**Loterie Romande**

**[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)**