



Françoise Mézières – kinésithérapeute

La méthode Mézières est une méthode de rééducation globale et individuelle conçue et élaborée dès 1947 par Françoise Mézières.

C'est une approche originale où elle considère que toute partie du corps est en relation avec le reste du corps de par la solidarité des muscles qui s'organisent en chaînes.

Ces chaînes musculaires ont souvent tendance à être trop tendues et raccourcies, ce qui occasionne une limitation de mouvement et déstabilise la statique du corps par le jeu des adaptations et des compensations.

Ainsi, l'art du kinésithérapeute méziériste consiste à remonter la chaîne des compensations installées au niveau du corps pour débusquer la (ou les) cause(s) primaire(s).

Il utilise pour cela des postures d'étirement sur le corps dans sa totalité en corrigeant tous les déséquilibres de façon simultanée pour obtenir un allongement, un assouplissement et une détente des chaînes musculaires contractées et/ou rétractées tout en libérant la respiration.

Au-delà de son action curative, cette méthode a une vocation éducative et préventive avec des répercussions sur l'équilibre du système neurovégétatif, la réharmonisation du schéma corporel et la prise de conscience des somatisations.

Principes

1. La lordose

Le passage à la position debout est à l'origine des courbures vertébrales, la lordose apparaissant comme une zone adaptative primaire. La lordose est une courbure physiologique normale. Par contre l'hyperlordose est une empreinte dérangement qui va se déplacer telle « un anneau sur une tringle » lorsqu'on va vouloir la corriger.

Une lordose peut se compenser par une autre lordose, ce qui explique l'insuffisance d'un travail local.

2. Les chaînes musculaires

Les muscles du corps s'organisent en chaînes qui favorisent le lien entre le tronc et les membres réalisant ainsi l'unité du corps. C'est pourquoi un excès de tension à un bout d'une chaîne entraîne forcément une difficulté à l'autre bout de cette chaîne. Ceci explique l'utilité d'un travail global et non segmentaire.

C'est Françoise Mézières qui a découvert l'importance de la chaîne postérieure qui s'étend du crâne aux orteils. Après un examen rigoureux, le kinésithérapeute méziériste sera appelé à la rééquilibrer si nécessaire et à s'adresser aussi à d'autres chaînes, antérieures ou croisées. Il devra être attentif au jeu des compensations pouvant se produire à distance lors des postures d'étirement.

3. Le réflexe antalgique à priori

Concept méziériste majeur, c'est un processus préventif, un comportement échappatoire pour éviter la douleur et l'oublier.

A partir d'un traumatisme physique, psycho comportemental ou émotionnel même mineur, le corps va inconsciemment chercher à s'adapter pour fuir la sensation douloureuse. La statique du corps se déséquilibre, ce qui va surmener des articulations et entraîner d'autres tensions musculaires. Toute une chaîne réactive de défense et de compensations va s'installer jusqu'au jour où le corps n'arrive plus à compenser. Le patient viendra consulter pour des douleurs qui ne seront que les effets d'une cause lointaine dans le temps et l'espace.

4. La respiration

Tout déséquilibre de la statique entraîne un blocage respiratoire et inversement. On retrouve de nombreux blocages inspiratoires ou expiratoires de par une mauvaise statique et/ou des tensions musculaires. Il n'est pas de traitement par la méthode Mézières sans éducation et libération de la respiration.

Le diaphragme doit être libre et mobile de par ses multiples fonctions tant respiratoire, phonatoire, circulatoire, digestive, gynécologique que statique. Il est le point d'équilibre de tout notre système myo-fascial.

5. La proprioception

Cette méthode de rééducation ne corrige pas uniquement un dysfonctionnement mais elle donne également la possibilité au patient d'organiser et d'intégrer un nouveau schéma corporel. Ceci est nécessaire pour que le traitement soit efficace dans le temps.



« Le mal n'est jamais là où il se manifeste »

Françoise Mézières