

La kinésiologie peut-elle traiter la dépression ?

Jean-Pierre Norquet
<http://jpn.alternatifs.eu>
0498/628.150

La kinésiologie peut aider dans les cas de dépression. Elle ne remplace pas un traitement médical, ni un traitement médicamenteux. Elle n'est pas un traitement psychologique clinique.

Le Dr Mario Beauregard au Québec, dans une étude sur l'efficacité des traitements kinésio-comportementaux sur la dépression, a mis en évidence des taux de rémission sur 3 mois de l'ordre de 85%.

Attention : ne pas confondre déprime passagère et dépression. La déprime est un état d'abattement temporaire, tandis que la dépression est un dérèglement durable de la chimie interne du corps.

La kinésiologie intervient en amont de la chaîne de stress in fine responsable du dérèglement chimique. Par son travail sur la mémoire d'événements douloureux, la kinésiologie prévient la peur de revivre une douleur similaire dans le temps présent.

Après être intervenue sur les causes de stress majeures, la kinésiologie permet au corps de ne plus être réceptif aux stress principaux. En subissant moins de stress, le corps peut récupérer progressivement, jusqu'à rétablir sa chimie interne.

Un traitement de kinésiologie est compatible avec un traitement médicamenteux, un suivi psychologique, une thérapie verbale, un coaching : la combinaison des traitements est même conseillée pour un résultat rapide.

Un traitement de kinésiologie efficace doit obtenir des résultats sensibles et évidents après un maximum de 3 séances. Si aucun résultat n'est évident, changer de praticien est recommandé. Parfois, le lien avec le kinésologue fait la différence.