

**L'article sur la technique Bowen, paru dans Principes de Santé N7 en Décembre 2008.
Les propos de Louise Tremblay, instructeur de L'Académie Bowen d'Australie,
recueillis par le Dr Luc Bodin**

Comment le Bowen a été découvert et mis au point ?

C'est Thomas Bowen, un Australien, qui en a été l'instigateur dans les années cinquante. C'était un autodidacte très sportif qui a mis au point cette technique peu à peu au cours de plusieurs années en travaillant d'abord avec ses amis, soigneurs d'équipes sportives. Ce n'est qu'après sa mort qu'on l'a appelée technique Bowen. Il n'a jamais donné d'enseignement. Selon un enquête menée par le gouvernement de Queensland, en Australie, il était consulté au débuts des années soixante dix par environ 13 000 personnes chaque année. Seules cinq personnes sont venues apprendre avec lui en le regardant travailler dans sa clinique. Après sa mort en 1982, l'un d'entre eux, Oswald Rentsch, a mis au point un système d'enseignement. Il s'est mis alors à la professor en Australie et en Angleterre puis ensuite aux États-Unis puis au Canada. Cette technique a déjà pris beaucoup d'ampleur dans tous les pays du Commonwealth. Elle commence à se développer en Europe, Allemagne surtout, et maintenant la France tranquillement. Il y a actuellement une cinquantaine de thérapeutes diplômés en France (voir leurs adresses sur le site : www.registrebowl.com).

Pourriez-vous nous dire quels sont les principes du Bowen ?

L'idée de Tom Bowen est que l'organisme se normalise lui-même lorsqu'il est en état parasympathique (état de détente, à l'inverse de l'état de stress). Pour y arriver nous faisons allonger les personnes et nous appliquons des mouvements sur les fuseaux neuro-musculaires ou les récepteurs neurologiques des muscles ou des tendons. Nous les mettons sous tension quelques secondes puis nous lâchons doucement. C'est un move, une mise en mouvement. C'est doux, très lent et délicat et cela ne fait pas mal. Une fois que l'on a réalisé trois ou quatre moves, nous faisons une pause pendant laquelle l'organisme va gérer l'information qu'on vient de lui fournir. Cela lui permet de repérer les zones anormales, les zones de tensions. Le système nerveux central en ayant été stimulé, va répondre à cette information, comme il a été programmé pour le faire. C'est son rôle de percevoir et de répondre... Nous essayons de minimiser le plus possible toutes les autres informations sensorielles autour du sujet afin que seule, l'information que nous faisons sur la peau soit perçue de lui. Ce sera donc la seule qui sera analysée et gérée. Nous obligeons de cette façon le système nerveux à se rendre compte... On ne lui permet pas d'autres échappatoires.

La mise de la personne en parasympathique, lui permet également de relancer ses processus d'auto-réparation. C'est bien cela ?

Exactement. Nous en tant que thérapeute, nous n'ajustons pas l'organisme de la personne. Ce n'est pas notre travail. Nous faisons des moves pour activer les processus d'auto-normalisation du corps. Nous mettons en évidence un déséquilibre en stimulant

une zone. Puis nous laissons le corps s'auto-normaliser. Et la seule façon d'obtenir cela, c'est de mettre la personne en parasympathique, car alors le corps est réceptif. Il est en mode de réparation et de récupération. C'est seulement comme cela que le corps peut s'auto-normaliser. Les principes d'homéostasie et d'autorégulation se font dans cette situation.

Cela rejoint aussi la circulation de l'énergie tchi des Chinois ?

Oui évidemment. Il y a beaucoup de points que l'on travaille dans le Bowen qui se trouvent sur des méridiens d'acupuncture. Les moves permettent de relancer la circulation de l'énergie dans le corps, ce qui contribue également à relancer les processus d'auto-régulation.

Dans le Bowen, il est souvent évoqué l'élimination des toxines. Par quels mécanismes ?

Comme toutes thérapies manuelles, nous remettons en circulation des toxines qui avaient été accumulées dans l'organisme. Elles vont alors circuler dans le sang et être éliminées. C'est ce que nous désirons. C'est très positif, car ces toxines peuvent déclencher des douleurs. C'est ainsi qu'il peut y avoir une période après la séance pendant laquelle la personne se sent déstabilisée avec quelquefois des symptômes d'inconfort. Mais cela ne dure pas. Nous conseillons aux personnes de boire de l'eau et de marcher pour faciliter l'élimination rapide de ces déchets métaboliques après les séances.

Y a-t-il des effets indésirables ou contre-indications ?

Non, il n'y en a pas. Nous ne faisons pas de repositionnement structurel. Nous ne faisons aucune manipulation profonde viscérale. Nous restons vraiment sur la partie superficielle du corps. Nous évitons de toucher les zones où se trouvent des implants, les mâchoires si elles ont subi une intervention et les procédures du coccyx chez les femmes enceintes. Ce sont les seules rares contre-indications au Bowen.

Les études réalisées sur le Bowen montrent un fort pourcentage de réussite. C'est étonnant.

En effet, cela peut sembler surprenant. Mais si les autres thérapies manuelles faisaient des pauses comme dans le Bowen, je crois que leur pourcentage de réussite augmenterait également. Parce qu'avec la pause, c'est là que l'on donne le temps au système nerveux de comprendre ce que l'on vient de faire et de l'intégrer, de le gérer et de le faire « soi ». Mais si on stimule tout de suite après avoir ajusté, le corps n'a pas le temps de s'approprier l'information. L'efficacité de la technique dépend beaucoup de la pause.

Ce qui est remarquable dans le Bowen, c'est la lenteur, le calme, la douceur et le peu de stimulation qui entourent les séances.

Oui, car nous allons chercher à stimuler le moins possible la personne. Nous cherchons uniquement à stimuler l'endroit qui est nécessaire. Notre travail est de comprendre ce qui se passe dans le corps, d'être à l'écoute des sensations du patient pour stimuler la zone qui est nécessaire. Si une personne vient me voir avec une douleur de genou, mais si durant la séance elle perçoit des sensations dans la hanche, je dois être à

l'écoute de cela et peut-être faire une procédure au niveau de la hanche.

Combien de séances sont-elles nécessaires en moyenne ?

Le taux de réussite est assez élevé. Ainsi, nous n'avons besoin que d'une à quatre séances pour avoir un bon changement. Cependant, pour les maladies chroniques comme la fibromyalgie, cela va être plus long. Il faut commencer doucement. Il faut faire peu de stimulation et laisser le temps au corps d'intégrer chaque point. Plus la maladie est chronique et moins nous allons faire de points...

Quelles sont les indications du Bowen ?

Évidemment d'abord tout ce qui est ostéo-articulaire. Mais il est indiqué aussi pour les personnes qui ont des problèmes de sommeil, du fait de la mise en parasympathique. Nous avons eu des commentaires très favorables de la part des personnes qui avaient des problèmes digestifs, des douleurs, des bouffées de chaleur de la ménopause et aussi les parents qui ont vu des améliorations chez les enfants hyperactifs et des nourrissons (respiration, colite). Pour les femmes enceintes il semble que Bowen permet d'harmoniser l'ensemble des muscles et des tensions du petit bassin ce qui facilitera grandement l'accouchement... Il y a encore beaucoup d'autres indications.

Quel futur pour le Bowen ?

Bowen fait son chemin et la progression est certaine. Il va se développer de plus en plus et je pense surtout parmi les personnes qui font déjà des thérapies manuelles. Le mieux est de l'expérimenter pour bien comprendre son mode d'action. Et quand on a essayé, on est forcément convaincu.

Propos recueillis par le Dr Luc Bodin