

# 1990

## La méthode Mézières

Les méziéristes estiment qu'un corps beau, symétrique, harmonieux est en bonne santé. Un traumatisme mineur, physique voire psychologique, vient un jour perturber cet édifice, le corps modifie alors son organisation, subrepticement, à partir de cette agression en raccourcissant certains muscles, de façon à retrouver son confort en un nouvel équilibre, vicié. Au long de la vie, ces événements se multiplient sans qu'on s'en rende toujours compte. Cette adaptation se fait dans plusieurs plans. Comme les muscles s'agencent en chaînes musculaires, le raccourcissement de l'un d'eux retentit sur l'ensemble de la chaîne et provoque des répercussions à distance.



**La méthode repose sur des postures maintenues longtemps et guidées par le kinésithérapeute.**

Une pathologie apparaissant à un endroit déterminé du corps ne reste donc pas isolée. La plus connue de ces chaînes est la postérieure, les nombreux muscles qui vont de l'occiput aux orteils se comportent comme un seul muscle polyarticulaire. Raide et courte, cette chaîne est responsable de nos courbures sagittales, nos lordoses témoignent de cette insuffisance de longueur. Une troisième lordose s'ajoute aux cervicale et lombaire : la lordose poplitée. Quand on chasse la lordose à un

niveau, elle apparaît ailleurs et se déplace comme un anneau le long d'une tringle. Le diaphragme est complice de cette lordose puisque ses piliers, en s'insérant sur les vertèbres, les tirent en avant lors de l'inspiration. Le traitement consiste donc, selon les méziéristes, en étirements des chaînes trop courtes, au moyen de postures globales longtemps maintenues, tout en insistant sur l'expiration. Toujours exécutées avec l'aide du kinésithérapeute, elles exigent une participation active et intense du patient. La mise en tension passive de muscles « révélateurs » comme les ischio-jambiers fait apparaître à différents niveaux des « fuites », compensations involontaires que le sujet doit contrôler activement, guidé par le kinésithérapeute, afin de respecter symétrie et harmonie, et d'effectuer des corrections fines. Les résultats de ce travail à deux, réalisé au cours de séances d'une heure en moyenne, échelonnées sur de longues périodes, doivent sans doute beaucoup à cette coopération en tant que telle, à un affinement sensitif couplé aux actions musculaires, au maintien très prolongé des corrections qui permet, mieux qu'une rééducation plus classique au temps de posture plus bref, d'intégrer la bonne position, et enfin à l'engagement du patient dans sa thérapeutique. A.G.