

J'ai changé ma vie

A petites doses, elle a changé sa vie. L'avocate est devenue thérapeute. Ce n'est pas courant mais, au fond, c'est logique.

Marie-France de Longueville

The sunny side of the stress



C'est un tout petit test, révélateur de l'impact immédiat du stress sur l'organisme. Marie-France de Longueville vous demande de tendre le bras, main à plat. Elle exerce une pression légère sur la main, qui ploie doucement. « *Maintenant, pensez à quelque chose que vous détestez...* » Nouvelle pression, aussi légère, sur la main, qui ploie et repart en fusée vers le haut. La tension musculaire induite par la pensée a été instantanée, le résultat spectaculaire. Et il ne s'agissait que d'une pensée isolée, concentrée dans le calme studieux d'un cabinet de consultation très sobre, un petit bureau, des livres sur une étagère, une table d'examen. On imagine les nœuds que provoquent dans l'organisme les stress, les colères, les angoisses et frustrations encaissés à longueur d'année, depuis la petite enfance, dans le tourbillon de cette vie. Nous avons tous, parfois, l'impression d'en avoir « plein le dos » et l'expression est à prendre au propre comme au figuré... Marie-France de Longueville n'en avait pourtant pas « plein le dos » de son métier d'avocate, avant d'avoir le courage de faire un virage à 180° et de s'orienter, entre autres, vers la kinésiologie – c'est une thérapeutique initiée par des chiropracteurs américains dans les années soixante, qui se base sur le biofeedback que le corps donne sur l'état de nos systèmes énergétiques. Mais elle n'était plus en accord avec le fondement du métier d'avocat, qui s'exerce en permanence dans le conflit. Issue d'une grande lignée d'avocats et de fiscalistes renommés, elle avait naturellement suivi la filière et, après des études de droit très oecuméniques (l'ouverture d'esprit est une autre tradition familiale) à Saint-Louis et à l'ULB, avait complété sa formation par une licence spéciale en notariat.

« C'est une discipline dans laquelle on joue un rôle plus neutre, on n'est pas dans le conflit. J'y étais venue naturellement, huit ans après mon entrée dans la vie active. Mais, malheureusement, je n'ai pas trouvé en étude le travail à temps partiel que je recherchais. » Elle le reconnaît elle-même, elle n'aurait peut-être jamais abandonné le droit si le hasard ne lui avait fait rencontrer la D^e Dominique Monette, la fondatrice de l'Institut belge de kinésiologie : *« Ça s'est fait par le biais des enfants, qui étaient ensemble à l'école maternelle, une très sympathique petite école choisie par des parents qui, pour la plupart, étaient un peu atypiques. J'ai essayé un stage de kinésiologie et ça m'a beaucoup plu. »* Peut-être l'était-elle aussi, atypique, sans vouloir se l'avouer. En tout cas, elle voulait aider les autres et a découvert que la kinésiologie était un moyen de le faire. *« Le déclic s'est produit quand je me suis rendu compte que j'avais pu sortir quelqu'un d'une dépression sérieuse. En quelques séances ! J'ai compris que ce métier-là me permettait d'aller à la découverte de l'être humain et de l'aider, lui aussi, à se découvrir au travers de son corps. Tout s'y inscrit. Au travers des muscles, c'est une sorte de dialogue non verbal qui s'établit avec lui. Ce qui m'intéresse, c'est de le débloquent, de rendre aux gens leur potentiel de décision consciente et libre. Car, bien sûr, c'est à eux de bouger ensuite, quand ils sont mis en face de la nature et de l'origine de leurs blocages. Je ne suis que le facilitateur : si on vous fait prendre conscience de la nature et de l'origine de votre problème, cela ne veut pas dire que ce problème est résolu, cela signifie que vous l'avez vu. Vous avez le potentiel, ce n'est pas pour autant que vous allez l'utiliser. »*

Le virage vers un changement complet de vie s'est fait très progressivement, pour elle : une quinzaine d'années de formation permanente – kinésiologie, acupressure, réflexologie, aromathérapie, gestion mentale, pédagogie des moyens d'expression, médecine chinoise, reconnexion. Elle y est allée en douceur, c'est son tempérament. Et puis, dans sa famille – un mari ingénieur, deux enfants, l'un aujourd'hui en polytechnique, l'autre en informatique – on n'y croyait pas trop, mais sans s'y opposer toutefois. *« On ne parle pas trop de ce que je fais, je ne crois pas que je les verrais s'allonger sur ma table d'examen mais mon fils aîné, qui est très cartésien, m'a fait plaisir l'autre jour, en me disant : "Dis donc, ça marche, tes trucs, je n'entends jamais parler d'échecs." »* D'une prudence et d'une retenue extrêmes, c'est sa formation de juriste qui veut cela, Marie-France est parfaitement consciente de ce que la kinésiologie reste une discipline controversée – encore qu'elle soit enseignée en licence universitaire au Canada et qu'en Belgique, elle connaisse un début de reconnaissance puisque les allocations familiales restent accordées pendant la formation. *« C'est normal, si on pense qu'il faut environ quatre fois vingt ans pour passer d'une idée à sa reconnaissance. On y arrive à peine. »* Tout le monde, estime-t-elle, a en soi la capacité latente de développer cette technique qui peut avoir des résultats spectaculaires. *« Spectaculaires, parce que physiques. J'ai ainsi traité un enfant de 14 mois qui ne se retournait toujours pas sur le ventre. Le lendemain, il se mettait debout et a commencé à manger seul. Mais rien, jamais, n'est garanti. »*

STÈVE POLUS

Infos : Institut belge de kinésiologie, www.ibk.be.