

J'ai testé la TNC, l'ostéopathie par la peau

Soulager les douleurs rien qu'en étirant la peau ? C'est la promesse de la TNC – Technique Neuro Cutanée –, une approche nouvelle de l'ostéopathie mise au point par Stéphane Delalande, un physiothérapeute français résidant au Québec. Guidé par son seul toucher, le praticien repère les « neuro-spasmes » à l'origine des douleurs et les libère par de brefs mouvements de la peau. J'ai décidé de m'offrir ce soin. Ce fut le début d'une passionnante exploration.

Décidément, l'époque semble être aux méthodes rapides et efficaces... Après l'EMDR qui efface en quelques séances le syndrome de stress post-traumatique, après la méthode Tipi, qui libère les perturbations émotionnelles chroniques en quelques minutes, voici venir du Canada la TNC, une technique qui soulage les douleurs par des étirements et stimulations de la peau. Stéphane Delalande, ostéopathe depuis trente ans, a eu l'intuition d'explorer les potentialités de cet organe dont l'interaction avec les tissus profonds avait été négligée jusqu'alors. Au fil de ses expériences, il a mis au point une méthode de soin complète utilisant le tissu cutané non seulement pour repérer les lésions ostéopathiques mais également pour les traiter. La TNC ne requiert pas de connaissances anatomiques particulières. Elle ne sollicite pas directement les muscles, les tendons ou les fascias. Tout le soin consiste en une série d'effleurements et de balayages pour repérer les zones en tension et stimulations cutanées spécifiques pour les libérer.

Mon premier contact avec cette ostéopathie minimaliste a eu lieu en février 2016. Damien Aubert, jeune praticien, est venu faire une démonstration publique dans une petite ville du Sud-Ouest de la France. Avec assurance, il affirme devant la quarantaine de personnes présentes que la TNC ou Technique Neuro

Cutanée peut réduire en quelques instants les douleurs, quelles qu'en soient les causes, relâcher les blocages et restaurer une amplitude de mouvement. Le principe : libérer les « tensions primaires » survenues au cours de toutes situations ayant dépassé les capacités d'adaptation de la personne. D'après le conférencier, la peau serait à la fois un indicateur de ces tensions, ainsi que l'interface à partir de laquelle on pourrait les effacer... définitivement. Après un bref exposé, il demande s'il y a des volontaires dans l'assistance, précisant qu'ils n'auront pas à se déshabiller. Une femme d'une soixantaine d'années lève la main. Sans lui demander de quoi elle souffre, avec l'attention d'un douanier en train de faire une fouille au corps, il la palpe au travers de sa robe. Bilan : les tensions primaires se situeraient surtout au niveau des épaules et du cou. C'est là que sa main a repéré les principaux « points neuro-cutanés ». La dame confirme. « Essayez de tourner la tête », lui demande-t-il. Mais la pauvre semble à peine pouvoir bouger. Un cas particulièrement sévère donc...

– Pouvez-vous évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10 ?

– 8 !

– Je vous propose de faire un premier soin rapide. Ce ne sera bien sûr pas une séance complète.

Damien reprend ses palpations. À certains endroits, il s'appesantit quelques secondes tout en plissant le tissu et la peau, puis éloigne une main de l'autre d'un geste sec, un peu comme s'il cherchait à détendre une feuille de papier froissé. Dans le jargon de la TNC, ce geste s'appelle un *stretch cutané*. Après trois minutes de ces gestes correcteurs à divers endroits, il s'arrête :
– Comment ça se passe maintenant ?

La dame tourne la tête de droite et de gauche. Elle semble un peu surprise.

– Je bouge un peu mieux. Ça me fait moins mal. Un peu mal encore tout de même.

– Et votre douleur ? Elle est à combien maintenant ?

– 5 !

COMME UN AVEUGLE MAÎTRISE LE BRAILLE, IL DÉCODE LES SIGNES AFFICHÉS À LA SURFACE DE LA PEAU

Silence religieux dans la salle... Franchement, je trouvais le jeune homme étonnamment sûr de lui tout à l'heure. À présent je comprends pourquoi. Selon Stéphane Delalande, fondateur de la TNC, cette technique est une nouvelle



approche – neuro-tissulaire – de l'ostéopathie dans laquelle le praticien se laisse guider uniquement par son toucher. Après seulement trois week-ends de formation et un entraînement régulier, il est capable de repérer les zones de *tensions primaires*, ces carrefours de spasmes tissulaires à l'origine des douleurs physiques. Comme un aveugle maîtrise le braille, il décode les signes affichés à la surface de la peau : des points neuro-cutanés qui signalent les neuro-spasmes sous-jacents. En langage TNC, les *neuro-spasmes* sont des rétractions des tissus plus ou moins profondes qui se produisent lorsqu'un événement provoque un déséquilibre que l'organisme ne peut réguler immédiatement : traumatisme physique, faux mouvement, mauvaises positions chroniques, infection, intoxication alimentaire ou encore choc thermique ou émotionnel... Une fois l'événement passé, les neuro-spasmes demeurent et engendrent des blocages des tissus mous qui se traduisent par une congestion vasculaire locale, une compression des nerfs et une baisse de la circulation électrique. Au microscope, ce type de rétraction du tissu conjonctif ressemblerait à un froissement des fibres formant une sorte d'amas resserré. Par lui-même, un neuro-spasme n'est pas

douloureux. En revanche, lorsque plusieurs s'accumulent, ils créent des limitations dans les mouvements naturels des tissus et, à terme, des tensions musculaires et des douleurs. D'après Stéphane Delalande, ces limitations demeurent ou reviennent tant que les neuro-spasmes ne sont pas libérés. La première compétence du praticien en TNC est donc de repérer par un toucher conscient les zones prioritaires où se concentrent plusieurs points de tension neuro-cutanés. Ensuite, il devra mettre en œuvre un geste correcteur approprié pour les libérer...

Attiré par les perspectives de cette approche, je décide de prendre rendez-vous avec Damien Aubert.

Le jour venu, il me donne le choix : soit je lui dis là où je souffre, soit je le laisse faire selon son ressenti tactile. J'opte pour la seconde solution. En moins de trois minutes, il isole plusieurs points neuro-cutanés dans diverses zones du corps. Bien que je ne lui aie rien dit de mes douleurs, son toucher l'a amené à proximité de mes propres sensations ! Il se livre alors à une succession d'effleurements plus ou moins appuyés, suivis de brefs mouvements d'étirement du tissu cutané. Soudain, je ressens une forte émotion. Une subite envie de pleurer m'envahit sans cause et s'évanouit la seconde d'après... Au bout de trente minutes, sa main s'arrête. Je fais quelques pas devant lui, surpris de me sentir plus délié qu'à mon arrivée. Surtout, je me sens vraiment décontracté, au physique comme au moral. Mes douleurs ? Elles ne se manifestent que dans certaines circonstances. Je verrai... La nuit venue, je dors d'un sommeil profond. Mais le lendemain matin, une léthargie inhabituelle m'envahit. Je n'ai envie de rien. Du coup, mon moral en prend un coup car j'ai un article à boucler. Cet état dure 72 heures. Le troisième jour, je ressuscite. Il y a toujours ce relâchement, mais je peux m'adonner à une activité douce. Dix jours plus tard, j'ai toujours l'impression d'être dans un corps plus fluide. Une douleur à la cuisse qui m'empêchait de courir

En attendant une validation scientifique

Les travaux de Jean-Claude Guimberteau, spécialiste de la microchirurgie réparatrice de la main, apportent une caution théorique aux recherches de Stéphane Delalande. Le chirurgien a introduit le concept de « *continuité tissulaire* », une véritable révolution dans la chirurgie plastique. « *Le corps n'est pas un assemblage de divers éléments fonctionnels réunis* », explique celui qui, à l'aide des instruments modernes d'obser-

vation propres à la microchirurgie, a découvert « *une matière vivante continue (...). Et c'est cette continuité de matière souple qui permet chaque mouvement.* » Or, si la continuité tissulaire – et non la disposition en strates comme on le pensait autrefois – caractérise l'organisation de notre corps, on comprend dès lors comment la peau peut afficher par un resserrement de ses tissus l'ensemble des rétractions tissulaires du corps...

à la suite d'une chute a diminué, disons d'un quart. La prochaine fois, j'attendrai un moment moins affairé pour recevoir ce soin...

« MES DOULEURS ONT PRATIQUÉMENT DISPARU ! »

Ce moment se présente à l'approche des vacances. C'est fois, c'est Béatrice Arnt, une nouvelle praticienne en cours de formation qui me reçoit. Contrairement aux techniques de manipulation classiques, la TNC n'utilise pas la force physique du thérapeute et mobilise uniquement les neuro-récepteurs de la peau. Une fois stimulés, ceux-ci entraînent une cascade de mouvements correcteurs qui entraînent un nouvel équilibre des forces tissulaires. Pas de risque de fausse manipulation donc. Après avoir pris note de mes douleurs, Béatrice passe à l'action : le cou, l'occiput, les pieds puis les genoux et les jambes pour lesquelles je n'ai pourtant décrit aucun symptôme sont le lieu de ses soins. Cette séance est particulièrement relaxante. J'en sors absolument détendu. Ma colonne vertébrale me semble plus élastique. Comme je m'y attendais, je suis pris d'une folle envie de ne rien faire puis d'un sommeil irrépressible. Cette fois, j'ai le loisir de m'y adonner. Et dans les jours qui suivent, la plupart de mes douleurs s'apaisent comme par enchantement. Tout de même, les deux semaines qui suivent ne sont pas 100 % confortables. Mes hanches, sans être franchement douloureuses, sont comme mâchées de l'intérieur, comme si mon corps revisitait ses fondements. Cet état dure trois semaines au bout desquelles je me sens renouvelé. En effet, j'ai remarqué que j'adoptais spontanément une posture plus verticale, avec des épaules ouvertes et un ventre détendu. Tout ce que j'ai essayé de réaliser à la sueur de mes tendons pendant ma pratique assi-

due du yoga ! Et quelques jours plus tard, je me prends à courir dans la rue à petites foulées, comme au bon vieux temps, sans qu'un tiraillement à la cuisse me rappelle à la marche. Et même si je n'ai plus le même coup de jarret, il y a du renouveau.

C'est décidé, je m'accorde une troisième séance de TNC. À la fin de cette séance, je me sens aussi souple qu'une liane. Mon dos a encore gagné un peu plus en fluidité et en verticalité spontanée. Quel confort ! La fatigue qui suit est moindre que précédemment. Mon expérience est-elle représentative de celles d'autres patients ? J'interroge Josette, une retraitée passée elle-aussi entre les mains de Béatrice. Elle souffrait de douleurs chroniques au bras et au cou. *« Je ne pouvais pas tourner la tête. Maintenant, mes douleurs ont pratiquement disparu ! Pour le bras, j'ai eu une nette amélioration. Mais il m'a bien fallu trois séances pour aller mieux. Les deux premières, j'ai surtout été extrêmement fatiguée. »* Avertie de mon enquête, une de mes sœurs qui souffre de douleurs cervicales chroniques l'obligeant à consulter régulièrement une ostéopathe décide de s'offrir, elle aussi, un soin. Elle choisit Olivier Delalande, frère du fondateur de la méthode, lui-même praticien et formateur pour la France. Dès la deuxième séance, ses douleurs sont soulagées. Presque un an après, le bénéfice du soin persiste. Cette nouvelle thérapie semble bel et bien avoir quelque-chose de spécial...

ET LES SOUFFRANCES PSYCHIQUES ?

Une question m'effleure : *« Et si tous les types de traumas, même émotionnels, s'affichent sur la peau, cette technique pourrait-elle venir à bout des souffrances psychiques ? »* Noël 2016 approche. À deux jours du réveillon, lors d'un

jeu avec mon fils, je me fais mal aux côtes flottantes. Tout mouvement latéral est douloureux. Rien d'autre à faire que de patienter. Quinze jours plus tard, ma douleur est toujours présente et limite encore mes mouvements. C'est alors que je rencontre ma soigneuse du printemps, Béatrice. Elle me prodigue un soin express. En cinq minutes, ma douleur baisse de 90 % et mon mouvement est libéré. Je suis ravi ! Sauf qu'une demi-heure plus tard, je suis aux prises avec une subite baisse de moral, sans explication. Étonné de cette morosité subite, je fais mon introspection... Et réalise que mon coup de cafard possède la même coloration émotionnelle que celle du jour de mon accident ! Ayant eu une interaction difficile avec une personne proche, je n'avais, ce jour-là, ni su exprimer mes émotions, ni eu la présence d'esprit de les réguler par mes techniques habituelles... Et mon tourment s'était subitement évaporé à la suite de mon accident. En libérant mes tensions corporelles, il semble que j'aie repris contact avec ces émotions réprimées... Du coup, il n'y a pas d'autre voie que de les éprouver pleinement... Ce que je fais. *« Il est vrai que l'on voit parfois des blocages psychiques se libérer au cours d'une séance »*, me confirme Olivier Delalande. *« Mais en cas de souffrance psychologique, mieux vaut consulter un spécialiste. La TNC n'est pas un soin de première intention dans ce cas »*. Pourtant, j'ai l'occasion de recueillir le témoignage d'une personne qui y a fait appel à cette fin. Jean-Louis souffre depuis longtemps d'angoisses et d'un mal-être intérieur qu'il ne parvient à résoudre. Il a bien un peu mal au dos, mais ce n'est pas le principal motif de sa première consultation. Au bout de deux séances, il témoigne : *« Ça m'allège. Depuis que j'ai reçu ces soins, je vois venir mes peurs et mes angoisses et je bloque moins sur elles quand elles sont là. »*

SIMPLICITÉ, EFFICACITÉ, DURABILITÉ

La TNC réunit les critères qui me donnent envie d'apprendre. C'est décidé, je m'inscris à la formation. Celle-ci commence par deux week-ends de trois jours à un mois d'intervalle. Soignants, instructeurs sportifs, personnes en reconversion ou retraités : le public est diversifié. Un peu de théorie, beaucoup de pratique : il ne s'agit pas tant de connaître l'anatomie que de réveiller notre sens du toucher. D'apprendre à se laisser guider par lui. Moi qui n'ai jamais soigné avec mes mains, je découvre avec quelle facilité, après seulement quelques heures d'apprentissage, celles-ci semblent guidées vers les zones en demande. Je ne suis pas le seul. Plusieurs autres stagiaires partagent ce ressenti. Ensuite, nous apprenons le premier geste correcteur : le *stretch cutané* (Cf. *Le stretch cutané, un geste éprouvé*). Dès la fin du premier week-end, Olivier Delalande nous incite à pratiquer assidûment sans complexes.

Quand je balaye le corps de mes premiers patients – au départ des personnes de mon entourage – à un certain niveau de pression, ma main se pose spontanément sur certains endroits, comme si elle était arrêtée. Consciencieusement, j'applique les premiers gestes correcteurs que je viens d'acquérir puis en me laissant guider par les mouvements des tissus, je poursuis mon exploration. Un cheminement se dessine, ponctué par ces points d'arrêt auxquels j'applique le *stretch cutané*... À un moment donné, je réalise que j'ai perdu le fil. Je me suis laissé embarquer dans mes pensées. J'ai produit mes gestes sans y penser, en mode automatique. C'est alors que la personne me dit toute la détente que mon soin lui procure. Ma

main aurait-elle spontanément fait les gestes adéquats ? Ou la peau est-elle assez intelligente pour traiter même les messages approximatifs ? Dans l'instant, je l'ignore, mais alors que mon soin reprend son cours conscient, je perçois la pertinence du chemin parcouru, comme si la peau elle-même m'avait ramené dans la bonne direction. Au fil des séances, je réalise que mon soin est aussi efficace quand mon attention est relâchée que quand je suis hyper-concentré. Et sous mes doigts inexpérimentés se réalisent – parfois ! - de petits miracles : soulagement de douleurs parfois anciennes, retour de couche d'une jeune maman deux ans après une césarienne ou encore disparition d'une migraine chronique ! J'en suis le premier surpris. Explication de Stéphane Delalande : « *Cette technique ostéopathique neuro-tissulaire permet un bilan précis et rapide de tous les déséquilibres physiques ou énergétiques. Ensuite, elle restaure l'équilibre de tous les tissus mous responsables directement des blocages articulaires osseux, organiques, viscéraux ainsi que des contractures musculaires et des tensions des fascias.* » Un soin profond donc.

Pour ma part, le seul fait de plonger dans mes perceptions sensorielles me met de bonne humeur. Les jours où je pratique ce toucher – y compris sur moi-même pour m'entraîner –, je constate une meilleure connexion à moi-même. Cet effet est pour moi aussi surprenant que mystérieux. Jamais je n'avais réalisé que le seul contact physique conscient peau à peau pouvait être aussi nourrissant. Et si nous avons besoin de caresses et d'effleurements conscients pour renouer avec l'intelligence de notre corps ? Et si la TNC n'était en somme que cela, avec un peu de technique en plus ? La facilité de nombre de débutants que je connais à soulager

les douleurs semble l'attester. Par le toucher, le praticien entre dans un champ de pure sensorialité, sans connaissance, sans réflexion et finalement sans but... Et c'est précisément un des éléments de son efficacité. Alors non, la TNC ne soignera certainement pas un diabète ou un cancer, mais elle peut largement contribuer au confort et à la qualité de vie.

Où recevoir ou apprendre la TNC ?

Si la TNC est bien implantée au Québec où elle a été développée avec 90 praticiens en activité, son introduction est encore balbutiante en France où 25 praticiens sont référencés à ce jour.

Annuaire international des praticiens et formations :

www.massotnc.com

Le stretch cutané, une méthode éprouvée

Tout comme la TNC, le **Niromathé**, une méthode de soins créée en 1997, ou la méthode **Moneyron**, mise au point par un pharmacien-kinésithérapeute, utilisent notamment le *stretch cutané* comme geste correcteur. Pour les deux premières, celui-ci se fait sur des points prédéterminés selon le motif de consultation. Dans la TNC, ce sont les tests tactiles, reproductibles d'un praticien à l'autre, qui permettent de localiser le point qui agira sur les tensions primaires à l'origine du blocage.

Emmanuel Duquoc ■■■