

LA TECHNIQUE **NEURO- CUTANÉE**

Soulager les douleurs par la peau

Créée par l'ostéopathe Stéphane Delalande, la technique neuro-cutanée (TNC) est une thérapie manuelle de pointe qui permet de soulager les douleurs aiguës et chroniques de façon rapide, efficace et durable. Vous connaissez?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tissu conjonctif soutient, lie ou distingue différents types de tissus, de muscles et d'organes. Les cicatrices lacèrent ou sectionnent le tissu conjonctif, et parfois même les nerfs, les ligaments et les tendons qu'il soutient.

Les adhérences cicatricielles

À la suite d'un traumatisme, il arrive que le tissu conjonctif des cicatrices ne retrouve pas son élasticité. Cela est causé par la formation d'adhérences cicatricielles, soit des accollements inhabituels entre des tissus normalement distincts et mobiles. En plus d'engendrer de la douleur et des raideurs, ces adhérences peuvent affecter la circulation et l'innervation dans les parties touchées.

Il arrive souvent que des cicatrices de césarienne ou d'appendicectomie soient liées à des douleurs dorso-lombaires, des sciatiques, des gonalgies (douleurs aux genoux), ou encore à des problèmes de pieds, de vertèbres cervicales et de posture¹. Parfois, elles peuvent même causer des dysfonctions respiratoires, ainsi que des problèmes digestifs ou urinaires.

Les adhérences peuvent nuire sérieusement à la qualité de vie d'une personne. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent même nécessiter une chirurgie mineure.

Et la TNC dans tout ça ?

Son approche étant fondée sur l'action du tissu conjonctif, la TNC s'avère une aide très précieuse pour réduire les effets néfastes des adhérences cicatricielles. Elle peut en outre améliorer la souplesse, l'élasticité et la mobilité des tissus cicatrisés, en plus de soulager les douleurs et les inconforts qui y sont associés. Enfin, elle permet de stimuler la circulation énergétique dans la région atteinte pour favoriser la guérison et le mieux être.

L'une des particularités étonnantes de la TNC, c'est qu'elle n'exige aucune manipulation. Elle se distingue donc des thérapies manuelles comme l'ostéopathie, la massothérapie, ou la chiropractie de par son approche unique, qui repose sur la stimulation de la peau. Ostéopathe depuis plus de 25 ans, monsieur Delalande a centré ses recherches sur le potentiel thérapeutique de cet organe qu'est la peau et de son interaction avec les tissus profonds. Il a ainsi conçu une méthode de traitement globale qui exploite le tissu cutané. Sa technique permet notamment de repérer et de traiter différents types de lésions.

Idéale pour soigner les troubles musculo squelettiques (cervicalgie, lombago, névralgie, périarthrite, sciatique, syndrome du canal carpien, tendinite, torticolis, etc.), la TNC est également très efficace dans le traitement des douleurs articulaires (maux de pieds et de genoux; douleurs aux épaules, aux poignets ou au cou; vertèbre « déplacée », etc.). En somme, la technique rétablit l'équilibre de toutes les structures du corps. En plus d'offrir un soulagement rapide et durable, elle améliore la mobilité et la souplesse des tissus, ainsi que les échanges vasculaires, nerveux et énergétiques.

UNE MÉTHODE ÉPROUVÉE, NON INVASIVE ET ACCESSIBLE

Parfois désignée sous le nom de « ostéopathie de la peau », la TNC est issue des meilleures thérapies physiques et énergétiques, dont la fasciathérapie et la biokinergie. Le thérapeute retrace la source des déséquilibres qui affectent le corps pour l'aider à concentrer ses ressources de guérison sur les zones prioritaires. La méthode regroupe dans une même approche la détente musculaire, la libération des blocages articulaires et la stimulation de points énergétiques.

« La méthode regroupe dans une même approche la détente musculaire, la libération des blocages articulaires et la stimulation de points énergétiques. »

Praticienne TNC depuis 2013, Sylvie Asselin affirme que la technique procure un soulagement immédiat dans 80% des cas. Un autre avantage de la TNC, c'est qu'elle est douce et non invasive. Elle permet également de traiter le patient dans plusieurs positions (assis, debout, allongé, etc.), ce qui la rend particulièrement utile dans des situations spécifiques ou inconfortables, ou en cas d'urgence lors d'un voyage ou d'une activité de plein air. Adaptable, elle facilite également l'accès aux soins pour les personnes handicapées. De même, il n'est pas nécessaire que le patient se déshabille pour recevoir un traitement.

La TNC s'applique dans un cadre fonctionnel et ne peut être utilisée pour soigner des dysfonctions, par exemple des infections, des problèmes génétiques ou des maladies dégénératives. Concrètement, elle ne permet pas de soigner un diabète ou un cancer; toutefois, elle peut quand même augmenter le confort et la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

La technique ne présente aucun danger ni aucune contre indication, et tout le monde peut tirer profit de ses bienfaits, que ce soit un nourrisson, une personne âgée, un athlète, un musicien, etc. Certains praticiens l'utilisent même pour soigner des animaux. Comme c'est souvent le cas dans le domaine des thérapies manuelles, il est recommandé de traiter les femmes enceintes uniquement après trois mois de grossesse.

UN PRATICIEN QUI « LIT » LA PEAU

L'une des découvertes fondamentales de Stéphane Delalande, c'est que tous les désordres tissulaires, les stress et les déséquilibres physiques se projettent à la surface de la peau. S'appuyant sur l'analyse des mouvements cutanés, le praticien apprend donc à « lire » la peau, à percevoir et à décoder les signaux cutanés liés à un déséquilibre particulier.

« S'appuyant sur l'analyse des mouvements cutanés, le praticien apprend donc à « lire » la peau, à percevoir et à décoder les signaux cutanés liés à un déséquilibre particulier. »

On lui montre également dans quels contextes utiliser les différents gestes correcteurs, lesquels consistent principalement en des étirements cutanés. Par la pratique, il aiguise son acuité sensorielle et développe sa capacité à détecter les zones touchées. Il peut ensuite corriger les déséquilibres qui affectent le fonctionnement du corps au moyen du geste approprié. Selon Stéphane Delalande: « À l'heure actuelle, aucune autre forme de thérapie manuelle ne permet de repérer ces déséquilibres et de comprendre leur nature

avec une aussi grande précision. Ce sont principalement ces propriétés qui procurent à la TNC sa puissance et son originalité. » Et c'est probablement pour les mêmes raisons que la technique connaît une popularité grandissante auprès de thérapeutes expérimentés, notamment des ostéopathes, des massothérapeutes et des acupuncteurs.



François Vachon
Praticien certifié en TNC

www.massotnc.com • FrançoisVachon.TNC

François Vachon est praticien certifié en technique neuro cutanée (TNC). Il détient également un diplôme en traduction et un certificat en rédaction professionnelle de l'Université Laval. À l'hiver 2018, il a notamment agi à titre de rédacteur stagiaire pour le webmagazine Baleines en direct. Amoureux fou de musique, il est de plus auteur, compositeur et interprète.

Vous voulez suivre une formation de praticien TNC? Les inscriptions sont en cours pour les formations offertes à l'automne 2018:

- Tremblant: 21, 22 et 23 septembre (TNC 1), 5, 6 et 7 octobre (TNC 2), et 19, 20 et 21 octobre (TNC 3);
- Québec: 2, 3 et 4 novembre (TNC 1), 30 novembre, et 1^{er} et 2 décembre (TNC 2), et 15, 16 et 17 décembre (TNC 3);
- Montréal: 9, 10 et 11 novembre (TNC 1), 23, 24 et 25 novembre (TNC 2), et 7, 8 et 9 décembre (TNC 3).

Réservez votre place dès maintenant! Pour de plus amples renseignements, veuillez écrire à info@massotnc.com ou appeler au 819 345 3899.

Référence
1 Sharpstone, 1994, Suleiman, 2001, Hammer, 2000

Portes ouvertes
9 septembre 13h-17h

Ateliers d'exploration:
Formation *Connaissance de soi*
La mort, mon allié
Rêver au sud
Chamanisme
La Voie de l'Heroïne
La Quête du Héros
Exploration des rêves
Yoga Prénatal
Qigong
Méditation
Reiki
Ressourcement
Art-Thérapie
TARs

**OSER rêver grand
AIMER avec confiance
S'ÉPANOUR librement**

39b boul. Goulin
Ouest, Montréal
514 335-0948
larcenciel.org
Facebook.com/aec.soi

**Séjour repos
SILENCE et NATURE**

Chez nous, l'automne c'est la féérie des couleurs, l'odeur de la terre humide et le silence apaisant.

Méditations, activités guidées, marches en forêt, piscine et détente...

« Le spécial du mois »
4 au 7 sept.
1e au 5 oct.
5 au 9 nov.

CENTRE DE RESSOURCEMENT
EN PLEINE NATURE
larcenciel.org/saison

567, Ch. McCullough
Sutton (Qc) J0E 2K0
sutton@larcenciel.org
(450) 538-0333