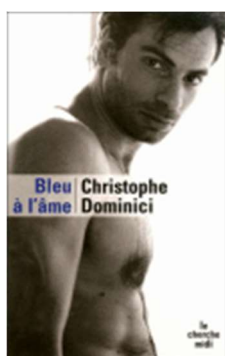


# Christophe Dominici :

## Comment la kinésiologie m'a permis d'avancer dans ma vie

Christophe Dominici, la star du rugby français raconte comment la kinésiologie a bouleversé sa vie dans un livre émouvant.



Extraits du livre « BLEU A L'AME » de Christophe DOMINICI aux Editions du Cherche-Midi avec l'aimable autorisation de son éditeur.

*« Je ne suis pas un homme heureux, mais je ne suis pas malheureux. J'ai connu la souffrance physique. J'ai connu la souffrance psychologique. Et c'est la douleur dans la tête qui pour moi est la plus dure à supporter, même si, à 35 ans, les coups font de plus en plus mal. Comme chez un boxeur en fin de carrière, le corps encaisse moins facilement que par le passé.*

*Pour l'instant, j'ai de la chance, je me suis sorti de tous les chocs sans trop de dommages. Et ma constitution me permet de courir vite, malgré mon âge. Mais ce que j'ai vécu depuis la mort de ma sœur et mon divorce, je ne le souhaite pas à mon pire ennemi.*

*Heureusement, dans ce bourbier d'émotions violentes, j'ai rencontré une personne qui a bouleversé ma vie. Il s'appelait Pierre, kinésologue*

*.....Je jouais un rugby de haut niveau, mais j'étais tout le temps stressé, inquiet. Avant un match, j'étais toujours très nerveux, très difficile à supporter. Certaines semaines, j'étais invivable, je ne me nourrissais plus, je vivais sur les nerfs parce que j'étais obsédé par le résultat. Je voulais être « performant », c'est-à-dire tout savoir, tout maîtriser, tout analyser, tout comprendre afin d'être capable de reproduire les gestes parfaits, les courses parfaites.*

*Je cherchais instinctivement à transformer tous les sentiments négatifs qui alimentaient depuis des années ma rage intérieure en action positive. Une rage visible dans mon regard, ce que n'osaient pas me dire mes amis. Cette ambition est peu à peu devenue un moteur, mais au début, comme je n'avais pas assez confiance en moi et que je ne me trouvais pas assez athlétique, le stress m'inhibait et m'empêchait d'avancer. J'avais des résultats en montagnes russes : excellent un jour, moyen le lendemain. Je me blessais souvent à cause de mon caractère tendu et soucieux. Je broyais du noir, car tout ce que les gens trouvaient à dire à mon sujet, c'était : « Il est trop juste physiquement », « Il n'y arrivera pas », « Trop fluet », « Pas le niveau », « Place aux gros gabarits »...*

*Aussitôt, je demandai à Marion de me mettre en rapport avec son père, kinésologue. Le lendemain, après un bref échange téléphonique, elle m'accompagna jusqu'à la porte de son cabinet et me laissa seul : « Une consultation, c'est privé », me dit-elle. « Monsieur, en quoi puis-je vous aider ? me demanda Pierre « Je veux guérir mon épaule, arrêter de fumer et je veux participer à la Coupe du monde de rugby » Nous étions en octobre 1998. « Je ne vais pas pouvoir vous aider, me répondit-il.*

*Pourquoi ?*

*Les grands costauds sur un terrain de rugby, c'est impressionnant, non ? Ca ne vous fait pas peur quand vous êtes en face, vous qui êtes tout petit ? » Le type s'engouffrait tout de suite dans ma fragilité. Il me demanda de me décontracter et de m'installer plus confortablement sur ma chaise. En tenant mon poignet, il ajouta : « A l'âge de 14 ans, que vous est-il arrivé ? « j'ai perdu ma sœur ! » Cette révélation provoqua un véritable déclic qui allait engendrer entre lui et moi une relation hors du commun. Bien que bouleversé, je décidai de poursuivre cette première séance.*

*.....De séance en séance, tout en interrogeant mon corps par le test musculaire, Pierre obtenait les réponses à ses questions, ou plutôt « mes » questions. L'esprit ment mais le corps exprime sa vérité. Nous sommes de formidables machines, tout notre vécu est inscrit dans nos muscles. Un muscle sous stress « déverrouille », c'est-à-dire qu'il n'a plus aucune force. Il ne tient plus. Quand il le touche et que le muscle tient bon, le kinésologue assimile cela à une réponse « oui » ; et quand le muscle se relâche, la réponse est « non ». Le kinésologue énumère : « A quel âge a commencé votre stress ? 1 an, 2 ans, 5 ans... 10 ans ? » Selon la réponse, le muscle se contracte ou se détend. Ce n'est pas de la voyance ! C'est une technique éprouvée, qui vient des Etats-Unis et qui n'a rien à voir avec la magie, ni le charlatanisme.*

*Il y a plusieurs origines au stress : physique, bio-chimique, psychologique. A un moment de stress très fort, le muscle a été tétanisé dans une certaine position, il y a eu fusion entre la position du corps stressé et l'émotion. Interroger le corps permet de retrouver l'émotion. Le kinésologue aide le sujet à remettre chaque chose à sa place, le souvenir du corps d'un côté, l'émotion de l'autre. En les séparant il libère le sujet de la gêne « physique » de son émotion, en passant par des points d'acupressure, utilisés par les chiropracteurs et les ostéopathes. Le kinésologue, en fait, accompagne le sujet dans l'exploration de son stress. La personne est toujours maîtresse d'elle-même, elle n'est pas sous hypnose. Simplement, s'il y a un nuage devant le soleil, le kinésologue pousse le nuage...*

*Pierre m'a permis de comprendre, comment accepter mes bleus à l'âme, mes faiblesses, mes doutes, tout ce qui me faisait réagir avec violence ou m'abattait. Il m'a aidé à entendre et prononcer certains mots que je n'arrivais même pas à prononcer. Il a donné du sens à mes aspirations. « Au lieu d'agir uniquement par instinct, on va essayer de réfléchir ... »*

*La première découverte concernait mon gabarit : c'était vrai, j'avais peur d'être trop juste physiquement. J'avais des doutes et des complexes par rapport à mes désirs de performance dans mon sport. Pendant les séances, mes réactions étaient diverses ; cela pouvait aller du fou rire à l'envie de vomir, en passant par les larmes, l'indifférence ou le malaise. Certains mots contiennent pour chacun d'entre nous leur lot de vulgarité, d'agressivité, de dégoût. Nos réactions indiquent à quel point ces mots nous taraudent. Le mot réveille souvent le passé, à un moment que votre mémoire a englouti. Le mot a disparu mais la cicatrice est toujours là, douloureuse. Et quand vous appuyez dessus innocemment ou bien que quelqu'un appuie dessus, vous réagissez, avec excès, sans comprendre pourquoi vous êtes tout d'un coup si fragile. Imaginez une table basse, composée d'un plateau en verre posé sur deux solides piliers. Vous allez sans souci poser des livres, des DVD, amasser toutes sortes d'objets et, à un moment donné, vous allez poser une plume, une fleur, un simple stylo et tout va s'écrouler. Ce n'est pas le poids du dernier objet posé qui compte alors, c'est ce que vous avez accumulé jusque-là.*

*A l'inverse, une bonne séance peut tout à fait désamorcer les mots qui blessent, les rendre anodins. Vous sentez alors une énergie nouvelle vous envahir, l'appétit revenir, la peur s'estomper. C'est comme une renaissance. Pierre répétait souvent : « Le monde est une onde, l'être humain est une*

*onde munie d'un capteur-émetteur. Tu es très sensitif. Prends l'énergie où elle se trouve, chez les autres, dans la nature, dans les lieux que tu fréquentes, dans l'atmosphère, auprès des animaux que tu aimes, dans tes bonnes actions. Plus on prend d'énergie, plus on brille, plus on attire les gens vers soi. »*

*Curieusement, nous étions partis du rugby et, en défrichant chaque étape de ma carrière, nous étions arrivés à tout ce qui touchait au sensoriel et au relationnel, mettant en évidence que c'était ce qu'il y avait de plus important pour moi, le rugby n'étant qu'un vecteur me permettant de vivre ces moments intenses et de me découvrir à travers les défis.*

*J'en suis arrivé à la conclusion que le sport de haut niveau m'avait permis de m'oublier pendant des années. Mais si je m'étais construit en tant que joueur de rugby, j'étais loin d'avoir atteint l'équivalent en tant qu'homme. Et surtout, je m'étais construit dans la douleur. Inconsciemment, de bagarre en rupture, je l'avais magnifiée. La douleur physique ne me faisait pas peur. J'avais appris à la dompter. Le « membre » qui me faisait le plus souffrir était celui que le destin m'avait arraché, ma sœur. Le reste de mes douleurs n'était que des nœuds à défaire en essayant de bien me comporter dans toutes les circonstances de la vie.*

*Pierre me permit de le comprendre et m'encouragea à rattraper le temps perdu. Au fil du temps, notre amitié était devenue très forte. Il m'aida à me fixer des objectifs précis. Quand j'avais mal quelque part, là où un médecin m'aurait donné un traitement pour me soulager, Pierre m'aidait à aller chercher en moi ce que ce mal signifiait, ce qui l'avait déclenché. Quand je trouvais le lien, le mal disparaissait et j'avais la sensation de briller à nouveau.*

*J'avançais si vite dans cette voie que j'avais envie d'en faire profiter tous les gens que je connaissais, mais je dois avouer que l'accueil fut plutôt mitigé, aussi je cessais peu à peu d'en parler et même de me mettre en colère quand quelqu'un s'exclamait : « C'est de la connerie ! » alors qu'il n'avait même pas tenté une seule expérience dans ce domaine.*

*Grâce à Pierre, j'ai accompli un virage à 180°. Je n'étais plus la même personne. J'ai commencé à dialoguer plus facilement. Il s'est opéré en moi une véritable métamorphose dans mon approche de la vie.*

*Par moment, grâce à ce travail, je ressentais pour la première fois de ma vie ce qu'était la sérénité. Très difficile à obtenir, on pourrait décrire cet état sous la forme d'un équilibre parfait entre l'intérieur et l'extérieur, entre le corps et l'esprit. C'est une sensation intime qui se glisse dans votre quotidien, vous enrobe et vous apporte un apaisement, un détachement par rapport à ce qui habituellement vous contrarie ou vous irrite. Cela dure une dizaine de secondes, mais ce sont des instants marquants. « Ecouter, comprendre et être », me répétait Pierre. Ecouter ce que les autres ou votre corps ont à vous dire, faire l'effort de la réflexion sur ces données, puis grâce à ces informations, être dans ses comportements quotidiens, fidèle à ce que l'on est à l'intérieur de soi ».*