

Le commerce à l'honneur



« Ce qui me plaît et me motive ? Aider les gens à se reconnecter à eux-mêmes »

Puisque les professionnels de la santé de votre région comptent, nous avons décidé de leur offrir une rubrique et de les mettre à l'honneur. Aujourd'hui, direction Ohey pour rencontrer la kinésologue, Frédérique Henry.

■ Quels types de soins pratiquez-vous ?

Je propose des séances de kinésologie qui est une méthode douce d'équilibration des énergies du corps agissant tant sur l'émotionnel, le mental que sur le physique de la personne par différentes techniques se basant principalement sur les principes de la médecine chinoise. Je pratique également l'EFT (NDLR : Emotional Freedom Technique) qui est une technique de libération émotionnelle consistant à tapoter de manière douce et légère sur différents points d'acupuncture. Je suis aussi certifiée en PTT (NDLR : Picture Tapping Technique) qui est, en fait, la rencontre entre l'Art thérapie et l'EFT ayant l'avantage d'allier les bienfaits des deux techniques. En passant par le dessin, on laisse le subconscient s'exprimer et cela est particulièrement apprécié par les personnes qui ont du mal à verbaliser leurs difficultés et ressentis.

■ Que proposez-vous à vos clients ?

En résumé, je propose un accompagnement bienveillant et respectueux de la personne afin de soulager ses inconforts et mieux gérer le stress. J'offre également une écoute attentive et empathique pour entamer ensemble le travail vers un « mieux-être ». Cela se fait en douceur et au rythme de la personne pour l'aider.

■ Pourquoi avoir choisi cette pratique ?

Il y a plus de 20 ans que la kinésologie est entrée dans ma vie. Elle m'a beaucoup aidée à certaines périodes compliquées. J'ai toujours été fascinée par ce qu'elle peut nous apporter. J'ai éprouvé à un moment le désir de contribuer au fait qu'elle aide d'autres personnes sur leur chemin de vie. Pouvoir aider les gens à se reconnecter à eux-mêmes et à leurs ressources : c'est ce qui me plaît et me motive par-dessus tout.

■ Quel est votre meilleur souvenir en rapport avec votre activité professionnelle ?

J'en ai beaucoup mais le fil rouge de chacun de ces souvenirs, c'est lorsque je perçois chez la personne une prise de conscience qui l'apaise et, ou, lui fait comprendre ou accepter quelque chose. Quand je perçois une détente, un soulagement après le travail accompli en séance. Si vous voulez un souvenir précis, il y a cette petite fille, hyper sensible qui avait tendance à pleurer dès que son institutrice lui disait quelque chose en classe. Quelques jours après la séance, j'ai eu un appel de sa maman qui avec joie me disait que sa fille lui avait raconté un épisode à l'école en rajoutant : « et je n'ai pas pleuré maman » avec un large sourire. Apprendre qu'un enfant ou un adulte reprend confiance en lui et en ses capacités, c'est le plus beau des retours.

■ Quelles sont les qualités incontournables d'un bon kinésologue ?

Je dirais la douceur, l'empathie, la bienveillance, le respect de l'autre et l'écoute. Ce dernier point étant fondamental car la kinésologie se veut être révélatrice des ressources de la personne pour qu'elle puisse, en toute autonomie, faire face à ses difficultés. C'est un accompagnement pour l'aider à retrouver l'accès à sa capacité à avancer, à faire ses propres choix, à trouver les solutions qui lui conviennent et faire face aux défis de la vie. En aucun cas pour lui imposer des recettes toutes faites ou mes propres interprétations. Un kinésologue est une sorte de facilitateur pour aider la personne à traduire et mettre en lumière les informations mémorisées dans son corps afin de pouvoir s'en libérer. Cette phrase de Louis Lavelle m'accompagne et définit la manière dont je perçois mon métier : « Le plus grand bien que nous puissions faire aux autres n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur révéler la leur ! »

■ Si vous deviez décrire votre clientèle en quelques mots, quels seraient-ils ?

La majorité sont des femmes, sensibles, actives, dynamiques, disponibles pour leur entourage et qui ont parfois tendance à s'oublier. Souvent quand elles viennent, c'est qu'il y a un trop-plein de

stress, d'émotions, de pensées... Bref, un trop-plein de tout. Ce sont des femmes fortes, qui gèrent énormément de choses mais qui peuvent, aussi, à certains moments de leur vie, se sentir dépassées par des situations, des événements ou difficultés qui se présentent. La kinésologie peut dans ces cas-là, les reconnecter à elles-mêmes, leur rendre la confiance en elles pour y faire face, retrouver leur capacité à faire les bons choix, pour elles. J'ai aussi beaucoup d'enfants, avec lesquels j'éprouve réellement beaucoup de joie à travailler. Des enfants sensibles mais qui peuvent être souvent très différents dans leur manière d'exprimer cette sensibilité. Des enfants qui ont du mal à gérer leurs émotions, qui manquent de confiance en eux ou bien qui éprouvent des difficultés d'apprentissage. J'accompagne aussi certains adolescents pour leur apprendre à se découvrir, se révéler et puis, s'aimer un peu plus.

■ Racontez-nous une anecdote drôle ou insolite avec un client ?

Lors des séances, nous cherchons dans un premier temps des informations, grâce au test musculaire pour connaître quel est le stress prioritaire à corriger, quelle technique d'équilibration utiliser mais aussi des informations sur ce qui pourrait aider la personne à comprendre d'où viennent ses réactions, sa difficulté du moment, etc. Un jour lors d'une deuxième séance avec une dame, un certain mot sort en séance. Bien que jusqu'ici ravie de ce dont elle prenait conscience, je perçois chez la personne une sorte d'incompréhension de « pourquoi ce mot surgit ». Bien que la séance se termine bien, je sens bien que ce mot la « chipote », quelque chose « coince » et ça ne lui convient pas. Quelques jours plus tard, elle m'envoie un message pour me dire qu'elle a fait des recherches car ce mot l'agaçait vraiment et après avoir lu différentes définitions et y avoir réfléchi, elle était, en fait, totalement d'accord, ça lui correspondait totalement. Elle comprenait pourquoi ce mot était sorti pendant la séance, et elle le voyait même, à présent, positivement. Ça l'avait éclairée et aidée à avancer !

■ Avez-vous des projets pour la suite ?



© D.R.

J'en ai des tonnes oui ! À plus court terme, j'aimerais proposer des ateliers de gestion émotionnelle pour les enfants ainsi que contribuer à faire connaître le PTT qui allie les bienfaits de l'art thérapie et de l'EFT. L'EFT étant issue à l'origine d'une technique utilisée en kinésologie pour libérer certaines émotions « bloquées » en nous. J'aimerais aussi participer au développement de la kinésologie. C'est dans cette optique que je fais partie de la Commission Communication de la Fédération Belge de la Kinésologie (NDLR : FBK) pour informer les gens sur ce qu'est réellement la kinésologie et sur ses bienfaits.

■ Le mot de la fin est pour vous !

J'aimerais remercier chaleureusement toutes celles qui me font confiance et puis ajouter que nous avons, toutes et tous, toujours le choix de notre bien-être. Bien sûr, la vie nous impose parfois des épreuves difficiles mais dans notre vie quotidienne, où le stress est tellement présent, nous avons tendance, trop souvent, à nous accommoder de nos difficultés et vouloir par notre mental, aller de l'avant, en forçant les choses. Ceci plutôt que d'être à l'écoute des signaux que notre corps nous envoie et suivre notre intuition. Je suis persuadée que nous avons, en nous, les clés de notre propre bien-être. Mais il se peut, parfois, que nous nous sentions dépassés et nous avons, alors, besoin d'une aide extérieure pour rétablir la connexion avec nous-même afin de retrouver le chemin de la sérénité et de la légèreté. ■

Benoît Dekeyser

www.frederique-henry.be