

Quand c'est pire après la séance

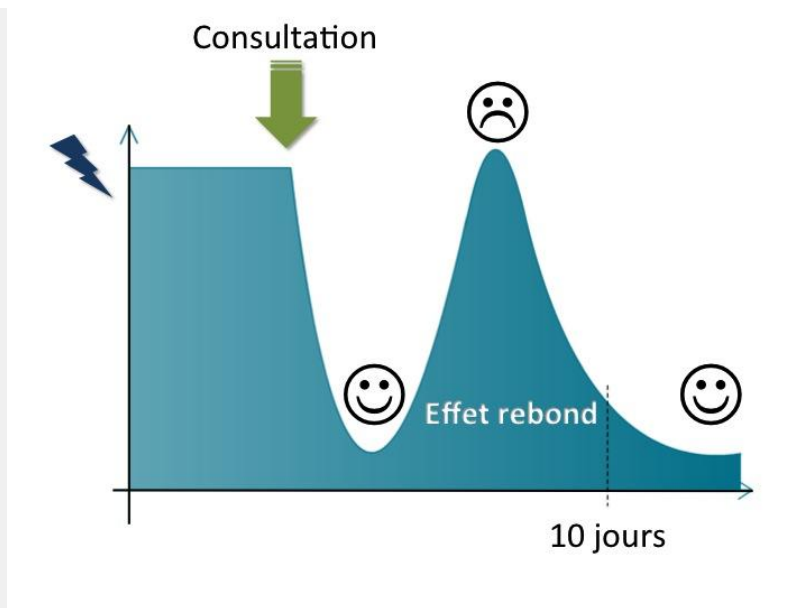


Vous sortez d'une séance d'ostéopathie (ou de toute autre consultation de médecine naturelle) ou bien vous venez de démarrer le traitement que votre homéopathe vous a prescrit et vous vous sentez bien. Mais voilà qu'apparaissent quelques jours plus tard, des signes pour le moins désagréables auxquels vous ne vous attendiez pas. Tout va pour le pire et vous regrettez peut-être d'avoir opté pour le praticien en question. Finalement, n'avez-vous pas eu tort d'aller le voir sur les conseils d'Untel ? Vous commencez à le regretter et vous vous demandez que faire... Laissez-moi vous expliquer ce qui est en train de se passer dans votre corps, et vous saurez comment il convient de réagir.

Un réflexe désagréable, mais heureusement momentané

Ce qui vous arrive porte le nom d'**effet-rebond**. C'est une aggravation réactionnelle transitoire qui survient le lendemain ou le surlendemain d'un soin, alors que tout semblait aller pour le mieux. En général, ce type de réaction a lieu lors des premières séances et ne se reproduit que rarement plus tard. Cette phase est d'autant plus surprenante que la personne, rentrée soulagée par le soin, se sentait alors beaucoup mieux, d'où sa déception (« ça n'a pas marché » ou « ça n'a servi à rien ») ou le doute qui s'empare d'elle (« le thérapeute n'aurait pas fait une bétise ? »). Eh bien en fait, ce qui se passe est tout à fait normal, je vais vous détailler pourquoi.

L'**effet rebond** vient du grec *resbon*, factice. C'est un terme usité dans plusieurs disciplines : en médecine, en psychologie et en économie. Dans notre domaine (les soins holistiques), cette phase (aussi appelée « phase épileptoïde ») dure en général 10 jours. Dix jours durant lesquels tout est possible. Si la personne ressort de la séance et ressent un soulagement certain (impression que « ça circule de nouveau »), les jours qui suivent peuvent voir apparaître une phase d'exagération parfois assez spectaculaire : fatigue, courbature, apparition de douleurs variées, impression d'avoir été passé sous un rouleau compresseur, etc. Normalement, au 11^{ème} jour : miracle, tous ces symptômes disparaissent, y compris celui qui constituait le motif de la consultation.



Le prix à payer

Il faut comprendre que la douleur est un signal d'alarme qui oblige la personne à réagir, voire à chercher une aide extérieure. Parfois, la douleur peut être chronique, plus ou moins expressive. A minima, elle subsiste en toile de fond comme une gêne supportable au fil des ans. Mais derrière cette douleur se dessine un système qui arrive aux limites de son adaptation. Le corps s'épuise à lutter contre un déséquilibre permanent

Lorsqu'on lève l'obstacle – le point de départ de ce déséquilibre – l'organisme peut enfin se lancer dans un processus de réparation. Celui-ci est consommateur d'énergie et provoque des oedèmes, dits «de réparation», aux endroits qui nécessitent remaniement. Ces zones font partie de la chaîne dysfonctionnelle reliant la cause du problème à son expression (le symptôme).

Malheureusement, aux endroits où l'espace manque (au niveau de la sortie des nerfs de la colonne vertébrale, la base du crâne, sous la clavicule, au niveau du canal carpien, certaines articulations, etc.) l'oedème fera compression, ce qui est douloureux, parfois plus qu'avant consultation.

Des signes de bon augure

Même si désagréable, cet effet rebond est de bon augure. Il révèle que l'organisme retrouve le pouvoir de corriger les problèmes à l'origine du symptôme. En général, cela montre que l'on a touché à une cause profonde et assure la disparition d'un amas de symptômes et de la non-réapparition de ceux-ci, sauf si la personne retombe sur la même cause. Ceci serait alors l'indice d'un traumatisme émotionnelle inconscient sur laquelle il conviendrait de se pencher.

La personne peut donc naturellement présenter après une bonne séance des signes de fatigue, des courbatures, des douleurs migrantes (un coup le genou fait mal, puis la hanche, les lombaires, puis tout ça disparaît alors qu'une autre douleur survient à la nuque, etc.). L'intensité est tout à fait variable et semble dépendre de la chronicité, des tissus concernés et de l'importance du traumatisme à l'origine de tous ces maux.

Pourquoi cela n'apparaît-il qu'après la séance ?

En général, la séance apporte un gain. La personne se sent soulagée. Quelque chose vient de se libérer et elle le ressent dans son corps. En plus du retour de la mobilité, quelque chose à l'intérieur a réagi et on a l'impression que « *ça circule à nouveau* ». Le reste de la journée, après le soin, se passe bien plutôt bien. Il arrive même qu'on exagère un peu. Certains qui avaient les épaules bloquées, en profitent maintenant pour nettoyer les rideaux ou tailler les haies, choses qu'ils avaient du mal à réaliser auparavant. Je le leur déconseille fortement et je demande de rester calme pour les deux jours qui suivent cette séance. Mais dès le lendemain, c'est parfois la surprise. Que s'est-il donc passé ?

Pendant le sommeil, le corps est entré dans une phase neurologique parasympathique, c'est-à-dire qu'il s'est mis en mode de récupération. L'organisme est en branle-bas de combat. Les cellules s'activent pour corriger tout ce qui peut l'être et cela se fait par de petites inflammations. Si beaucoup de choses sont à réparer, il est évident qu'il y aura des signes de fatigue, voire des courbatures. Quant aux douleurs, elles ne sont que la suite logique de ces inflammations qui compriment et chauffent, et comme tout cela ne se fait pas dans un état aigu, tout se passe à bas bruit : localement, on ne voit rien alors que l'organisme travaille d'arrache-pied en arrière plan.

Rendez à César ce qui est à César !

En réalité, même si ces signes sont expressifs les dix premiers jours en moyenne, les réactions de l'organisme en arrière plan s'étalent véritablement sur un mois et demi. Cependant, elles ne sont plus conscientes, c'est-à-dire que la personne ne ressent plus de désagréments.

Néanmoins, il arrive parfois que les douleurs durent, malgré tout, plus longtemps que ces dix jours et que toute la période de réparation d'un mois et demi soit vécue avec difficulté. Dans ma pratique, j'attribue cela à un élément essentiel dont je n'ai pas tenu compte et qui aurait dû être corrigé lors de la séance. Du coup, l'organisme peine à se rétablir et cela se ressent. C'est pourquoi au-delà de deux semaines, il m'arrive fréquemment de compléter le soin, soit par un remède homéopathique, soit en faisant revenir la personne entre deux patients pour libérer le blocage sous-jacent. Il s'agit le plus souvent de dérangements vertébraux minimes. Si tel n'est pas le cas, l'indication ostéopathe n'est tout bonnement pas appropriée, auquel cas, je redirige la personne vers le professionnel le plus adéquat, tout en restant proche du patient et informé de son évolution.

Certaines personnes, se sentant désemparées, cherchent dans l'urgence un autre thérapeute pour soulager la situation devenue catastrophique à leurs yeux (cela dépend bien évidemment du niveau d'angoisse de chacun). Il faut savoir être rassurant. Mais si la personne se fait traiter par quelqu'un d'autre, deux cas de figure sont possibles : soit cela s'aggrave encore (les capacités de régénération sont à nouveau sollicitées et on repart pour un tour) et le patient impute tout ce qui lui arrive au premier thérapeute qui l'a traité ; soit cela s'atténue aussitôt ou dès le lendemain et le patient croit avoir déniché son sauveur, celui qui – enfin – a su trouver la cause de sa maladie. Dans ce second cas également, le premier thérapeute est aussi mis dans le même sac et sera considéré comme un incompetent, de dangereux par surcroît.

Cependant, ce que le patient ignore, c'est que bien souvent le premier thérapeute ayant réellement touché la vraie cause de la maladie, ce qui arrive ensuite est tout simplement la phase épileptoïde de cet effet rebond. Le moindre petit soin dans cette phase accélère la réparation de manière spectaculaire et ce qui était attribué au thérapeute « sauveur » n'est autre que la conséquence naturelle du premier traitement.

Pourquoi n'y a-t-il pas d'effet rebond en médecine ?

Là où la médecine allopathique s'occupe de réduire ou de faire disparaître les symptômes, les approches holistiques, elles, tentent de retracer l'histoire de la maladie et d'en corriger les causes sous-jacentes, car elles savent que si l'on n'atteint pas la cause, les conséquences s'éterniseront. Ces dernières confirment d'ailleurs le postulat de l'intelligence du corps. Et ce n'est pas qu'un postulat ! Observez une grossesse ou bien tout simplement une cicatrisation : il nous est impossible de reproduire cela à notre niveau. Nous profitons tout au plus de ces propriétés, nous les manipulons un peu, mais c'est le corps qui orchestre tout.

L'idée est d'éradiquer la cause puis de laisser le corps annuler toute l'adaptation jusqu'aux symptômes, ce qui suppose une période de réparation intense, dont le début est marqué par ce fameux effet rebond. Les patients ont l'impression d'un retour en arrière, comme s'ils revivaient à rebours leurs anciens symptômes. On dit en ostéopathie que pour chaque année d'adaptation, il faut compter un mois de récupération. Je le pense, mais cela ne veut pas dire que le patient ressentira cette activité de fond pendant toute cette période. Il sera libérée avant, tandis que l'organisme continue en sourdine à travailler sur sa lancée.

Si l'on ne s'attarde qu'aux symptômes, en les réduisant, d'autres apparaissent. Il n'y a aucun effet rebond. Le patient cherche un soulagement rapidement, il l'obtient, mais progressivement, plusieurs jours, semaines ou mois, voire parfois quelques années seulement après, surviennent d'autres problèmes. C'est pourquoi, il est intéressant de s'attarder beaucoup plus tôt sur le moindre signe que présente la personne, aussi minime soit-il, parce qu'il trahit déjà qu'il se passe une chose dont l'organisme n'arrive pas à se libérer. Inutile de laisser cela prendre des proportions avec le temps. Et je ne crois pas qu'il s'agisse de prévention, mais d'un regard plus juste sur la maladie.

Le danger dans tout cela est de confondre cet effet rebond avec une aggravation vraie. C'est pourquoi il faut être vigilant et surtout à l'écoute du patient, mais également du corps, qui lui ne ment pas. Il apparaît qu'une vraie relation d'équipe doive s'instaurer entre le patient et le thérapeute. Le patient doit participer à sa santé et se responsabiliser. Il doit sortir du rôle de victime et surtout regarder ses angoisses en face. Quant au thérapeute, il doit apprendre à parler, à expliquer avec des mots simples et traduire (une sorte de feed-back) ce qu'exprime le corps. C'est passionnant, et il serait égoïste de garder tout cela pour soi, alors qu'il s'agit, tout de même, du corps du patient ! Il incombe à chacun d'accepter ses propres limites, et accueillir l'autre tel qu'il est, climat à partir duquel il est possible de construire quelque chose. Patient et thérapeute peuvent alors se parler franchement sans se blesser. Et dans ce domaine, être vrai est la pierre angulaire du soin.

Comment réagir ?

La difficulté est de cerner si l'on est bien dans cette phase de réparation ou non, sachant que certains tissus (l'ovaire par exemple) peuvent réagir jusqu'à 3 mois après la séance. De ce fait, après l'effet rebond, la personne peut ne pas obtenir immédiatement le résultat escompté.

On peut s'aider de diverses substances naturelles :

- De l'**Arnica** en homéopathie, **5CH** 3 granules toutes les heures au début, puis 3 granules 3x/jour ensuite. Cela réduit les oedèmes.

- Du **Curcuma** en gélules qu'on trouve en pharmacie et en magasin diététique. Associé au poivre vert, sa biodisponibilité est meilleure. Mais en général, c'est toujours sous cette forme qu'on le trouve (le seul bémol étant que la gélule n'est pas forcément de la meilleure composition). Le Curcuma optimise l'inflammation et la rend plus efficace, et donc moins intempestive. De ce fait, on peut considérer en quelque sorte cette épice comme un anti-inflammatoire. Testez si jamais vous avez des aphtes, c'est extraordinaire !

- **Huile Essentielle d'Hélichryse** : 2 gouttes par jour en voie interne (sur du miel par exemple) et 1 goutte pure ou mélangée avec une huile de table, à masser sur la zone à problème. Cette huile essentielle réduit considérablement le temps de récupération. C'est assez surprenant.

- Boire de l'**eau**. C'est bête, mais ça réduit en effet la douleur.

- **Reposez-vous !** Eh oui, c'est en dormant qu'on guérit le plus vite.

- **Prenez du Magnésium**. J'en parle longuement dans [cet article](#) où je conseille deux formes spécifiques (il y en a bien entendu d'autres et c'est à voir au cas par cas). Le Magnésium est considéré comme un dépolluant de l'organisme, mais il est aussi capable de calmer le corps et de le ramener dans une phase de récupération. Mais attention ! Si vous avez une dette en sommeil, attendez-vous à être assommé par le magnésium. Le sommeil deviendra un impératif contre lequel il sera difficile de lutter.

- Remerciez votre corps, **gratifiez-le** et songez à lui avec bienveillance. Il fait ce qu'il faut et il le fait bien : il est nullement en défaut !

- Je déconseille de prendre en première intention des anti-inflammatoires traditionnels, sauf si nécessaire, c'est-à-dire si la douleur est insupportable (il est inutile de souffrir bêtement). Comprenez que ces médicaments réduisent l'inflammation, or l'inflammation est le seul outil à la disposition du corps pour réparer et rétablir l'équilibre. Son autre moyen, semble-t-il, est l'aide apportée par les virus et les bactéries, mais c'est un autre débat.

Certains pesteront contre le thérapeute – et ce, même si l'on prévient et explique auparavant cet effet – alors qu'il s'agit d'un phénomène pour le moins naturel et connu d'autres médecines (ex : l'homéopathie). Cette aggravation est momentanée et salutaire.

Si la réaction est exacerbée, la personne est invitée à prévenir son thérapeute des réactions post-séances afin de s'assurer qu'il s'agisse bien de cet effet. Mais il faut comprendre qu'on ne peut demander à son corps de reprendre sa course effrénée sans une période de repos qui – si l'on a oublié – porte le nom de «**convalescence**».