

LE TEST MUSCULAIRE

Aujourd'hui, le test musculaire s'est vulgarisé à travers le monde.

Il n'est pas le monopole des kinésithérapeutes. Aussi, certains professionnels de santé l'utilisent dans l'exercice de leur activité : médecins, homéopathes, posturologues, podologues, orthophonistes, dentistes, chiropracteurs, ostéopathes, ...

Le test musculaire utilisé en kinésiologie répond à des lois et des principes bien définis. Il est donc important de bien en connaître le fonctionnement.

Définition et principe du test musculaire

Le test musculaire s'applique à n'importe quel muscle du corps et le kinésithérapeute en privilégie certains à tester selon le déséquilibre en jeu.

Le test musculaire consiste à évaluer le tonus d'un muscle en lui opposant une pression légère à la contraction tout en testant un éventuel facteur de stress ; ce facteur de stress peut être une émotion, une attitude, une situation, un mouvement, ou une position corporelle. Le kinésithérapeute se sera auparavant assuré de la fiabilité du tonus de ce même muscle.

Le test musculaire est l'acteur essentiel d'un des principes fondamentaux sur lequel repose la kinésiologie.

Ce principe éducatif consiste, pour chaque équilibration, et à l'aide du test musculaire, à :

- montrer au corps ce qui le déséquilibre,
- montrer au corps ce qui le rééquilibre,
- effectuer la correction qui permet au corps de le rééquilibrer,
- montrer au corps que le déséquilibre est corrigé.
-

Ces 4 étapes, qui s'apparentent à un dispositif de servomécanisme, sont nécessaires à l'ancrage des corrections.

Ainsi et de façon plus précise, le test musculaire est un outil de retour de l'influx nerveux (biofeedback) qui permet d'identifier les origines du déséquilibre et d'agir sur la cause du problème sans se limiter à la manifestation de ce même problème.

Cependant tout n'est pas testable !

Les limites du test musculaire

Le cerveau ne faisant pas de distinction entre le réel, le symbolique, l'imaginaire ou le virtuel, les réponses musculaires doivent être reçues avec prudence.

En effet, le test musculaire repose sur les ressentis, les réactions de la personne face à une situation donnée et non sur la situation elle-même. C'est la façon dont la personne se voit et réagit face à une situation ou son environnement, que le kinésithérapeute teste et non l'environnement lui-même. Le kinésithérapeute travaille de façon objective sur de la subjectivité et non sur de l'objectivité. Le test musculaire est un détecteur de stress et non un détecteur de vérité.

De ce fait, cet outil est incompatible pour tester des situations non vérifiables, ou encore pour orienter des choix personnels ; ceux-ci n'incombant qu'à la personne elle-même, qui garde sa liberté de choix. C'est pour cela également que le kinésithérapeute ne peut pas s'aventurer à « interpréter ». Seule la personne qui est testée est en mesure de le faire participant ainsi activement à sa démarche personnelle. Le test musculaire ne peut à lui seul résumer une séance de kinésiologie. D'autres facteurs rentrent en compte, tels que la relation testé-testeur, le positionnement du testeur, sa capacité d'écoute et son aptitude relationnelle.

Utilisé dans le cadre d'une séance de kinésiologie, le test musculaire n'a pas pour fonction de faire un diagnostic de l'état santé de la personne, ni de tester des médicaments, de prédire l'avenir ou encore de révéler des informations qui seraient étrangères à la personne.

Ne faisant pas de diagnostic ni d'interprétation, le kinésithérapeute n'est pas un thérapeute. C'est un facilitateur, un traducteur, un accompagnateur des réponses du corps et de la personne.