

LE LAB'

LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES



PHOTOS: FANNY BOUVRY

Certaines personnes ont le don, pour autant que ce ne soit pas une tare, de tout faire à 100 km/h. Le brossage des dents sous la douche, le remplissage de la machine à laver façon Michael Jordan, les courses de la semaine en mode Schumacher avec c(r)ash à la caisse... Pour ces Speedy Gonzales du quotidien, ces tâches élémentaires deviennent de véritables challenges sportifs, l'amélioration des chronos étant vécue comme autant de victoires contre le temps qui file. Et à ce petit jeu idiot, sachez qu'il se pourrait que vous ayez devant vous une championne, mes performances en la matière étant, en toute modestie, hors normes... M'initier à la Méthode de libération des cuirasses, « pour revenir dans son corps avec beaucoup de tendresse », relevait donc du défi, voire du masochisme. Et pour cause, la seule fois où je tentai jadis l'introspection, via une séance de yoga, je ne pus constater qu'une chose : mon incapacité à m'élever plus haut que mon mètre septante.

Ce jour-là, c'est donc à reculons que je monte les marches menant au cabinet de France Angélique Guldix, une Bruxelloise spécialisée dans cette MLC, comme on dit dans le jargon des thérapeutes psychocorporels. D'autant qu'au sommet, je trébuché sur une déco d'inspiration ésotérique me donnant l'envie de retourner à mon

ordinateur et mes embouteillages. Mais c'est sans compter la bienveillance de celle qui m'accueille. Un petit thé et quelques explications plus tard, je suis couchée sur le dos, à contempler le plafond blanc en attendant de découvrir cette discipline créée par Marie Lise Labonté, un nom prédestiné. Le pitch de ce qui m'attend : « des mouvements d'ouverture, d'étirement et d'harmonisation » pour faire resurgir « les émotions refoulées dans les cuirasses de mes muscles », en très résumé.

Après avoir fait le bilan, yeux fermés, sur les parties plus tendues de mon corps, je me lance, téméraire, dans le premier exercice proposé d'une voix apaisante : faire tourner une balle de tennis sous la plante de pied pendant quelques minutes, évaluer le ressenti, puis répéter l'opération avec l'autre peton. Sceptique, je m'applique. Et oui, mes jambes se détendent. Un point pour la MLC. Ensuite, je suis invitée à placer un bâton sous mon dos et à poser mes genoux latéralement en basculant d'un côté à l'autre. Un avion passe par la fenêtre. J'espère qu'il ne me voit pas me dandiner comme une limace. Cela dit, oh miracle, je perçois un relâchement général. Pas de révélation d'une colère planquée dans mon quadriceps ou d'une rancune sortie de la cuisse de Jupiter par contre... Encore quelques tours « acrobatiques », un temps de parole où l'on peut se raconter ou se taire, c'est au choix – certains viennent ici pour aborder des problèmes pointus comme le burn-out –, et la séance se termine déjà, avec une bonne nouvelle : il est possible de pratiquer cette gymnastique douce seule, au

bureau par exemple. Il suffit de mettre deux balles sous son postérieur et de les faire rouler de droite à gauche. Ne rigolez pas, ça marche (et je suis sûre que mes collègues n'ont rien capté). Quant à savoir si l'expérience fut convaincante, je dirais qu'elle m'a permis de ne rien faire de contraignant pendant une heure, et ça, c'est un exploit en soi. Et au diable le record du monde de la wonderwoman ! FANNY BOUVRY

www.franceguldix.be et <https://mlcit.be/>

