

# La MyoNeuroModulation ou Technique BOWEN

Stimulation douce des mécanismes d'auto-guérison



**Laurence RICHARD**  
**Sophrologue titre RNCP & énergétique**  
**Praticienne en MyoNeuroModulation, Niromathé et DNM**

**06 84 04 55 96**

Consultations sur RV

RAMBOUILLET (78)  
& PARIS 15ème

[Source.plenitude@gmail.com](mailto:Source.plenitude@gmail.com)

[Source-plenitude.fr](http://Source-plenitude.fr)

[Votre praticien a été formé par l'AIMTC](#)

Académie Internationale des Méthodes Thérapeutiques Contemporaines

## INTRODUCTION

La MyoNeuroModulation est le nouveau nom donné par Louise Tremblay à la technique Bowen revisitée sous l'angle des avancées en terme de neurosciences. C'est un soin mettant en jeu le système somato-sensoriel par des mises en tension douces des tissus, qui permettent à l'organisme d'**activer les mécanismes d'auto-guérison et de prendre conscience de son état de stress afin d'en inverser le processus** en favorisant l'homéostasie globale et notamment celle des activités du système neuro-végétatif.

Même si le traitement diffère en fonction de la problématique du consultant, cette approche ne cherche pas à "traiter" des conditions spécifiques, mais plutôt à stimuler l'organisme afin qu'il mette en place ses propres mécanismes de guérison. Elle vise à redonner au corps son équilibre perdu, et aide la personne à redéfinir son schéma corporel et normaliser sa posture. Les effets bénéfiques, outre une relaxation profonde, se font sentir dans un grand nombre de problèmes, en aidant le corps à retrouver son équilibre émotionnel, physiologique et postural. On a aussi pu remarquer qu'elle favorise aussi le processus de détoxification de l'organisme.

Une différence majeure avec les autres techniques corporelles est la "pause", appelée "temps d'intégration somato-sensoriel", nécessaire et présente, entre chaque séquence de « moves » (ou stimulations). Elle permet sans doute une meilleure intégration des informations et donne des résultats étonnants par rapport à l'intensité du travail accompli par le praticien. Les améliorations sont durables, car elles résultent d'une auto-correction du corps lui-même, et non d'une action externe qui lui est imposée.

## ORIGINE DE LA TECHNIQUE BOWEN

Thomas Ambrose Bowen est né à Geelong, en Australie en 1916. Il n'a jamais reçu de formation spécialisée, ayant quitté l'école à 15 ans. Passionné de sports, il a passé de nombreuses heures à observer le travail des massothérapeutes de l'équipe de football. Ainsi, il a commencé à prendre soin des blessures de ces sportifs...



Au début des années 50, il prit conscience que les crises d'asthme dont souffrait son épouse, qui avaient nécessité plusieurs hospitalisations, variaient considérablement selon son alimentation. Après quelques années de bon régime alimentaire et avec des manipulations des tissus mous qu'il avait mises au point pour la soulager, Jessie n'a plus eu besoin de médicament ni d'hospitalisation.

À cette époque, sa rencontre avec Ernie Saunders, thérapeute manuel réputé, marqua un tournant décisif dans sa vie. C'est à la suite de nombreux entretiens avec cet homme qu'il commença à mettre au point la technique qui allait porter son nom. En autodidacte, Tom Bowen a étudié l'anatomie et peu à peu, en expérimentant continuellement, a développé une méthode unique. Vers la fin des années 50, devant la demande accrue pour ses traitements, Tom Bowen décida d'ouvrir une clinique. À mesure que sa réputation grandissait, plusieurs professionnels de la santé se sont intéressés à cette nouvelle méthode.

En 1974, il invita deux personnes, Oswald (Ossie) Rentsch et sa femme Elaine, à devenir ses élèves et à codifier son travail. Comme il le souhaitait, les Rentsch ne commencèrent à enseigner sa méthode qu'après son décès. D'abord en Australie, puis en Amérique du Nord et en Europe.

Tom Bowen s'est inspiré du principe qui veut que le corps doit parvenir à s'« autoréguler ». Pour lui, la technique thérapeutique de choix serait celle qui stimulerait l'organisme à régler lui-même les dysfonctions résultant de perturbations au niveau tissulaire.

Plusieurs personnes affirment aujourd'hui qu'il était un véritable **guérisseur** naturel (*healer*). Lui-même disait que ses découvertes sur la façon de manipuler les tissus et sur les endroits où le faire découlaient d'un « don de Dieu ».

### **MODE D'ACTION**

Parce que la **technique Bowen** découle surtout d'intuitions, il est difficile d'en définir les bases théoriques, d'autant plus que les données recueillies par les Rentsch sont purement techniques. Bowen connaissait les principes qui sous-tendent les thérapies corporelles, comme ceux qui forment la base de l'ostéopathie: Le corps possède un mécanisme d'**auto-guérison** qui requiert parfois d'être stimulé;

Il croyait aussi à une forme d'« énergie vitale » (comme le Qi de la Médecine traditionnelle chinoise) qui doit circuler librement dans le corps. Aujourd'hui, on dit que la méthode agit en rééquilibrant le **système nerveux autonome** afin d'aider à maintenir l'homéostasie corporelle.

Une différence majeure avec les autres techniques, est la "pause", appelée "temps d'intégration somato-sensoriel", nécessaire entre chaque séquence de "moves". Elle permet sans doute une meilleure intégration des informations et donne des résultats étonnants par rapport à l'intensité du travail accompli par le praticien. Les améliorations sont durables, car elles résultent d'une auto-correction du corps lui-même, et non d'une action externe qui lui est imposée.

La technique a même été adaptée pour les animaux, une sorte de soin qui permet de traiter certains problèmes courants et favorise un mieux-être général. Ceci est la preuve d'une action réelle, au-delà du simple effet "placebo".

### **DE BOWEN VERS LA MYONEUROMODULATION**

La MyoNeuroModulation est la version de la technique BOWEN revisitée par Louise Tremblay, au vu des nouvelles connaissances en neurosciences.

Louise Tremblay a d'abord étudié l'acupuncture, puis l'homéopathie. Alors qu'elle était déjà instructeur de la méthode Bowen, elle suivit une formation en ostéopathie d'une durée de six ans, afin de compléter ses connaissances et enrichir sa compréhension des modes d'action de la technique BOWEN.

Passionnée par les approches corporelles liées à la somesthésie et l'auto-régulation du corps, elle a fondé l'école AIMTC, enseignant la MyoNeuroModulation (technique BOWEN), Niromathé et la DermoNeuroModulation (DNM) dans le monde entier. Sa connaissance

approfondie du système nerveux et des neurosciences la positionne comme référente actuelle de la technique BOWEN en apportant une vision plus claire et plus théorique sur ses principes d'action.

Elle est l'auteure du livre "Le temps d'intégration somato-sensorielle", qui explique et met en avant la nécessité d'intégrer une "pause" silencieuse pour permettre au corps d'activer un processus d'auto-régulation.

Afin d'aller plus loin dans la compréhension du mode d'action de ces techniques liées à la somesthésie et apporter des explications rationnelles aux résultats obtenus, Louise Tremblay a effectué de nombreuses recherches sur le fonctionnement du cerveau, du système nerveux et des différents récepteurs du corps, en s'appuyant sur les découvertes des neurosciences. La capacité de transmission vers le cerveau des différents "capteurs d'informations" du corps semble jouer un rôle déterminant dans l'efficacité de cette technique. Le "move" BOWEN stimule la remontée d'information du système nerveux périphérique vers le cerveau, lui permettant de faire un "état des lieux" pour amorcer les corrections nécessaires.

Ses travaux lui permettent d'enrichir et faire évoluer la technique BOWEN afin d'en augmenter l'efficacité. Elle a donc renommé son enseignement MyoNeuroModulation (ou BOWEN sous la loupe des Neurosciences) afin de différencier sa pratique de celles des autres courants « historiques » de la technique.

### **SEANCE TYPE**

Pour optimiser les effets du traitement Bowen, il est essentiel de respecter certaines règles de travail.

### **Les vêtements appropriés**

La technique Bowen se pratique mieux directement sur la peau, mais peut aussi être réalisée à travers des vêtements minces et amples si nécessaire.

### **L'environnement :**

Tout d'abord, le calme environnant est l'élément le plus important à considérer. Les influences extérieures comme le bruit, la musique (même très douce), les sons d'ambiance, les odeurs d'encens ou d'huiles essentielles sont autant d'éléments qui amoindrissent les effets du traitement. À l'abri de stimuli parasites, le processus d'auto-normalisation du corps peut alors se produire.

Le client est confortablement installé sur une table de massage recouverte d'un drap ou de serviettes. Il est en sous-vêtements de préférence, et recouvert de couvertures afin d'avoir bien chaud. Seule la partie du corps recevant le « move » est découverte afin de préserver chaleur et intimité. La notion de chaleur et de confort est très importante. Il est préférable de couvrir la personne qui reçoit le traitement même si elle doit rester habillée.

### **L'entrevue**

Même si le praticien Bowen n'est en aucun cas autorisé à poser un diagnostic, lors d'une première visite, il s'informer de l'état de santé général et il prendra soin de noter les

antécédents médicaux ainsi que la raison de consultation. En cas de doute, les clients seront invités à consulter leur médecin pour faire évaluer leur état de santé.

### La séance proprement dite

La technique Bowen compte une quarantaine de procédures courantes différentes, chacune destinée à une zone particulière. On compte aussi plus de quarante procédures spécialisées.



Pour sa première séance avec un client, le praticien choisira très souvent d'exécuter les séquences de relaxation de base. Habituellement, le praticien applique d'abord des *moves* (stimulations douces) qui permettent au corps d'amorcer un processus d'**ajustement général**. Dans un deuxième temps, il choisit ceux qui correspondront plus spécifiquement aux besoins du patient.

Il est impératif de se souvenir que moins on en fait, plus on est efficace. Chaque séance dure en moyenne 45 à 60 minutes mais peut nécessiter jusqu'à 1h30 en fonction de la problématique (épaules par exemple). L'efficacité n'est pas proportionnelle à la durée, et certaines séances très courtes (30 mn) avec un nombre limité de « moves » sont parfois plus appropriées.

De plus, après 2 à 4 moves, le praticien s'éloigne pendant 2 à 5 minutes, parfois plus, pour donner le temps au corps d'**intégrer** et de gérer « l'information » qu'il a reçue et mettre en route le processus d'auto-normalisation.

Certains « moves » consistent à exercer une pression douce sur un muscle jusqu'à ce qu'il se relâche. Les étirements et pressions des tissus en des points particuliers (correspondant parfois aux points d'acupuncture) amènent d'abord l'organisme en **état parasympathique** (détendu et en paix plutôt qu'alerte ou stressé). Ils instaurent ensuite une **harmonisation** profonde à l'intérieur du corps. Les praticiens comparent volontiers leur action à celle d'un musicien qui, en pinçant une corde de guitare exactement au bon endroit et avec la force appropriée, produit une **vibration** qui s'amplifie et se répercute à travers tout l'instrument.



La réaction des tissus aux *moves* varie d'une personne à l'autre et d'une séance à l'autre (chaleur, picotement, inconfort). A noter que les moves sont exécutés avec douceur et ne doivent pas être douloureux. Ils peuvent être « sensibles » tout au plus et dans ce cas, le praticien ajuste la pression. De plus, ce dernier devra avoir les ongles coupés courts... Ceci est nécessaire à la qualité d'exécution des moves et à votre confort.

Il arrive que les clients ressentent une profonde **détente**. D'autres déclarent vivre aussi une certaine libération émotionnelle. Certains s'endorment durant le traitement, ce qui est très profitable.

## Après la séance

On dit que les processus mis en œuvre par le traitement s'activent pendant quelques jours après la séance (4 à 6 jours), ce qui demande aux clients d'observer certaines précautions pendant ce temps :

- ↳ Ne pas se soumettre à d'autres techniques corporelles (qui transmettraient un message différent au cerveau),
- ↳ Ne pas faire de sauna, hammam, thalasso, bains à remous.....
- ↳ Pas de sports violents ou de portage de lourdes charges.
- ↳ Boire beaucoup d'eau. En effet, une séance BOWEN provoque un effet de détoxification du corps. Il est donc important de bien s'hydrater afin de favoriser l'élimination des toxines.
- ↳ Dans certains cas, après la 1ère séance principalement, il peut y avoir une fatigue générale voire une aggravation ou un déplacement temporaire des douleurs. Ceci est dû à l'élimination des toxines et des tensions. Ne pas s'inquiéter car cela signifie que le corps a bien mis en route un processus d'auto-guérison. Se reposer afin de donner au corps toute l'énergie nécessaire à son travail. Cela ne dure pas.

## BIENFAITS

La technique Bowen ne cherche pas à « traiter » des conditions spécifiques, mais plutôt à stimuler l'organisme à mettre en place ses propres mécanismes de guérison. Chaque client réagira donc à sa façon.

Les améliorations peuvent se faire sentir immédiatement après la séance, mais se mettent en place le plus souvent dans les jours suivants, gage d'un travail en profondeur, avec des résultats pérennes.

La liste ci-contre a été constituée à partir des témoignages de clients que la technique Bowen a soulagés. Elle est non exhaustive.

- ↳ *Rétablissement plus hâtif de maladies, d'opérations ou blessures (que l'événement se soit produit récemment ou il y a longtemps);*
- ↳ *douleurs ostéomusculaires sous forme aiguë ou chronique avec perte de mobilité ou spasmes musculaires;*
- ↳ *syndrome de fatigue chronique et de la fibromyalgie ;*
- ↳ *douleurs menstruelles: cycle irrégulier, syndrome prémenstruel, ménopause et bouffées de chaleur;*
- ↳ *problèmes digestifs: constipation, diarrhée, ballonnements;*
- ↳ *rhume des foins, rhume et grippe, congestion des sinus;*
- ↳ *rétenion d'eau, mauvaise circulation*
- ↳ *Problèmes et douleur de dos, scoliose*
- ↳ *Aide aux enfants qui mouillent leur lit la nuit (énurésie).*
- ↳ *Problèmes respiratoires, thoraciques et du diaphragme, asthme, bronchites,*

- ↳ *Problème du foie, du pancréas ou de la vésicule biliaire, détoxification*
- ↳ *Dépression, insomnies (régulation de l'équilibre des systèmes sympathique et para-sympathique)*
- ↳ *Autisme (des cas d'amélioration ont été observés chez certains enfants)*
- ↳ *Stress, migraines*

## **POUR QUI ?**

Bien entendu, la technique BOWEN peut être pratiquée à titre de prévention, pour maintenir un état de bien-être et de détente.

Elle permet aussi un travail de dégagement des troubles émotionnels ancrés dans le corps, et à ce titre, peut participer à toute démarche de développement personnel.

La technique Bowen s'adresse à tous, des nourrissons jusqu'aux personnes les plus âgées et ceci quelques soient leurs conditions (invalidité, handicap, situation chronique, suite de chute ou accident, grossesse, période de stress...).

Elle est très intéressante pour les sportifs: amélioration des performances physiques, meilleure récupération après l'effort ou un traumatisme, suivi lors des compétitions...

Beaucoup de personnes y ont recours pour un entretien régulier de leur bien-être.

Une bonne solution aussi pour aider les salariés d'entreprise soumis au stress...

## **LE SUIVI**

Pour les cas courants, un traitement comporte 2 à 3 séances.

Les séances seront espacées entre elles de 5 à 10 jours.

Pour les cas chroniques, cela peut parfois prendre plus de temps, entre 8 à 12 séances.

Pour un entretien régulier, on préconise 2 à 4 séances par an aux changements de saison ou de rythme de vie.

Certains cas particuliers peuvent bénéficier d'une plus grande fréquence des séances: par exemple, lorsqu'il y a un nouveau traumatisme ou lors de la grossesse à cause des grandes modifications corporelles qui ont lieu chaque jour...

## **QUELS SONT LES RISQUES ?**

La technique Bowen est absolument sans risque pour tous, des bébés naissants aux personnes âgées. Tout le monde bénéficie d'un traitement Bowen, sans aucun risque puisqu'il n'y a aucune manipulation structurelle ou invasive.

Comme précisé précédemment, seules une fatigue générale ou aggravation temporaire des douleurs sont possibles mais sont les signes d'une réorganisation profonde et bénéfique du fonctionnement du corps.

## **TAUX DE SATISFACTION DES CLIENTS**

Différentes études cliniques ont évalué le taux de satisfaction de patients qui ont été suivis pendant une période de 6 mois. Une étude scientifique menée par le gouvernement de

l'Australie (pays d'origine de cette thérapie), a déterminé que 88 % des patients qui avaient essayé la technique Bowen avaient obtenu une amélioration satisfaisante après avoir suivi entre 4 à 8 séances seulement.

La plupart des patients ont déclaré avoir observé un changement positif de leur état dès la première séance.

### **J'AI DÉJÀ ESSAYÉ TELLEMENT DE CHOSES !!**

La thérapie Bowen a déjà amélioré la condition de santé de personnes qui n'avaient pu trouver de soulagement nulle part ailleurs avec d'autres thérapies. L'approche Bowen est unique en ce qu'elle stimule des processus physiologiques profonds qui permettent d'atteindre des résultats impressionnants.

### **LE PRATICIEN BOWEN FORMÉ PAR L'AIMTC**

L'AIMTC est l'Académie Internationale des Méthodes Thérapeutiques Contemporaines. Elle est basée à Montréal et propose des formations dans de nombreux pays, favorisant ainsi la divulgation de cette thérapie. Elle se préoccupe particulièrement de la qualité de l'enseignement et des praticiens issus du programme. Ces derniers reçoivent un enseignement professionnel pratique et théorique complet.

Son instructeur Louise Tremblay est reconnu internationalement pour sa compétence et la qualité de son enseignement, faisant de l'AIMTC une école de référence.

### **MISE EN GARDE**

Les praticiens Bowen ne sont en aucun cas autorisés à poser un diagnostic et le client doit consulter un médecin pour faire évaluer son état de santé. Une séance de MyoNeuroModulation (ou technique BOWEN) ne remplace pas une visite médicale, ni une consultation en ostéopathie ou une rééducation par un kinésithérapeute. Ce sont des soins complémentaires aux approches thérapeutiques dites « classiques ». Le praticien ne doit pas intervenir dans les traitements et prescriptions médicales.