

## La technique Bowen : un nouveau venu dans le monde des thérapies alternatives

Parmi la liste des thérapies manuelles s'est ajoutée dans les dernières années la technique Bowen. C'est l'une des plus récentes techniques, et sûrement l'une des plus « délicates », de celles répertoriées jusqu'à aujourd'hui. Il s'agit d'un traitement en surface mais ayant des effets très profonds sur le système nerveux sympathique. Elle comporte un nombre déterminé de manipulations simples, mais très précises. Elle vise essentiellement à redonner au corps son mécanisme d'autonormalisation par l'intermédiaire des muscles, des tendons, des nerfs et des fascias. Elle ne comporte aucun ajustement mécanique ou structurelle, aucune manipulation forcée.

Prenons l'exemple d'un move qui se fait dans le dos, sur les muscles érecteurs du rachis gauche au niveau lombaire: Le client est couché sur l'abdomen, il peut rester habillé. Le thérapeute pose ses pouces bout-à-bout sur la partie la plus proéminente des muscles spinaux à gauche. Il emmène la peau vers lui, c'est-à-dire latéralement, sans bouger les muscles et descend sur le bord latéral de ceux-ci. À ce moment, il exerce une pression douce sur le muscle, sans le mobiliser, pendant quelques secondes. Finalement, il ramène ses pouces médialement (donc la peau avec) en roulant sur le muscle. On peut comparer ce mouvement au pincement d'une corde de guitare. Selon le résultat souhaité, les mouvements se font à différents endroits, souvent près des points d'attache des muscles, et la plupart de temps par paires symétriques (d'un côté du corps puis de l'autre). Mentionnons que, même en français, on désigne généralement les manipulations spécifiques de la technique Bowen par le terme anglais *move*.

Il y a deux façons pour tenter d'expliquer les effets de ces *moves* : on pourrait les comparer à l'action d'un musicien qui, en pinçant une corde de guitare exactement au bon endroit et avec la force appropriée, produit une vibration qui se décuple et se répercute à travers tout l'instrument. Ainsi, le train d'onde produit par l'action du thérapeute se propage dans tout le corps et le thérapeute doit s'arrêter quelques minutes pour laisser le temps à cette vibration de s'amenuiser d'elle-même. En effet, tout comme la corde de guitare arrêtera de vibrer si on la touche, il en est de même pour l'effet produit dans l'organisme. La pause devient donc un élément essentiel du traitement Bowen. L'autre vision se veut plus physiologiste et met en cause la stimulation de certains neurorécepteurs tels, les mécanorécepteurs et les propriocepteurs (les fuseaux neuromusculaires, les récepteurs kinesthésiques des articulations et les organes tendineux de Golgi). Ce serait la stimulation de ces éléments neurologiques, à travers la fibre musculaire ou tendineuse, qui serait le point de départ d'une information sensorielle visant la réappropriation du schéma corporel par le système nerveux central. Cette théorie n'est pas scientifiquement prouvée, mais elle semble convenir à l'action exercée par le thérapeute Bowen.

Thomas Ambrose Bowen est né en Australie, en 1916. Passionné de sports, il a passé de nombreuses heures à observer le travail des massothérapeutes de l'équipe de football (australien) locale de Geelong, dans l'état de Victoria. Ainsi, il a commencé à prendre soin des blessures de ces sportifs. Tel un autodidacte, Bowen a étudié l'anatomie par lui-même et, à travers l'expérimentation continue, il a développé une méthode distincte qui lui permettait de traiter efficacement le dos de ses collègues de travail.

Vers la fin des années 50, devant la demande accrue pour ses traitements, Tom Bowen décida d'ouvrir une clinique et de travailler le soir. Il quitta éventuellement son travail régulier de jour dans une cimenterie pour se concentrer à temps plein à sa pratique. Il utilisa d'abord le titre d'ostéopathe, étant d'avis que c'était en gros ce qu'il faisait; plus tard, quand l'appellation d'ostéopathe devint réservée, il se nomma simplement « thérapeute manuel ».

À mesure que sa réputation grandissait, plusieurs professionnels de la santé se sont intéressés à cette nouvelle méthode. Du nombre de ces observateurs, Tom Bowen a reconnu seulement six d'entre eux pour leur compétence à la pratiquer. Parmi ces praticiens, il y avait un massothérapeute (Oswald Rentsch), 4 chiropraticiens (Keith Davis, Nigel Love, Kevin Neave and Romney Smeeton) et un ostéopathe (Kevin Ryan). C'est ainsi qu'en 1974, M. Oswald Rentsch pu commencer à observer et à apprendre dans clinique de M. Bowen, sous sa supervision. Durant les 2 années qui suivirent, M. Rentsch documenta la technique. Il ouvrit une clinique en 1976 et à

partir de 1986, soit 2 ans après la mort de Tom Bowen, se mit à enseigner cette méthode selon l'interprétation qu'il en fit, d'abord en Australie, puis aux Etats-Unis et en Europe.

The Bowen Therapy Academy of Australia (BTAA), l'organisme officiel d'enseignement et de certification, fût mis sur pied en 1987. On trouve aujourd'hui des praticiens dans plus de 30 pays.

On sait que Tom Bowen croyait à des principes qui circulaient déjà dans l'univers des thérapies corporelles, comme ceux qui forment la base de l'ostéopathie:

- \* le corps possède un mécanisme d'autonormalisation qui requiert parfois d'être stimulé;
- \* la structure gouverne la fonction, ce qui signifie qu'une perturbation dans cette structure dérangera son fonctionnement et celui de l'organisme entier.

Dans le site officiel ([www.bowtech.com](http://www.bowtech.com)), on affirme que la technique Bowen « ne cherche pas à traiter des conditions spécifiques, mais plutôt à stimuler l'organisme pour qu'il mette en place ses propres mécanismes de rétablissement ». On mentionne qu'elle serait efficace pour les applications suivantes :

- \* Accélération du temps de rétablissement suite à une maladie, une opération ou une blessure, peu importe si l'événement s'est produit récemment ou non.
- \* Douleurs musculo-squelettiques: sous forme aiguë ou chronique, post-traumatique ou post-chirurgicale, ou d'origine arthritique (perte de mobilité, spasmes musculaires).
- \* Blessures sportives: chevilles, genoux, foulures, claquages musculaires, "tennis elbow"...
- \* Problèmes de bassin: douleurs dans les hanches, tension de certains muscles de la région pelvienne
- \* Problèmes d'épaules: douleurs dans les épaules et membres supérieurs, engourdissements des bras, des mains, restriction de la mobilité des membres supérieurs, blessure suite de mouvements répétitifs, syndrome du tunnel carpien
- \* Problème de cou: torticolis, suite d'accident ou de mauvaise posture, restriction de la mobilité du cou (Soulignons que nous ne faisons aucune mobilisation de type chiropratique et qu'en aucun cas, nous ne bougeons la tête du client)
- \* Douleurs au niveau du coccyx: suite de chute ou d'accouchement
- \* Maux de tête, migraines: suite de stress et de tensions, ou d'origine posturale ou digestive
- \* Mâchoire: douleur et tensions dans les mâchoires.
- \* Problèmes de sciatique: d'origine récente ou ancienne
- \* S'avère efficace dans le rétablissement du syndrome de fatigue chronique et de la fibromyalgie
- \* Douleurs menstruelles: cycle irrégulier, syndrome pré-menstruel
- \* Problèmes digestifs: constipation, diarrhée, ballonnements
- \* Problèmes de respiration: conditions pseudo-asthmatiques, rhume des foins, rhume et grippe, congestion des sinus.
- \* Problèmes au niveau des reins: rétention d'eau, calculs rénaux, stimule le fonctionnement des reins ; énurésie
- \* Problèmes liés aux pieds: orteils en marteaux, hallux valgus, fasciite plantaire

Des recherches montrant l'efficacité de la technique Bowen sont en cours de réalisation et d'autres sont déjà disponibles pour consultation dans le site officiel de la technique Bowen.

Lors d'une séance Bowen, le client s'étend sur une table de massage et peut garder des vêtements légers. Le praticien fait ses *moves* par séquences et s'éloigne de la table entre chacune d'elle, pendant au moins deux minutes et parfois plus, afin de laisser le système nerveux intégrer la nouvelle information. Les séances durent environ une heure et la plupart des clients montrent une amélioration significative dès la deuxième ou la troisième séance.

Habituellement, dans un premier temps, le praticien applique certains *moves* de base qui permettront au corps d'amorcer un processus général d'autonormalisation. Dans un deuxième temps, il choisira ceux qui correspondront plus spécifiquement aux besoins du client.

La réaction des tissus aux *moves* varie d'un client à l'autre et d'une séance à l'autre (chaleur, picotement ou irradiation temporaires). Il arrive souvent que les clients ressentent une profonde détente; d'autres déclarent vivre aussi une certaine libération émotionnelle.

Les processus mis en oeuvre par le traitement persistent pendant quelques jours après la séance, ce qui demande aux clients d'observer certaines précautions pendant ce temps pour ne pas changer la nature de l'information reçue.

L'apprentissage de la technique, telle qu'enseignée par l'Académie Bowen d'Australie et ses instructeurs accrédités, exige une formation de 15 jours répartis en six modules de deux jours et un septième de 2 ou 3 jours, selon les pays, pour acquérir la dextérité nécessaire à la certification, les élèves doivent aussi accumuler un grand nombre d'heures de pratique. Après cette formation de base, les praticiens peuvent s'inscrire à des séminaires avancés dirigés par Oswald et Elaine Rentsch et proposés à différents endroits dans le monde, dont Montréal et Paris.

L'organisme accréditeur, qui opère sous le nom Bowtech, exige que ses étudiants aient déjà terminé un minimum de 100 à 120 heures de cours d'anatomie et de physiologie, possèdent une formation en réanimation cardiorespiratoire ou en premiers soins selon les pays, ainsi que des compétences en gestion de bureau ou une formation d'au moins 20 heures dans ce domaine. Les préalables peuvent varier selon les exigences de la législation en vigueur dans un pays donné. Ainsi, au Québec, en France et en Espagne, il est nécessaire d'être membre d'une association professionnelle reconnue qui offre à ses membres une assurance responsabilité professionnelle et/ou de posséder cette assurance. Les élèves se recrutent surtout chez les kinésithérapeutes, massothérapeutes, les naturopathes, les homéopathes, les chiropraticiens, les ostéopathes et autres thérapeutes manuels qui apprécient cette technique simple, rapide et efficace.

Il existe un registre Bowen Francophone en Europe, et un registre national au Canada ainsi que dans tous les pays où se pratique la technique Bowen. L'adhésion n'est pas obligatoire mais fortement recommandée. Seuls les membres des registres de Bowtech sont listés dans l'Internet et dans le magazine trimestriel Bowen Hands.

Louise Tremblay, Homéopathe classique, SPHQ  
Instructeur senior pour l'Académie Bowen d'Australie  
Étudiante de 3<sup>ème</sup> année de l'École d'Ostéopathie Sutherland du Québec, membre SOCATO  
Somatothérapeute

[louise.tremblay@techniquebowen.com](mailto:louise.tremblay@techniquebowen.com)  
[bowenespana@techniquebowen.com](mailto:bowenespana@techniquebowen.com)

[www.techniquebowen.com](http://www.techniquebowen.com)  
1-514-849-8909

« Je désire exprimer clairement qu'il existe de nombreux moyens pour ajuster les os. Et lorsqu'un praticien n'utilise pas la même méthode qu'un autre, cela ne démontre aucunement de l'ignorance criminelle de la part de l'un ou de l'autre, mais simplement deux moyens différents pour obtenir le même résultat...Chaque praticien devrait utiliser son jugement personnel et choisir sa propre méthode pour ajuster tous les os du corps. »

Andrew Taylor Still  
Philosophie de l'Ostéopathie, p. 14  
Osteopathy Research and Practice, p. 29