

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 15

Artikel: Se décrisper grâce à la fasciathérapie
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832116>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Yuri Arcurs

Se décrisper grâce à la fasciathérapie

Cette approche manuelle douce prend en compte la personne dans sa globalité et offre un réel soulagement lors de maladies aiguës ou chroniques.

«Les fascias, ou tissus conjonctifs, sont des membranes élastiques présentes dans la plupart des structures anatomiques du corps, notamment les muscles, les tendons, les ligaments, la peau et les viscères. Ils sont tous reliés entre eux comme un grand tissage vivant et sont très sensibles aux traumatismes physiques et aux atteintes psychologiques telles que le stress. En réaction, ils se rigidifient, se ferment et se crispent. Mais, surtout, ils emmagasinent toutes les agressions pour les restituer plus tard sous forme de troubles ou de douleurs.» Et c'est là qu'intervient Alice Sozzi, fasciathérapeute à Lausanne.

Son travail de professionnelle, à la fois préventif et curatif, consiste à réactiver le rythme naturel des fascias afin que tout «glisse» à nouveau de manière harmonieuse. Il ne s'agit pas d'un massage à proprement parler, puisqu'il n'y a ni pétrissage, ni tapotement, ni secousse. «Le praticien pose ses mains à plat de manière à écouter le corps, à suivre le micromouvement naturel des fascias et à repérer les zones où ils sont engorgés, bloqués ou crispés. Ce sont eux qui dictent où placer les mains et quelle pression exercer», souligne encore la thérapeute.

Plus qu'une simple détente

Dans cette approche qui prend en considération le corps dans son entier, les gestes sont précis et codifiés, très doux et non interventionnistes. Les mains glissent et entraînent les couches de fascias

toujours plus profondes. Comme elles s'ajustent de manière permanente à ce que le corps demande, c'est un traitement sur mesure, avec une rythmicité très lente et des moments d'arrêt pour que la main écoute. Grâce à ce toucher spécifique, la fasciathérapie agit en profondeur et offre plus qu'une simple détente musculaire.

Mise au point par le Français Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe, il y a un peu plus de vingt ans, la «thérapie manuelle de profondeur» s'adresse à toute personne ayant subi des chocs physiques ou émotionnels, souffrant de problèmes inflammatoires, de maux de tête et de dos, de suites opératoires, de problèmes gynécologiques, mais aussi de douleurs psychosomatiques. Dans l'urgence, elle peut enrayer, de façon ponctuelle mais profonde, les douleurs physiques et psychologiques, raison pour laquelle elle est utilisée dans les centres antidouleur.

Une fasciathérapie débute par une séance par semaine pendant un mois pour amorcer le travail de détente. Elles sont ensuite espacées jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. On peut également y avoir recours pour se préparer à une période de stress ou pour s'en défaire plus facilement.

Patricia Bernheim

Adresses sur le site www.fasciatherapie.ch ou au 022 301 30 85. Environ 100 fr. la séance de 45 minutes, pris en charge par certaines assurances maladie complémentaires.