

Le massage des fascias : vers une libération physique et psychique

Jérémie PROU

1. Introduction

Dans les années 70 et 80, Gerda Boyesen¹ découvrait, dans sa pratique, l'**importance des membranes dans les relations entre la psyché et le corps**. A l'époque, les principales approches médicales n'y accordaient pas d'importance. De nos jours, les fascias et le tissu conjonctif sont de plus en plus considérés en physiologie humaine.

Les fascias (ou le fascia lorsqu'il est considéré dans sa globalité) forment un système de régulation biomécanique qui comprend trois dimensions (figure 1) :

- C'est un système **holistique** : les fascias couvrent l'ensemble du corps
- Ils forment une **structure de maintien** : du macroscopique au microscopique de façon continue.
- Et un **système de communication** : également du macroscopique au microscopique de façon continue.

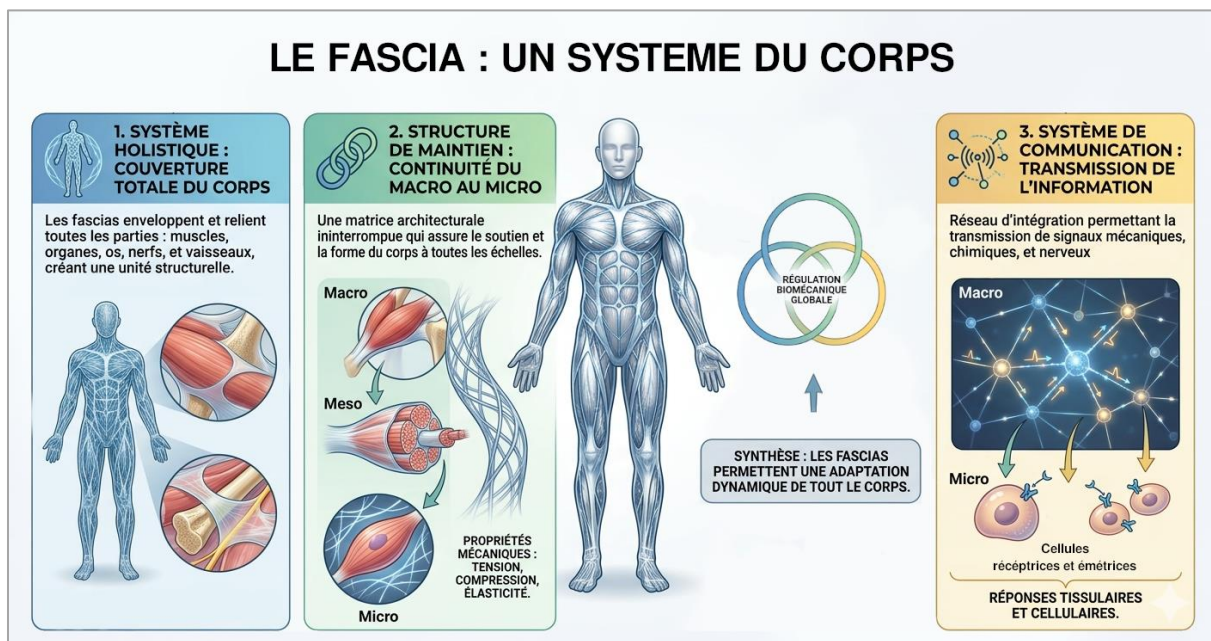


Figure 1 : Le fascia, un organe du corps à part entière.

Ils jouent un rôle majeur dans le corps : **structure et communication** au sein de l'organisme, à différentes échelles. Ils ont une **fonction de régulation**, notamment de l'état **psychique**. Lorsque les cycles émotionnels ne peuvent pas être complétés, des résidus biochimiques s'y accumulent sous forme de stases, ce qui modifie durablement leur structure. L'altération de leur structure et de leur composition a une influence sur la perception du corps et sur le vécu psychique.

¹ (Boyesen, 2018)

Des **massages** spécifiques agissent **en douceur** sur la structure des membranes afin de leur permettre un assouplissement ou leur redonner du tonus. En plus d'être particulièrement **agréables** à recevoir, ces massages apportent une **libération corporelle et psychique en profondeur**.

2. Les membranes

Le terme de "membrane" utilisé en Biodynamique n'a pas la même assertion qu'en physiologie médicale. Il décrit une **dimension plus vaste que les fascias** mais dans le cadre du massage des fascias, il désigne le tissu conjonctif² à la surface des muscles et des fibres musculaires dans le muscle.

Dans le cadre de cet article, nous considérerons les membranes et les fascias équivalents sur le plan physiologique et fonctionnel.

Nous tenterons ici de faire des **liens entre les connaissances empiriques** de la thérapie Biodynamique et le domaine de la **physiologie humaine**³.

2.1 Principes généraux

Les membranes, de par leur viscosité et leur élasticité, forment des plans de glissement, notamment entre les muscles, entre les fibres musculaires au sein des muscles et entre les muscles et les os (Figure 2). Lorsque **les propriétés mécaniques des membranes changent** (viscosité plus ou moins importante) par la modification de leur composition chimique, la **mobilité des muscles est impactée**. Cela engendre un changement structurel des muscles sans que ces derniers n'aient à maintenir leur structure activement.

Il est intéressant de noter que les corps n'ont plus les mêmes structures qu'il y a deux ou trois générations. Il y a 40 ans les personnes étaient plus "armurées". Les thérapeutes psychocorporels travaillaient donc plus à l'intérieur des muscles (comme W. Reich⁴ par exemple). Aujourd'hui, on agit plus souvent sur les membranes.

² Le terme tissu conjonctif désigne un ensemble plus vaste de tissus dans le corps, tel que le tissu conjonctif lâche (remplissage, glissement) / le tissu conjonctif dense (tendons, ligaments) / les tissus adipeux / le cartilage / les os / le sang (tissu conjonctif spécialisé).

³ (Myers, 2021)

⁴ (Reich, 1949)

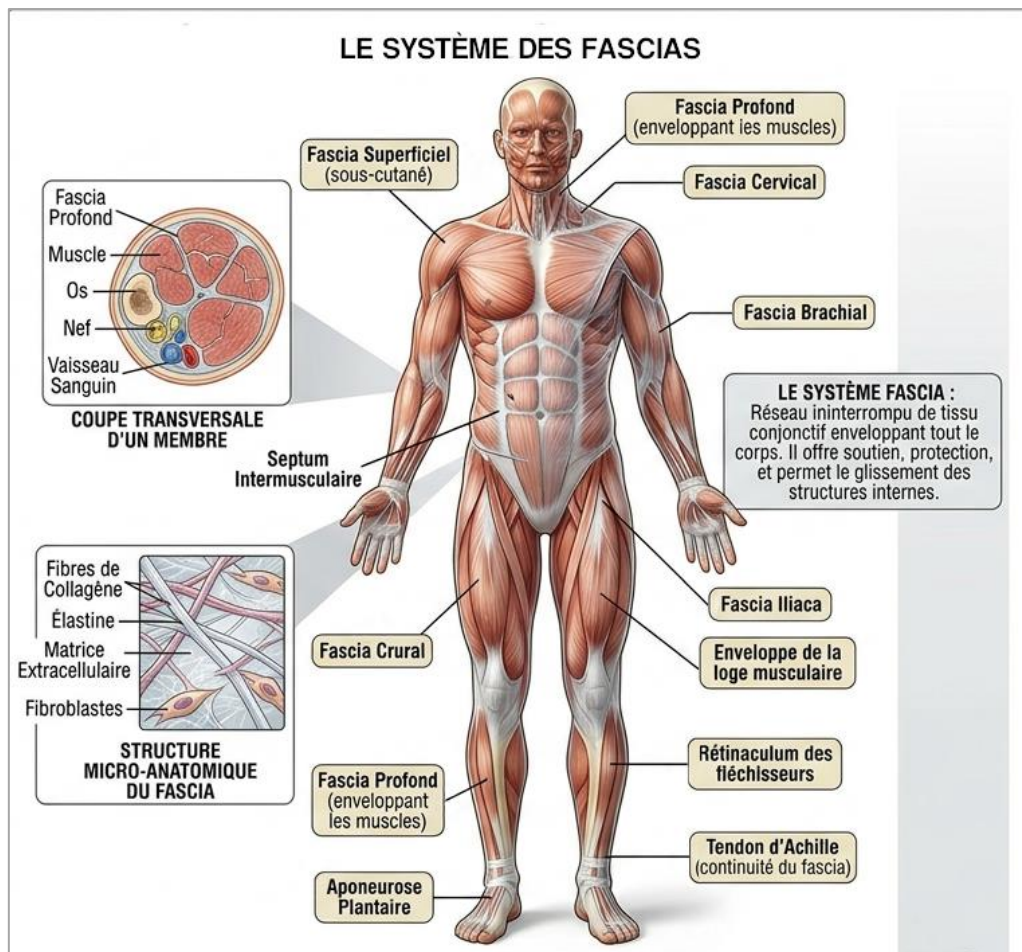


Figure 2 : Les fascias, une interface entre les tissus et entre les organes.

2.2 Membranes et structure

Avec un rôle à de différentes échelles, les membranes, dont les fascias, ont une **organisation fonctionnelle fractale** (figure 3):

- Au niveau cellulaire, le tissu conjonctif, dont les fascias, interagit avec les molécules de la membrane plasmique des cellules, c'est un système à part entière : l'**adhésome**. Certaines de ces molécules interagissent avec le cytosquelette⁵.
- Au niveau tissulaire, il maintient l'**organisation spatiale des cellules** (par un réseau de collagène et d'élastine), ce qui forme la structure des organes. Par exemple, sans tissu conjonctif, le cerveau ou le foie serait sous forme liquide.
- A niveau macroscopique les **organes sont organisés** entre eux par la continuité des fascias.
- Enfin, au niveau de l'ensemble du corps, les fascias forment une **structure de tenségrité**.

⁵ Cytosquelette = Molécules à l'intérieur des cellules qui assurent la structure dynamique de la cellule, entre autres fonctions physiologiques comme le transport d'autres molécules au sein de la cellule. Il est composé de filaments d'actine et de microtubules.

ORGANISATION FONCTIONNELLE FRACTALE DES FASCIAS

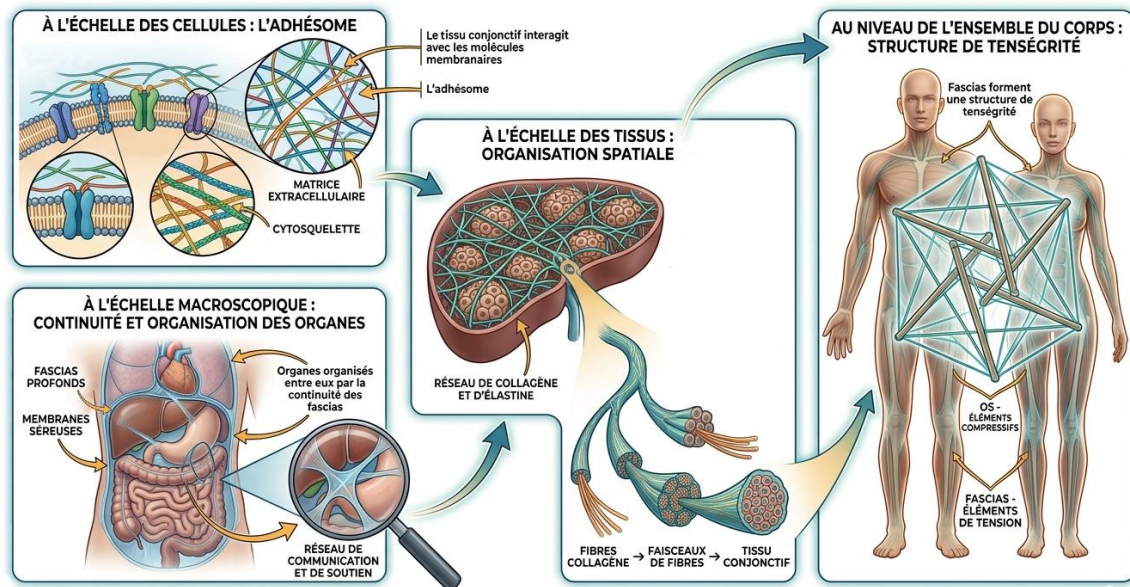


Figure 3 : Les fascias, une organisation fonctionnelle fractale.

2.3 Structure de tensegrité

Le **système musculosquelettique** du corps forme une structure de tensegrité (Figure 4) : les forces de tensions et de contraintes mécaniques sont distribuées dans l'ensemble de l'organisme. Cette distribution des forces se fait principalement par les s. En effet, en plus des attaches muscles/os, qui permettent les mouvements des os les uns par rapport aux autres, les fascias relient les muscles entre eux et aux os sur leurs longueurs (Figure 5). Ils permettent donc la **posture érigée** du corps en limitant les efforts musculaires (Figure 6). Pour saisir plus intuitivement le principe des structures de tensegrité et des relations avec le corps, voir le site intensiondesigns.ca⁶.

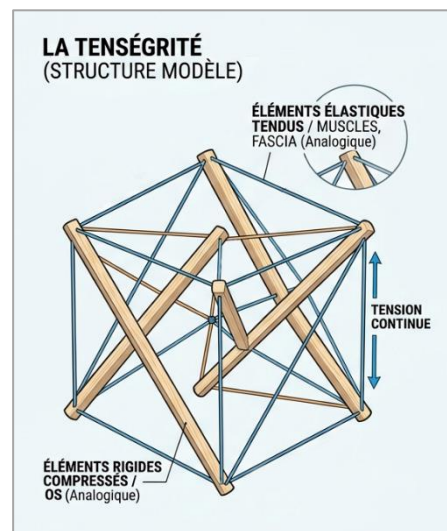


Figure 4 : Principe de tensegrité.

⁶ Site : <https://intensiondesigns.ca/full-set-of-images/>

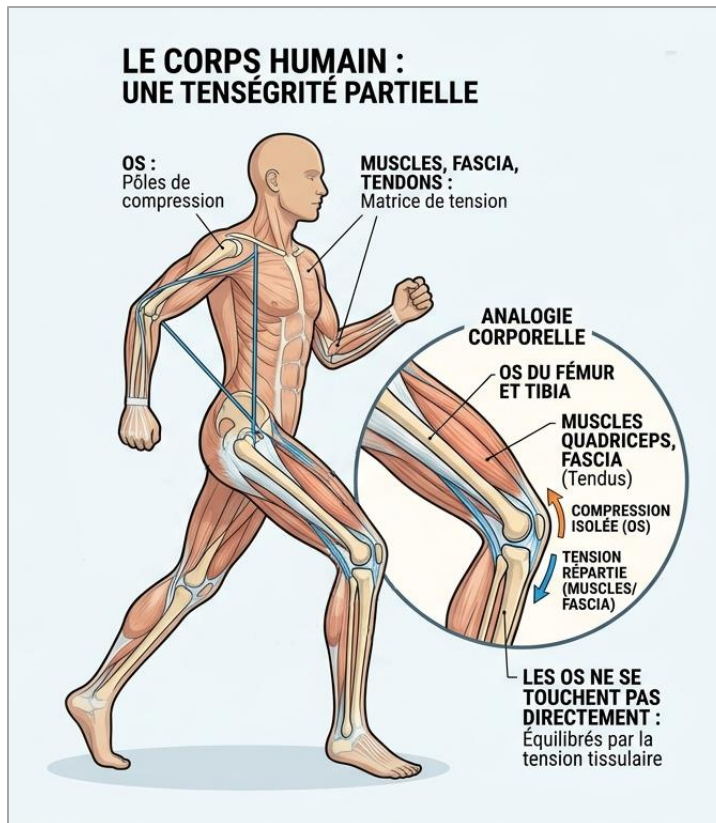


Figure 5 : Le corps, une structure de tenségrité partielle.

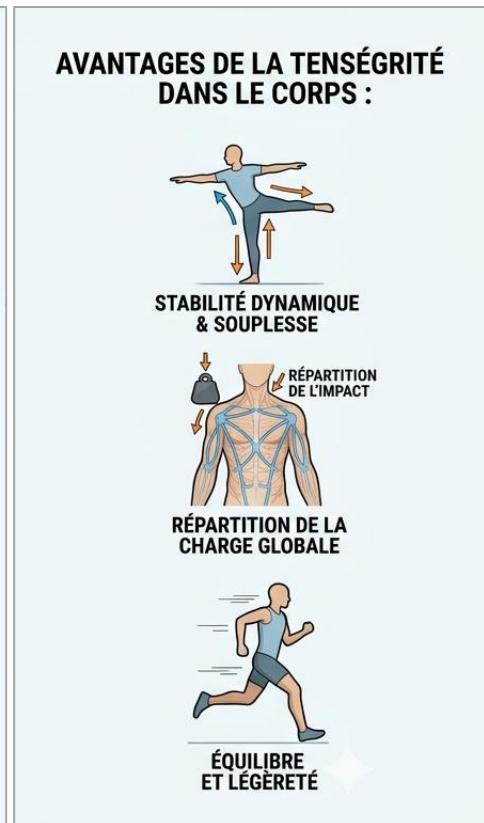


Figure 6 : Les avantages de la tenségrité.

2.4 Les fascias, un système de transmission de l'information

Il y a trois grands systèmes de transmission de l'information dans le corps, selon le mode de transmission de l'information (Figure 7) :

- Le système neural : électrique
- Le système sanguin : chimique
- Les fascias : mécanique, électrique et chimique :
 - Mécanique : par la transmission des **ondes de déformation physique** le long des fascias.
 - Électrique : les fascias sont traversés par un **courant électrique continu** (peu étudié à l'heure actuelle).
 - Chimique : les membranes font le lien entre le système sanguin et les organes. Elles **stockent de l'information à long terme** par la rétention de dépôts chimiques qui modifient leur structure. Nous pouvons y voir ici une forme de mémoire corporelle.

Ces trois systèmes système de communication sont en interrelation.

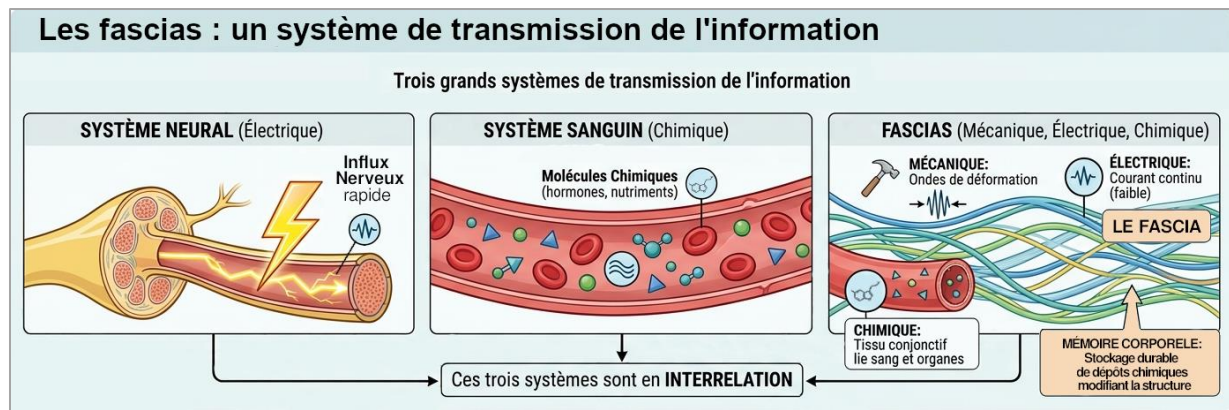


Figure 3 : Les trois grands systèmes de transmission de l'information dans l'organisme.

2.5 L'adhésome

Les connexions entre la matrice extracellulaire⁷ et les cellules sont essentielles au fonctionnement de celles-ci. L'adhésome a un rôle majeur pour les cellules dans :

- Leurs migrations lors du développement embryonnaire.
- Leur prolifération.
- Leur différenciation.
- Leur activité métabolique.
- L'épigénétique.

L'application de **contraintes mécaniques sur les cellules** rend leur structure plus rigide⁸ ou bien perdent leur tonus⁹. Cet effet est plus ou moins **chronique mais réversible**. Ces considérations vont dans le sens d'une explication de l'intégration de la "névrose" dans le corps : un ancrage physiologique durable d'un comportement musculaire lié à un état psychologique prolongé et sans possibilité de décharge de la tension psychique.

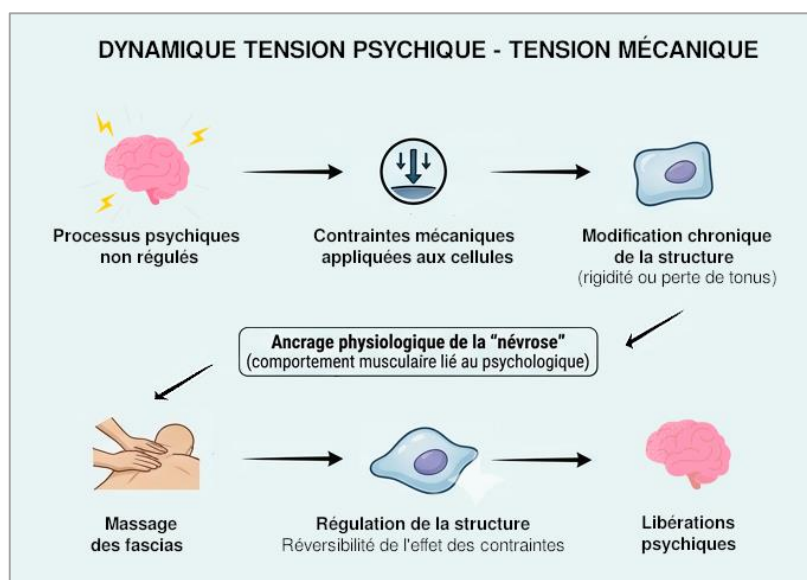


Figure 4 : Aperçu des liens entre des processus psychiques et physiologiques, et l'intérêt du massage des fascias.

Ces résultats permettent également d'entrevoir une explication des **résultats positifs et durables du massage** des membranes (Figure 6). Ces dernières faisant l'interface entre les organes, où s'organise l'adhésome, elles ont un rôle central dans **l'intégration du psychisme dans le corps**.

⁷ Matrice extracellulaire = Liquide plus ou moins visqueux qui remplit l'espace entre les cellules. Elle n'a pas un rôle passif : il permet notamment l'échange entre les capillaires sanguins et les cellules. Il est intéressant de noter que la salinité de la matrice extracellulaire est la même que celle de l'eau de mer, dans laquelle baignaient les premières formes de vie unicellulaire, selon le paradigme actuel de l'évolution des espèces.

⁸ (Ming-Tzo Wei, 2020)

⁹ (Philip Kollmannsberger, 2022)

2.6 Membranes et stases

6.2.1 L'armure tissulaire

Les émotions¹⁰ non intégrées engendrent des dépôts¹¹ dans les tissus, c'est l'**armure tissulaire**. Ces dépôts agissent sur le vécu psychologique, notamment en interférant avec

- La circulation des hormones et autres métabolites messagers.
- La circulation d'énergie dans le corps.

La notion d'énergie peut être abordée de deux façons : 1. Un vécu subjectif ne pouvant pas être expliqué par des notions physiologiques ou physiques connues à ce jour. 2. Une réalité non perceptible par les cinq sens usuels mais agissante sur le vécu. Nous ne prenons ici partie pour aucune des deux hypothèses car elles sont invérifiables en l'état. En revanche, nous utilisons ce terme car il est bien pratique pour parler d'un **vécu subtil**. Il permet d'envisager l'accès aux stases de la personne par les sensations du thérapeute et de la personne accompagnée.

Le massage permet la **remise en circulation** des dépôts et stases, donc une **libération psychique**. Lorsqu'il y a des dépôts (stases) biochimiques, il y a également des stases énergétiques. Lorsque l'énergie se retire (par la résignation) en laissant uniquement des dépôts biochimiques, c'est plus long de le remettre en circulation, notamment lorsque la situation qui a laissé ces stases est ancienne dans l'histoire de la personne. Cela demande un travail progressif de **réparation et de régulation**.

Lorsque le tissu conjonctif et les membranes sont suffisamment nettoyés, des **courants végétatifs** peuvent commencer à se faire sentir dans le corps. C'est une sensation très agréable qui redonne goût à la vie, permet de se sentir en lien avec son propre corps et en harmonie avec ce qui nous entoure.

6.2.2 Différentes formes de cuirassement tissulaire

Les propriétés pathologiques (au sens faible du terme) des membranes peut aller dans deux sens : **rigide** ou au contraire **atonique**. Au fil du temps, la rigidité ou l'atonie des fascias affecte la structure osseuse, ce qui est un pas de plus dans l'encrage chronique du caractère postural.

Le tissu conjonctif peut avoir différents aspects :

- Faible, sec et dur.
- Faible, souple et hypotonique.
- Hypertonique.

Le tissu conjonctif oriente et organise les liquides à l'intérieur du corps. Il permet les échanges des nutriments, des déchets et des molécules messagères entre les capillaires sanguins et les cellules. D'où l'importance de la qualité de sa mobilité (pas trop rigide ni trop flaccide).

¹⁰ Les bases physiologiques des émotions sont encore largement inconnues. Cependant, l'idée que les émotions impliquent - ou sont - une modification dynamique de la composition biochimique du système circulatoire n'est pas spéculative et permet de poser des bases de compréhension dans le cas de l'utilité et des effets du massage des fascias sur les dynamiques émotionnelles.

¹¹ Les dépôts apparaissent parfois granuleux sous les doigts.

6.2.3 Elimination des stases

Lorsque les stases sont éliminées par le massage, il y a une **détoxification** des tissus. Cela peut engendrer une forte odeur de transpiration ou de l'haleine, une production de mucus ou d'urine concentrée. Ces manifestations sont normales et plutôt bon signe. Il est important de boire de l'eau (non minérale) afin d'aider cette détoxification.

3. Massage et conscience de soi

3.1 Bases physiologiques

Les fascias sont très innervés. Il y a 6 fois plus de récepteurs sensoriels à la surface des muscles – appelés faisceaux neuromusculaires – qu'à l'intérieur des muscles. Le liquide interstitiel du tissu conjonctif comporte 4 autres types de récepteurs sensoriels. Ces récepteurs sensoriels sont notamment sensibles à la déformation physique (pression, étirement), ils participent à la **proprioception**¹² et l'**entéroception**¹³ et donc, dans une certaine mesure à la **conscience de soi**.

3.2 Implications émotionnelles

Le massage des fascias peut également être appelé "massage du Moi moteur". En effet, il permet de retrouver ou de renforcer la conscience des muscles et par extension dans le domaine de la psychologie, la **capacité d'agir dans le monde**.

Certains types de récepteurs sensoriels du tissu conjonctif sont sensibles à d'autres stimuli que la déformation comme la température ou des signaux chimiques par exemple. Ce sont autant de signaux influencés par l'**état émotionnel**. Les fascias participent donc largement aux dynamiques émotionnelles de l'organisme.

Dans la pratique thérapeutique, les membranes peuvent être considérées comme une **interface entre le conscient et l'inconscient** (à l'instar du diaphragme). L'attention portée aux membranes peut donc favoriser des remontées émotionnelles stagnantes pour mener à une **libération psychique**.

3.3 Membrane et filtre

D'un point de vue physiologique, les membranes ont une fonction d'acheminement des molécules (nutriments et messagers) à travers les tissus. D'un point de vue ésotérique, elles ont une fonction de filtre des informations venant de l'extérieur, en jouant sur la propension des personnes à être impactée par les énergies des autres par exemple. Le massage des fascias agit sur cette fonction de filtre. La "perméabilité" de la personne est donc à prendre en compte dans le diagnostic.

3.3.1 Développement des membranes

Les membranes se développent **au cours de la croissance**, pendant l'enfance. Etant donné que le développement physique – qui va de pair avec le développement psychique – est sous influence directe de son environnement relationnel, l'environnement affectif de l'enfant affect directement le

¹² Proprioception = Capacité de l'organisme à se situer dans l'espace (même les yeux fermés).

¹³ Entéroception = Capacité de l'organisme à sentir l'état physiologique des organes internes (étirement de la vessie, de l'estomac (= faim), rythme cardiaque, etc.). Cette notion est élargie en Biodynamique et chez W. Reich avec la notion de sensation des courants végétatifs.

développement des membranes. Dans les situations qui ne respectent pas l'intégrité de la personne (besoin de sécurité et besoin d'autonomie, notamment), le corps adopte différentes solutions :

- La dissociation entre la conscience de soi et la conscience de son corps.
- Le développement d'une cuirasse musculaire.
- Le développement d'une cuirasse tissulaire : surdéveloppement, sous-développement, rigidification ou flaccidité des membranes.

3.3.2 Dissociation

La conscience de soi s'étiole afin de limiter les sensations venant de l'extérieur et qui ne sont pas assez filtrer par les membranes.

Mode d'action : Dans ce cas, la mise en conscience du corps peut être très confrontant. Il convient d'amener la conscience du corps (par les massages ou de exercices psychocorporels) en douceur.

3.3.3 Cuirasse musculaire

Les muscles se rigidifient, ce qui conduit à une perte de souplesse et de mobilité ainsi qu'à une perte de sensibilité (de ce qui se passe autour de soi et en soi).

Mode d'action : La technique du Deep Draining en Biodynamique est particulièrement adaptée.

3.3.4 Beaucoup de tissu conjonctif

Du tissu conjonctif peut être produit en excès ou carence et parfois se solidifier ou se liquéfier.

Mode d'action : Travailler sur les plans de glissement **en douceur**, en faisant appel à la conscience de la personne. Le toucher sera contenant, rassurant, en portant de la reconnaissance pour ces tissus qui ont permis à la personne de se protéger. La mise en place d'un espace de sécurité et le reparentage sont particulièrement importants dans ces cas.

3.4 Massage et respiration

Le toucher a une **incidence sur la respiration**. Il est donc important de porter l'attention sur la respiration de la personne. Il est possible, par exemple, de permettre une amplification de l'inspiration détendue en étirant doucement les muscles sur l'inspire. On peut inviter la personne à venir respirer dans nos mains.

"Ce ne sont pas nos mains qui modifient la structure de la personne mais sa respiration."

Sylvia Wieland, formatrice en Deep Draining.

4. Mise en œuvre

4.1 Repères anatomiques

La **forme des muscles** étant très **variable** selon les individus, on les situe grâce à leurs insertions sur les os. Théoriquement, on passe d'une insertion à l'autre. Cependant, les muscles ont des façons très variables de s'insérer sur les os. Les repères anatomiques sont donc spécifiques pour chaque muscle.

Toutefois, il est intéressant de ne pas figer notre vision de l'anatomie :

"Bien trop facilement, nous sommes séduits par cette image mécanique pratique d'un muscle qui commence « ici » et se termine « là » et par le fait que, par conséquent, sa fonction consiste à rapprocher ces deux points. [...] Les muscles s'insèrent sur d'autres muscles par leurs côtés [...] et s'insèrent sur les paquets vasculo-nerveux voisins."¹⁴

4.2 Diagnostique

Tout en massant, le thérapeute s'enquiert de ses **sensations de toucher** sur l'état des membranes : lisse, tendu, mou, élastique, difficile à contacter, dur, métallique, etc... Etant donné qu'il y a un lien entre la structure et la fonction, le diagnostic d'une tension chronique peut donner des indices sur l'état psychique¹⁵ de la personne, faisant office de **lecture du corps**.

La fonction mécanique d'un muscle peut donner des **informations sur les aspects psychologiques** de la personne. Par exemple, les rhomboïdes permettent le rapprochement des omoplates entre eux. Si ces muscles sont tendus voir structurellement raccourcis, cela peut conduire à emmêtrer l'hypothèse d'une attitude caractéristique particulière, à mettre en lien avec l'ensemble des autres dimensions que la personne nous livre.

Les hypothèses formulées par la lecture du corps ne sont que des **pistes** dont l'exploration se fait **avec** la personne et uniquement si l'exploration est pertinente selon où se trouve la personne à un moment donné.

4.3 Dynamique

Le diagnostic permet d'**orienter** l'intention du massage et la manière de masser. Ce **diagnostic est dynamique** pendant toute la durée du massage car l'aspect des membranes – bien qu'en continuité sur l'ensemble du corps – sont différentes d'une zone à l'autre.

4.4 Le toucher

La direction du massage se fait depuis les points proximaux¹⁶ vers les points distaux¹⁷. Il se fait avec la pulpe des doigts à plat (non crochetés vers la peau) ou avec d'autres parties de la main si l'anatomie le requiert (tranche de la main pour le muscle supra-scapulaire par exemple). Certains muscles peuvent être attrapés avec le pouce (haut des trapèzes par exemple). Dans ce cas, la main doit former un "bec de canard" et non un "bec de perroquet" qui serait crochetant. Les mouvements sont circulaires et dans le **sens de la fibre musculaire** généralement.

Le **rythme** du toucher est variable en fonction de l'intention du massage et des besoins. Un des buts du massage étant d'accompagner la prise en conscience du corps, le rythme du massage peut être assez **soutenu** afin que la personne reste en éveil. Inversement, afin d'apporter une expérience corporelle de détente et de relâchement de la vigilance, le rythme peut être **océanique**.

L'entière du muscle est massée, dans la mesure des possibilités anatomiques bien sûr. Cependant, lorsqu'un muscle est recouvert par un autre, on masse le muscle profond à l'aide du muscle plus superficiel.

¹⁴ (Myers, 2021)

¹⁵ On peut mettre ce diagnostic en lien avec le modèle du cycle vasomoteur, en associant ce que l'on sent sous les mains avec une partie du cycle dans lequel la personne serait bloquée.

¹⁶ Proximal = proche du centre du corps.

¹⁷ Distal = vers les extrémités (tête, mains, pieds).

4.5 Différentes intentions de toucher

- Cas d'hypertonie : On permet aux membranes de retrouver leur mobilité, **en travaillant sur les plans de glissement** à la surface des fibres musculaires.
- Cas d'hypotonie : On permet aux membranes de retrouver leur tonus, **en travaillant sur leur fonction de contenant** (une intention de contenance projetée dans les mains) ou en cherchant à faire appel à leur élasticité.
- Cas de deuil, d'opération chirurgicale, personne peu sûre d'elle ou dépressive : On permet à la personne de sentir du contenant, **intention de confortation**.
- Cas de dépression : On **mobilise l'énergie** avec douceur pour permettre un passage à l'action.
- Cas de **burn-out** : Lors de burn-out, les tissus sont inflammés. Il convient donc d'apprivoiser doucement les tissus pour désenflammer, désengorger (ne pas pétrir).
- **Symptomatologie** : On porte l'attention sur les zones de tension, on cherche les poches de fluide et on les vide. Le vidage des poches de fluide peut être guidé par les sons péristaltiques (utilisation du stéthoscope électronique).

L'aspect des membranes n'est **pas homogène** dans le corps et parfois même latéralement opposé. Par exemple, les muscles du crâne peuvent être très hypotoniques, mous et sans élasticité tandis que les muscles du dos très hypertoniques, rigide et dur. Il convient donc d'adapter le massage selon ce que l'on diagnostique *en temps réel*.

4.6 Points de vigilance

- Le massage des fascias, en mettant la conscience dans le moi, peut être confrontant. Il faut savoir **suivre le rythme d'intégration** de la personne.
- Sur les muscles inflammés, il convient de ne pas avoir un toucher malaxant car cela les stimulerait trop et accentuerait l'inflammation.
- Certains muscles sont abordés avec parcimonie car agir dessus peut être très provoquant :
 - Le muscle carré des lombes qui est un axe majeur de la circulation d'énergie entre la cage thoracique et le bassin.
 - Le diaphragme qui est fortement impliqué dans la rétention des émotions par la limitation de la respiration¹⁸.
- Cas dont le massage des fascias est contre-indiqué :
 - Cas-limites -> proposer plutôt des massages contenant et confortant
 - Prépsychotiques
 - Post-trauma
 - Après une grosse abréaction

¹⁸ (Reich, 1949)

Bibliographie

Boyesen, G. (2018). *Entre psyché et soma*. Petite Bibliothèque Payot.

Ming-Tzo Wei, S. S.-Y. (2020). *intracellular nonequilibrium fluctuating stresses indicate how nonlinear cellular mechanical properties adapt to microenvironmental rigidity*. Nature.

Myers, T. (2021). *Anatomy Trains, Myofascial meridians for Manual Therapists and Movement Professionals*. Fourth Edition, Elsevier.

Philip Kollmannsberger, C. T. (2022). *Contractile prestress controls stiffening and fluidization of living cells in response to large external forces*. arXiv.

Reich, W. (1949). *L'analyse caractérielle*. Petite Bibliothèque Payot.

Table des matières

1.	Introduction.....	1
2.	Les membranes	2
2.1	Principes généraux.....	2
2.2	Membranes et structure	3
2.3	Structure de tenségrité	4
2.4	Les membranes, un système de communication.....	5
2.5	L'adhésome	6
2.6	Membranes et stases	7
6.2.1	L'armure tissulaire	7
6.2.2	Différentes formes de cuirassement tissulaire	7
6.2.3	Elimination des stases.....	8
3.	Massage et conscience de soi	8
3.1	Bases physiologiques	8
3.2	Implications émotionnelles.....	8
3.3	Membrane et filtre.....	8
3.3.1	Développement des membranes	8
3.3.2	Dissociation.....	9
3.3.3	Cuirasse musculaire	9
3.3.4	Beaucoup de tissu conjonctif.....	9
3.4	Massage et respiration.....	9
3.5	Mise en œuvre	9
5.3.1	Repères anatomiques	9
5.3.2	Diagnostic.....	10
5.3.3	Dynamique.....	10
5.3.4	Le toucher	10
5.3.5	Différentes intentions de toucher.....	11
3.6	Points de vigilance.....	11
	Bibliographie.....	12
	Table des matières.....	13