La **méthode Mézières** est une technique de **rééducation posturale** visant à relâcher les **tensions musculaires** et à corriger les déviations de la **colonne vertébrale**. Elle se pratique surtout en maintenant des postures très précises et en effectuant un travail respiratoire. Selon Françoise Mézières, la kinésithérapeute française qui a mis au point la technique en 1947, ce sont les muscles qui déterminent la forme du corps. Imbriqués les uns dans les autres, ils sont comparables à des ficelles qui contrôlent l’amplitude de nos mouvements. À force de se contracter, ils ont malencontreusement tendance à rétrécir, d’où l’apparition des [douleurs musculaires](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/SectionSpeciale.aspx?doc=latr_spec), et aussi des tassements et des déformations de la colonne vertébrale (lordose, scoliose, etc.). Françoise Mézières a été la première à découvrir des **groupes de muscles interreliés** qu’elle a nommés chaînes musculaires.

**La méthode Mézières, qu'est-ce que c'est?**

Le travail accompli sur ces **chaînes musculaires** aide à redonner aux muscles leur ampleur et leur élasticité naturelles. Une fois décontractés, ils relâchent les tensions appliquées sur les vertèbres, et le corps se **redresse**. La méthode Mézières est aussi un outil de **prévention** qui permet de prendre conscience de son corps et de l’organisation de ses mouvements. L’approche n’a pas de visées psychothérapeutiques : si des émotions surgissent spontanément durant un traitement, le thérapeute les laisse simplement s’exprimer sans s’y attarder.

**Les chaînes musculaires**

Les **chaînes musculaires**, découvertes par Françoise Mézières, sont définies comme un « ensemble de [muscles polyarticulaires](javascript:;) de même direction, dont les insertions se recouvrent les unes sur les autres à la manière des tuiles sur un toit »1. Chaque chaîne musculaire se comporte comme un seul et même **muscle**, d’où l’importance de travailler sur l’ensemble du corps simultanément. La **méthode Mézières** prend en compte 4 chaînes, dont la plus importante est la chaîne musculaire postérieure, qui s’étend de la base du crâne jusqu'aux pieds.

De nombreuses approches corporelles ont été influencées par cette découverte, notamment l’[antigymnastique](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=antigymnatisque_th), qui met principalement l’accent sur la chaîne musculaire postérieure. Dans les différentes techniques de type Mézières, la définition des structures ainsi que le nombre de chaînes (jusqu’à 20) peuvent varier.

Selon l'instigatrice de la méthode, aucune **déformation**, à l’exception des fractures et des malformations congénitales, ne serait irréversible. Françoise Mézières raconta un jour à ses étudiants qu’une vieille femme, atteinte de la [maladie de Parkinson](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=maladie_parkinson_pm) et d’autres complications qui la rendaient incapable de se tenir debout, dormait depuis des années le corps plié en deux. Chose étonnante, Françoise Mézières découvrit une femme qui, le jour de sa mort, était couchée le corps parfaitement allongé! Ses muscles avaient lâché prise et on avait pu l’étendre sans problèmes. En théorie, elle aurait donc pu se libérer de ses **tensions musculaires**, de son vivant.

**Une méthode basée sur l’observation**

À l’opposée des méthodes classiques qui utilisent des appareils pour évaluer, diagnostiquer et traiter les douleurs musculaires et les déformations de la colonne, la **méthode Mézières** n’utilise que les mains et les yeux du thérapeute, et un tapis posé au sol.

Un traitement méziériste se pratique en séance individuelle et ne comporte aucune série de postures ou d’exercices préétablis. Toutes les postures sont adaptées aux problèmes particuliers de chaque personne. À la première rencontre, le thérapeute fait un bilan de santé, puis évalue la condition physique du patient en palpant et en observant la **structure** du corps et sa **mobilité**. Les séances subséquentes durent environ 1 h durant laquelle la personne traitée s’exerce à maintenir des postures pendant un certain temps, en position assise, couchée ou debout.

Ce travail corporel, qui agit sur l’ensemble de l’organisme, nécessite de maintenir une **respiration** régulière pour libérer les **tensions** installées dans le corps, particulièrement au diaphragme. La méthode Mézières demande un effort soutenu, tant de la part de la personne traitée que du thérapeute. En effet, maintenir certaines postures peut être assez ardu, tout comme exercer des manoeuvres pour contrebalancer la résistance des **muscles**. La durée d’un traitement varie en fonction de la gravité du problème. Un cas de torticolis, par exemple, peut nécessiter 1 ou 2 séances tout au plus, tandis qu’un trouble de la colonne vertébrale datant de l’enfance pourrait exiger plusieurs années de traitement.

**Comment ça se passe?**

À la manière du sculpteur qui transforme la matière pour répondre à des critères de beauté et d’équilibre, le thérapeute méziériste modèle le corps en réalignant les structures. À l’aide de **postures**, d’**exercices d’étirements** et de **manoeuvres**, il réduit les contractions à l’origine du déséquilibre. Il observe comment le corps réagit lorsque les muscles se délient. Il remonte les chaînes musculaires et, au fur et à mesure, propose de nouvelles postures jusqu’à ce que le corps retrouve des formes harmonieuses et symétriques.

La disharmonie est souvent le résultat de ce que Françoise Mézières a appelé le **réflexe compensatoire**. On sait désormais que les déformations se déplacent par [réflexe antalgique](javascript:;). Ainsi, lorsque l’on sollicite des muscles inadéquatement, le corps compense en faisant appel à d’autres muscles, ce qui peut causer des dommages ailleurs aux articulations ou au système musculosquelettique. On a par ailleurs constaté que dès qu’on élimine une **déviation** ou une **tension** dans un segment de la colonne, si minime soit-elle, le corps au complet se réorganise autrement. Il est devenu évident que des traitements uniquement locaux ne suffisent pas et qu’il est nécessaire de travailler sur toutes les parties du corps.