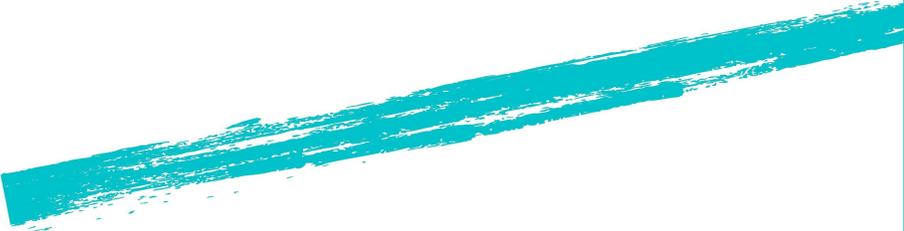


**ERIC GASTINEL**

# **LE TEST MUSCULAIRE**

une technique pour être à  
l'écoute de son corps



**Collection ASTM**

Eric Gastinel

Le Test musculaire

*Une technique pour être à l'écoute de son corps*

© Eric Gastinel, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-5696-0

**Librinova**”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## **AVERTISSEMENTS**

Ce livre est illustré de cas réels révélés au cours de consultations.

Par respect pour les personnes et pour en garantir l'intimité, les prénoms des protagonistes ont été modifiés et certaines histoires ont été simplifiées à des fins didactiques sans que cela n'altère en aucune manière la teneur au fond.

Photos prises par Kim Gastinel  
Modèle : Milena Rackauskaite

## Introduction

Ma première rencontre avec le test musculaire fut comme entrer dans la quatrième dimension. Il s'agissait d'une vidéo sur YouTube dans laquelle Jean-Michel Gurrett, le plus éminent spécialiste français de l'EFT, en faisait une démonstration au sein d'un atelier découverte dans une école d'hypnose.

Il posait des questions binaires et le bras du cobaye de circonstance s'affaiblissait ou restait ferme en fonction des questions posées. C'était trop fort pour être vrai. Comme saint Thomas, il fallait que je le voie de mes propres yeux pour le croire. On est cartésien ou on ne l'est pas.

Je me suis donc inscrit à une formation d'EFT avec Jean-Michel Gurrett et notre tout premier échange fut à l'image du test musculaire : surréaliste.

*Jean-Michel : Comment vous appelez-vous, et qu'est-ce qui vous a conduit à cette formation ?*

*Moi : Je m'appelle Éric, et je viens pour le test musculaire car cela me paraît trop fou. J'ai vu une vidéo de vous sur YouTube et je n'y crois pas...*

*Jean-Michel : Levez-vous, venez au centre... [Je m'exécute, sceptique.] Tendez votre bras, maintenez-le et répétez après moi : « Je m'appelle Éric. » [Il exerce une pression sur mon bras tendu et il ne se passe rien.] Maintenant, dites : « Je m'appelle Isabelle. » [Il exerce la même pression sur mon bras tendu et le bras lâche.]*

Je venais de vivre la magie du test musculaire.

Si Jean-Michel Gurrett utilise, avec grand talent, le test musculaire pour booster sa pratique d'EFT, les spécialistes incontestables du test musculaire sont les kinésithérapeutes. L'école historique en France, celle qui m'a formé à la kinésithérapie, s'appelle d'ailleurs l'ASTM, dont l'acronyme révèle l'Art de la Santé par le Test Musculaire. Tout un programme.

Le travail du kinésithérapeute passe par l'intermédiaire du test musculaire. Il va

passer tous ses protocoles et questionnements au crible du test musculaire. L'objectif de la séance et sa formulation seront validés par le test musculaire. Les différentes phases des protocoles seront systématiquement validées avec le test musculaire. Les résultats et la clôture de la séance seront également validés par des tests musculaires. Tout est passé à l'aune du test musculaire.

Le test musculaire n'est pourtant pas l'apanage de la kinésiologie. L'EFT selon Jean-Michel Gurrett en fait également un excellent usage. Le test musculaire peut aussi servir dans d'autres techniques de psychothérapie, et notamment en hypnose, pour vérifier l'écologie du patient dans le cadre de l'anamnèse, pour débloquer des inversions psychologiques et prévenir ainsi des sabotages qui viendraient ruiner les bienfaits d'une séance de travail. C'est un outil précieux en consultation, ne serait-ce que par le temps qu'il permet de gagner. Alors, pourquoi s'en priver ?...

L'objet de ce livre est à la fois simple et ambitieux : permettre à tous et à chacun de comprendre et de pratiquer en toute confiance le test musculaire.

Ce livre n'a pas pour vocation d'être un ouvrage de kinésiologie ou de soin thérapeutique. Il existe des écoles et des professionnels pour cela. Sa seule ambition est de vous permettre de découvrir et d'apprendre les bases de la technique du test musculaire et, comme moi, d'en apprécier toute l'apparente magie.

Un dernier mot avant d'entrer dans le vif du sujet :

**Le corps ne ment jamais.**

## Une petite histoire du test musculaire

En médecine traditionnelle chinoise, notre santé dépend de l'équilibre de l'énergie universelle connue comme le *qì* ou *chi*, qui circule dans notre corps dans des dizaines de milliers de canaux subtils qui empruntent les méridiens *yin* ou *yang*, représentant les principes positifs et négatifs de la nature.

L'énergie est la force de la vie. Tant que cette énergie circule bien, l'individu est en bonne santé. Quand l'énergie est bloquée, les problèmes commencent.

L'origine connue par nous du test musculaire remonte au premier tiers du xx<sup>e</sup> siècle, aux États-Unis, lorsqu'un chirurgien orthopédique, R. W. Lovett, a commencé à tester des muscles pour voir si les nerfs spinaux (appelés également « nerfs rachidiens ») situés dans la colonne vertébrale étaient endommagés. Lovett avait en effet constaté que lorsque ceux-ci étaient endommagés, les muscles qui y étaient connectés réagissaient différemment. Il en fit une publication en 1932<sup>1</sup>.

Henry et Florence Kendall, qui travaillaient aussi avec des patients atteints de poliomyélite, ont systématisé l'approche de Lovett dans un ouvrage, *Muscles : Testing and Function*, publié en 1949<sup>2</sup>.

De leur côté, toujours dans les années 1930, deux ostéopathes, Franck Chapman et Charles Owen, remarquèrent que de nombreuses pathologies apparaissaient et se développaient lorsque le système lymphatique de leurs patients était déficient, mais s'aperçurent également que le massage appuyé de certains points lymphatiques, appelés « points neuro-lymphatiques », améliorait par effet réflexe leur condition<sup>3</sup>.

À la même période, un autre ostéopathe, Terence Bennett, s'intéressa quant à lui au flot sanguin, et découvrit qu'exercer une légère pression sur un certain nombre de points dits « neuro-vasculaires » améliorait, également par voie d'effet réflexe, la situation de différents muscles, tissus et organes de ses patients<sup>4</sup>.

Plus tard, dans les années 1960, s'inspirant des travaux précédents, un autre

américain, Georges Goodheart, chiropracteur de son état, s'est rendu compte que lorsqu'un patient présentait des problèmes de déplacements vertébraux, ses muscles s'affaiblissaient sans lien apparent entre les deux aspects du phénomène<sup>5</sup>.

D'autres lui emboîtèrent alors le pas, s'inspirant eux aussi du test musculaire, tels Roger Callahan, John Thie, Paul Dennison ou le Français Dominique Bernascon, qui développèrent et systématisèrent des techniques et protocoles thérapeutiques. Tous utilisent le test musculaire pour mettre en relation troubles psychologiques et affaiblissements du tonus musculaire.

Le principe est simple : la douleur ou le mauvais fonctionnement du corps génère une mauvaise circulation de l'énergie qui se traduit par un affaiblissement du tonus musculaire, conduisant jusqu'à une modification de la posture de la personne.

Par l'emploi des techniques d'équilibration énergétique, notamment des protocoles de kinésiologie, il est possible de prévenir et de soulager des douleurs et de corriger les dysfonctionnements de la personne.

Ces rééquilibrations inspirées de la médecine chinoise vont permettre aux forces vitales de notre corps de circuler à nouveau librement et avec fluidité et de possiblement retrouver la santé.

On a ainsi mis en évidence que certains muscles sont en correspondance avec des organes précis qui sont eux-mêmes en relation avec des méridiens d'acupuncture.

Lorsqu'un muscle testé faible est renforcé par la technique idoine, le flux d'énergie du méridien concerné est restauré, soulageant du même coup l'organe qui fait partie dudit méridien.

Le corps est considéré dans son unité de manière holistique : ce qui se passe dans notre psychisme, comme ce qui se passe dans notre estomac, a des répercussions dans tout notre corps.

Les tensions musculaires anormales vont amener un changement postural de la personne qui pourra aller jusqu'à modifier la position de ses organes internes et affecter leur fonction, par exemple en restreignant leur vascularisation.

L'équilibre chimique et physique étant altéré, les cellules du corps entier seront, à leur tour, affectées, et la personne se trouvera, corps et esprit, dans une fausse situation qui la fera penser ou réagir de manière anormale.

## Des différents usages du test musculaire

Le test musculaire est une mine d'information sur l'état de la personne. On peut ainsi obtenir toute sorte d'informations sur son état et ses émotions.

Le test musculaire ne relève pas de la magie ou du surnaturel, même s'il peut en donner l'impression.

Le stress opéré sur la personne testée va entraîner un déverrouillage du tonus musculaire. Le muscle va rester fort en l'absence de stress ou, au contraire, s'affaiblir sous l'effet de celui-ci. La réponse fonctionne en mode binaire *oui* et *non*.

On pourra obtenir toutes sortes de réponses en test musculaire, pour autant que les questions soient formulées sur un mode binaire. Le test musculaire n'apportera pas de réponse aux questions commençant par *comment*, *combien*, *pourquoi* ou *quand*. En revanche, il fonctionnera très bien avec les questions formulées en « Est-ce que... » et en réponse à des affirmations en « Je suis... », « J'ai une bonne raison de... »

Le premier objectif du test musculaire est une prise de conscience par la personne testée de la réponse donnée par son corps. En séance de psychothérapie, les éléments de réponse donnés par le test musculaire vont constituer un élément primordial de conscientisation par la personne faisant l'objet du test musculaire. Le testeur devra interroger la personne testée non seulement sur son ressenti quant à la réponse musculaire au test, mais aussi sur ce que la réponse évoque pour celle-ci. Parfois, la réponse n'évoquera rien. Peu importe. Parfois, elle ravivera des souvenirs, mêmes profondément enfouis (des secrets familiaux cachés, par exemple) ou provoquera des connexions entre des événements apparemment sans lien entre eux. Cela permettra alors au thérapeute de travailler à la source du problème.

*Peter : Vous parlez de ressenti. Le test musculaire n'est-il pas juste une simple réponse mécanique du corps ?*

– Le test musculaire relève plus d'une écoute intérieure de la réponse donnée par le corps de la personne testé que d'un acte mécanique de