

## RESUME DU MEMOIRE

L'exercice de tension-détente musculaire généralisée (abrégé par la suite TDG : voir son descriptif détaillé plus loin dans le mémoire), est une manière, parmi d'autres, de pincer la vigilance de celui ou celle qui le pratique en recourant à l'activation de sa formation réticulée. (l'idée qui est derrière la mise au point de l'exercice de TDG est basée sur l'expérience proprioceptive et la réponse génétique entraînée par une action ascendante sur la réticulée dans le cadre de la vigilance : en diminuant l'afflux des influx proprioceptifs qui empruntent la voie non spécifique, on obtiendra une diminution de la vigilance biologiquement et génétiquement associée).

Une étude menée dans un collège français [3] (stimulation du néocortex, donc des facultés analytiques par le biais d'une « explication de texte ») a montré que cet exercice de TDG, exécuté préalablement, permettait d'augmenter de près de 50% les aptitudes d'écoute et de rétention mémorielle chez les adolescents.

Cet exercice de TDG, exécuté préalablement, permettrait-il d'améliorer également les performances d'intégration (sensori-motrice) d'une stimulation physique, telle que celle proposée par « l'expérience des ballons d'hélium » utilisée comme base en vue de mesurer ces dernières ? C'est la question à laquelle tente de répondre cette modeste étude préliminaire.

Si tel était le cas, cela permettrait par extension, de suggérer que l'exercice de TDG, ou toute autre méthode d'abaissement de la vigilance, devrait être systématiquement pratiqué(e) avant l'emploi de toute technique ostéopathique (qui est ou peut être finalement perçue comme une (somme de) stimulation(s) physique(s)) afin d'en améliorer l'efficacité thérapeutique.

« L'expérience des ballons d'hélium » proposée dans cette étude n'est rien d'autre qu'un artifice permettant de quantifier, de manière simple, l'intégration (sensori-motrice) d'une stimulation physique (en l'occurrence celle qui résulte de l'accrochage d'une série de ballons gonflés d'hélium aux doigts d'une main). En effet, outre l'emploi de techniques complexes d'imagerie fonctionnelle du système nerveux central (inaccessibles et trop chères pour l'ostéopathie dans son état de développement actuel), ou des compilations de la narration du ressenti par les sujets d'expérience (indications qualitatives forcément subjectives et liées aux antécédents socio-personnels des différents sujets), « l'expérience des ballons d'hélium » permet d'évaluer cette intégration sensori-motrice, par le biais de sa restitution mnésique. Elle a pour avantage de fournir un stimulus physique suffisamment durable, d'une part, et qui voit son intensité augmenter dans le temps, d'autre part, ce qui en facilite sa prise de conscience, et par là même, ensuite, sa restitution mnésique sous forme auto suggérée. Les paramètres enregistrés lors de cette dernière permettent une évaluation quantitative à des fins comparatives entre deux populations soumises à cette même « expérience des ballons d'hélium », l'une servant de référence, l'autre ayant préalablement bénéficié d'un abaissement de la vigilance par le biais de l'exercice de TDG.

Cette étude préliminaire, basée sur « l'expérience des ballons d'hélium » (voir ci-après pour son déroulement décrit dans le détail) a été menée sur deux échantillons de 32, respectivement 34 volontaires. Les premiers servant d'échantillon de contrôle, les seconds d'échantillon témoin dont les individus se différencient de l'échantillon de référence par le seul fait qu'ils ont, préalablement à cette même expérience, effectué un exercice de TDG qui aura légèrement pincé leur vigilance.

Les résultats des mesures prises dans le cadre de cette étude clinique préliminaire montrent, de manière significative après analyse statistique (Ic 95), une amélioration des performances d'intégration (sensori-motrice) sur la base de paramètres quantitatifs et qualitatifs mis en place pour évaluer « l'expérience des ballons d'hélium ». (c.f. méthodologie)

Par extension, les résultats encourageants issus de cette «expérience des ballons d'hélium» semblent indiquer que l'emploi systématisé de techniques d'abaissement de la vigilance en guise de préalable à tout traitement ostéopathique, risque fort d'en voir son efficacité potentialisée puisqu'un tel traitement n'est en définitive constitué quasiment que d'une (ou d'une somme de) stimulation(s) physique(s). Si la démonstration de cette dernière supposition n'est pas l'objet du présent travail, cette hypothèse en est la conséquence et le lien entre notre recherche (qui est plutôt du domaine de la physiologie) et l'ostéopathie.