

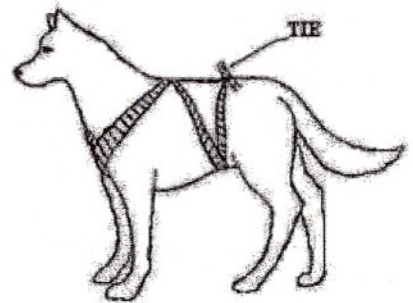
Les bandes élastiques du point de vue sensoriel

Kathy Cascade, Physiothérapeute, instructrice Tellington TTouch

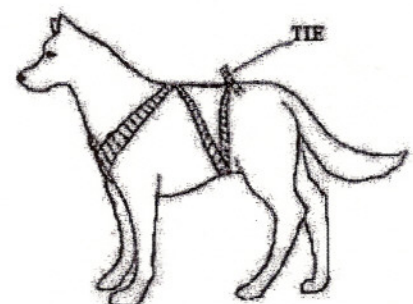
L'un des outils les plus utiles de la méthode Tellington TTouch est une simple bande élastique appelée « bande corporelle ». Les practitioners TTouch utilisent des bandes depuis des années pour influencer la posture d'un animal, son mouvement et son comportement. Parfois, le résultat est discret, comme un cheval qui avance un sabot pour entrer dans un van alors qu'il en était incapable auparavant, et d'autres fois le résultat est miraculeux quand un chien d'ordinaire terrifié par le tonnerre parvient à dormir calmement pendant un orage. Comment un simple bout de tissu peut avoir un impact pareil sur un animal ? Une partie de la réponse réside dans la manière dont l'information sensorielle induite par une bande est traitée par le système nerveux de l'animal.

D'habitude, on pose une bande sur le corps de l'animal en forme de huit, en contact autour du poitrail et croisée sur le dos, voire en passant sur l'arrière-main (il est aussi possible d'utiliser les bandes dans toutes sortes de combinaisons sur des personnes).

La bande est posée de manière confortable mais jamais trop serrée, puisque le but est simplement la prise de conscience de la partie du corps sur laquelle la bande appuie. En raison du léger effet stretch des bandes élastique, le contact procure une légère sensation de pression contre le corps. La bande bouge aussi légèrement quand l'animal se déplace. Une plus grande attention est ainsi portée à la manière dont l'animal utilise son corps en mouvement.



Pour comprendre comment tout cela fonctionne, considérons le système sensorimoteur de manière simplifiée. Notre corps enregistre les informations transmises par nos organes sensoriels, tels les cinq sens de la vue, de l'ouïe, de l'odeur, du goût et du toucher (système tactile). Nous possédons aussi un autre système sensoriel qui nous renseigne sur la position de notre corps et nos membres, appelé système proprioceptif. Ce système est déclenché par le mouvement. Les informations des systèmes tactile et proprioceptif sont transmises par nos nerfs le long de la colonne vertébrale et captées par une partie de notre cerveau qui enregistre ces informations, le cortex somatosensoriel. Cette partie du cerveau se distingue par une représentation plus ou moins prononcée de certaines parties du corps. Par exemple, la face et la gueule des chiens possèdent un très grand nombre de terminaisons nerveuses, et une partie importante du cortex somatosensoriel est consacrée à ces parties du corps. Chez les



humains, les mains et les doigts sont aussi surreprésentés, et il n'est pas étonnant que nous sachions mieux utiliser nos doigts et nos orteils ! Après le traitement de l'information sensorielle, le cerveau renvoie des signaux aux muscles pour la maîtrise de la posture et du mouvement. Cet échange réciproque et permanent d'informations permet aux humains et aux animaux de réaliser des mouvements coordonnés et d'accomplir des gestes complexes. En utilisant des bandes élastiques, nous ne faisons qu'intensifier les informations sensorielles transmises au cerveau par les parties du corps en contact avec la bande (au travers du système tactile) et le système proprioceptif quand l'animal se déplace en portant la bande. La réponse à une information sensorielle renforcée est souvent une amélioration de l'équilibre, de la coordination et/ou du mouvement. On observe parfois un changement dans les paralysies ou les mouvements asymétriques. Une bande élastique entraînant souvent une modification notable de l'allure et du mouvement, il est important de ne pas la laisser trop longtemps (5-10 minutes) pour éviter des courbatures dues à une sollicitation musculaire nouvelle. Lorsque l'animal est habitué à la nouveauté, il devient possible de poser la bande pour des activités complexes.



Outre les modifications du mouvement et de la posture, on observe aussi souvent des changements de comportement chez l'animal qui porte une bande. Pensez aux bébés agités qui se calment quand on les enveloppe dans une couverture. C'est le même principe qui est à l'œuvre quand on pose une bande à un animal. Les sensations tactiles sont très spécifiques. Les humains et les animaux sont capables de

détecter le « toucher » de la lumière (pensez au cheval qui sent une mouche voler au-dessus de son dos) et la pression (le poids de votre main quand vous caressez doucement votre animal). Le système tactile transmet la température, la vibration et la douleur. Le système nerveux répond différemment à chacun de ces touches. Le toucher de la lumière, les températures extrêmes et la douleur entraînent une réponse d'évitement, et ces sensations assurent une fonction de protection. Elles fonctionnent comme des alertes. La pression a un effet calmant et appelle un rapprochement. Les TTouch sont appliqués avec une légère pression, et une bande élastique procure la même sensation de pression. En général, la pression active la partie parasympathique du système nerveux, soit la partie responsable de la régénération et de la détente. L'effet calmant induit par une bande élastique est peut-être dû à l'influence de la sensation de la pression sur le système nerveux.

La meilleure manière de comprendre les effets d'une bande est de l'expérimenter sur soi-même. Demandez à un ami de vous aider à poser une simple bande

élastique d'une largeur comprise entre 4 et 8 centimètres. Déroulez la bande et posez-la sur la nuque en laissant les deux extrémités pendre de chaque côté de votre buste, comme une cravate. Votre ami passe ensuite chaque extrémité sous les bras et de les fixer sur la bande qui appuie sur l'arrière de votre nuque. Observez votre posture. Vous tenez-vous plus droit et aligné ? Faites quelques pas et concentrez-vous sur les parties du corps en contact avec la bande. Soyez attentif à ce qui se passe en vous. Enlevez la bande après quelques minutes et surveillez les changements de posture par rapport à votre position habituelle. Vous remarquerez souvent un changement même après avoir enlevé la bande, comme si le système nerveux avait « retenu » quelque chose de cette expérience.

La bande élastique s'est imposée comme l'un des outils les plus efficaces de la méthode TTouch. On peut l'utiliser pour améliorer le mouvement, la posture et l'équilibre, ainsi que pour calmer un animal excité ou peureux. Pour les chiens, on peut aussi utiliser un t-shirt ou un manteau à la place de la bande, pour une sensation de pression identique transmise au système nerveux. J'ai gardé le meilleur pour la fin : une bande élastique s'achète dans la première pharmacie venue pour quelques francs, et votre armoire regorge certainement de vieux t-shirts !

© 2008 Kathy Cascade
Animal Connection
www.spiritdog.com

Traduction: Laure Rondez
TRADACTION
www.tradaction.ch

Rédaction : Lisa Leicht
www.lisaleicht.ch