

**« J'ai un corps, je ne l'avais pas vu avant, mais là je le vois, j'en ai un » (témoignage)**

**Un usager de 27 ans, commis-vendeur**

**"I have a body; I didn't realize it before, but now I see: I do have one**

**Testimony of a 27-year-old user, a salesclerk**

**"Tengo un cuerpo, no lo haba visto antes, pero ahora lo veo, tengo uno"**

**Testimonio de un usuario de 27 años, dependiente**

Number 24 (64), Fall 1990

Médecines douces. Quêtes, trajectoires, contrôles

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1033941ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1033941ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Lien social et Politiques

ISSN

0707-9699 (print)

2369-6400 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

(1990). « J'ai un corps, je ne l'avais pas vu avant, mais là je le vois, j'en ai un » (témoignage) : un usager de 27 ans, commis-vendeur. *International Review of Community Development / Revue internationale d'action communautaire*, (24), 91–94. <https://doi.org/10.7202/1033941ar>

Article abstract

This text presents the testimony of a 27-year-old user, a Montreal salesclerk, who consulted two chiropractors and an osteopath. After noting his reasons for the consultations and his expectations, this user describes the treatment he was given. He ends his testimony by telling us what the chiropractic and osteopathic practices respectively did for him. His story is an illustration of a typical therapeutic journey in alternative medicine, chiefly expressing the discovery of the body and its sensations, in short, the quest for the senses which is a part of this journey.

## TÉMOIGNAGE

# «J'ai un corps, je ne l'avais pas vu avant, mais là je le vois, j'en ai un»

Un usager de 27 ans, commis-vendeur<sup>1</sup>

*Aller consulter un chiropraticien : je n'y avais jamais pensé. Ce qui m'a amené chez un chiropraticien, ce sont des petites complications au niveau de mon cou. Je sentais des tensions très fortes, j'avais des maux de tête et, à un certain moment, ça a coincé. J'habitais alors chez des gens, et la femme recevait elle-même des soins d'un chiropraticien. C'est elle qui m'a dit : « probablement que tu as quelque chose de bloqué dans les vertèbres ». Alors je me suis dit : « pourquoi pas aller voir un chiropraticien ». [...] Avant, j'étais allé voir un médecin traditionnel et il m'avait bourré de pilules pour que ça passe. Je ne trouvais pas que c'était une solution. Il ne m'expliquait rien. Les autres avant non plus. Ils m'avaient dit que j'avais une entorse dans le dos et qu'il fallait que je me repose. Avec les médecins, c'est difficile d'avoir de l'information car eux-mêmes ne*

---

*Je n'étais plus capable de tourner la tête, j'avais la tête prise.*

---

*sont même pas renseignés. Ils savent quand même l'anatomie du corps humain et ils sont capables de te dire que c'est là, mais la manière dont on peut analyser le problème, ils ne savent pas. Moi, ils m'ont fait passer des radiographies et ils m'ont dit que tout était beau... Alors je n'avais rien à perdre d'aller voir un chiropraticien. [...] C'est donc le cheminement qui m'a amené à aller voir un praticien alternatif. C'était sur la recommandation de quelqu'un qui l'utilisait.*

### Mes premières impressions

*Lorsque j'y suis allé, la première fois, tout avait l'air d'un*

*bureau traditionnel : il y a plusieurs personnes qui attendent, le roulement est assez rapide ; puis lorsqu'on arrive face au chiropraticien, il commence à te poser des questions, à tâter les parties de ton corps qui sont sensibles. [...] J'ai trouvé que c'était un bonhomme sympathique qui dégagait beaucoup de confiance. Il a beaucoup d'années de pratique, une certaine expérience avec ses clients pour les mettre à l'aise. Les gens se sentaient très bien chez lui parce que le personnel était bien choisi : c'était des gens qui étaient toujours de bonne humeur, c'était agréable de s'y rendre.*

### Ce que j'espérais : que l'on me guérisse

*Le souhait qu'on a quand on arrive là, c'est que tout se règle rapidement et facilement. Tu as l'impression que la première fois*

« J'ai un corps, je ne l'avais pas vu avant, mais là je le vois, j'en ai un »

---

## En chiropractie, ils utilisent beaucoup d'outils de stimulation dans les traitements

---

Quand j'y suis allé la première fois, j'ai passé des radiographies et c'est là que le chiropraticien a vu que j'avais le dos dévié. Des traitements ont suivi, des élongations de la colonne, des manipulations du cou surtout, et un peu au niveau du dos. [...] Pour les manipulations, il te couche sur le dos sur une espèce de tapis qui est prévu pour ça. Il a tendance à toucher avec ses doigts donc il voit les vertèbres qui sont tassées, et puis il met une main sous le menton, une main sous le cou, il tourne rapidement à droite, il tourne rapidement à gauche. Il se trouve donc à replacer les vertèbres par un mouvement « forcé » de la tête. Pour les tractions, on te retient par la tête, et c'est le tapis qui bouge sur une machine qui vient étirer ta tête. Toi tu es attaché sur la machine. J'avais également la traction du bassin, parce que j'avais le bas de la colonne qui était dévié aussi. Ensuite, j'ai eu des séances d'ultrasons. C'est un appareil que tu mets sur une partie de ton corps, et un autre que tu mets à l'opposé et l'ultrason passe à travers ton corps et ça a comme propriété d'aller tuer les cellules mortes. Il y avait d'autres choses comme le tapis-masseur et les électrodes. Ça crée une stimulation, donc une contraction du muscle, et en même temps ça débloque toute la circulation sanguine. Aux endroits de ton corps où il y a des problèmes, on te pose des espèces de petites éponges avec des petits fils électriques humides qui rentrent et qui collent

où tu en as besoin. Tu vas avoir une tension qui va créer une stimulation et un mouvement là où il y a un blocage. Il y avait également le vibro-masseur. C'est un appareil qui, à la fin du traitement, avait comme fonction d'aller comme brasser le muscle pour le réveiller. [...] Ensuite j'ai changé de chiropraticien. Je suis allé voir son ancien associé, dont j'avait encore les références. Il était beaucoup plus jeune et bon, c'est pas que j'ai des principes mais il me semble qu'il est jeune et bon. Surtout, il demandait beaucoup moins cher : 20 dollars au lieu de 35. Ça paraît beaucoup 15 dollars de moins par visite. Je suis allé le voir, on a passé des radiographies, et il y a eu des manipulations.

### Après la chiropractie, j'ai connu l'ostéopathie

Par la suite, j'ai additionné à mes séances de chiropractie un ostéopathe que j'ai connu par mon entraîneur de volley. Elle m'a dit : « l'ostéopathe s'occupe de deux joueurs de volley d'ici et elle est vraiment très bonne », alors je me suis dit que j'irais la voir, de toute façon je n'avais rien à perdre.

---

### Mes impressions : l'ostéopathie c'est un travail de psychologue

---

Mon ostéopathe, elle a une approche complètement différente que j'aime bien car elle est très à l'écoute du corps. Quand je suis allé la voir, on a essayé de reculer dans le temps jusqu'à ce que je me souvienne de la première fois où j'ai eu mal au dos. Ça permettait de conscientiser les phénomènes de douleur, de blessure, qui sont reliés à mon dos. [...] On allait voir le bagage qui était là dans le dos. J'ai

que tu vas chez le chiropraticien, c'est en situation d'extrême urgence. Moi, c'était ça, je n'étais plus capable de tourner la tête, j'avais la tête prise. J'ai l'impression que les gens sont obligés d'attendre d'être dans une situation d'extrême urgence avant de se décider. Je pense que pour un peu tout le monde c'est la même chose. Quelqu'un à un moment donné va être bloqué, va être plié en deux et ne plus être capable de se déplier, alors il va chez le chiropraticien. Pourquoi n'y est-il pas allé deux semaines avant, juste pour dire : « tiens, ça serait peut-être bon d'aller chez le chiropraticien ». Non, quand on va là, c'est qu'on est obligé d'y aller, qu'on n'a plus le choix. C'est comme quelqu'un qui est acculé au mur, il n'a plus le choix, il faut qu'il agisse. Donc, quand je suis arrivé là, je me disais : « Ah mon Dieu, guéris-moi ! »

### Mes appréhensions

La première fois on se demande aussi : « mon Dieu où est-ce que je suis ? Qu'est-ce qu'il va me faire, est-ce que ça va être douloureux ? », c'est un peu les questions qu'on se pose. Le chiropraticien lui-même, c'était un personnage. Il était gros et grand, il pesait au moins 200 quelques livres. C'était un peu épouvanté dans le sens que tu te demandes s'il ne va pas te broyer le cou !

trouvé que c'était un travail de psychologue, de voir que ton dos va accepter ou refuser des tensions. Il y a de la compréhension à aller chercher, il y a une conscientisation à faire. Il n'y a pas juste la qualité des manipulations physiques, il y a aussi des manipulations mentales reliées à ça.

### **J'ai appris qu'en ostéopathie, c'est important de comprendre**

Mon ostéopathe, c'est une femme très brillante, très simple et à l'écoute des gens. Elle n'est pas avare d'informations, elle est très ouverte à la compréhension. C'est important chez elle de comprendre, elle accorde beaucoup d'importance au fait que la personne qui se fait traiter sache ce qui se passe. Moi, de toute façon, je suis très curieux : chaque fois qu'on me prend une patte ou un bras et qu'on les met quelque part, je demande : « pourquoi tu fais ça ? » Je suis comme ça, je pose beaucoup de questions. Elle, elle m'explique, elle prend des livres et elle m'explique : « regarde, tu vois, le crâne est fait comme ça, et tu vois cette partie-ci, dans la colonne : tu as différents nerfs qui passent par là », elle prend le squelette et elle m'explique. C'est important de comprendre ces choses-là. Tu dis que tu as mal au dos mais tu ne sais pas comment ton dos fonctionne. Tu ne peux pas réparer un magnétophone si tu ne sais pas comment il marche. C'est la même chose pour ton dos. Il faut que tu sois conscient de certaines choses.

---

**Les traitements  
d'ostéopathie sont bien  
différents de ceux de  
chiropractie mais les deux  
se complètent**

---

L'ostéopathie, c'est la chiropractie mais appliquée à la manière douce. On donne au corps la possibilité de retrouver sa place initiale, pas par un mouvement brusque, mais par un mouvement continu, sans effort, pour que le corps sente que c'est une position normale pour lui. Donc, c'est comme une approche complètement différente que celle de la chiro. La chiro c'est « scritch scratch, thank you very much ». L'ostéopathie c'est complètement différent, on va comprendre le dos, apprendre à le respecter. Ce sont des mouvements qui vont forcer la partie de la colonne qui est affectée pour la réhabiliter, mais tout ça de manière très très très lente, pour que ça semble normal pour le corps de prendre cette position-là. Mon ostéopathe, c'est comme si elle prenait la partie du haut de mon corps, qu'elle lui faisait faire des rotations et qu'elle redéposait l'épaule par terre. Puis, à un moment donné, ça va créer le mouvement, ça va replacer une telle vertèbre à cause d'un mouvement normal du dos. Plus tard, le dos, en ayant enregistré ça, va se souvenir du code, donc il reste juste à le reproduire. En résumé, c'est l'ostéopathe qui a conscientisé mon esprit à mon corps. Les chiropraticiens eux sont là pour dire : « ça ne va pas, ce n'est pas grave, on va te débarrasser et si tu rebarres, tu reviendras me voir ». C'est un peu la mentalité. Tandis que l'ostéopathie, c'est de dire : « Tu es barré, mais sais-tu ce que tu as fait subir à ton corps avant ? » ; et là, tu regardes et tu te dis : « Oh mon Dieu, j'ai fait ça ! » Il y a alors une lumière qui s'allume et si je ne suis pas capable de la voir, l'ostéopathe n'ira pas me faire un cours de morale. Elle est là pour essayer de comprendre elle aussi ce qui est arrivé à mon corps et tant mieux si moi je suis capable de voir les choses comme ça. [...]

En fait, je trouve que les deux vont très bien ensemble. Parce qu'au début j'aurais pas pu avoir juste de l'ostéopathie, je suis quelqu'un pour qui il faut que ce soit vite fait. Dans mon tempérament, c'est la vitesse, il ne faut pas que ça traîne, donc je pense que le fait qu'il y ait eu la chiropractie, ça a été important. Je trouve que c'est un très bon jumelage. J'en ai parlé aux deux et d'après ce qu'ils ont pu constater, les deux ensemble font un très bon travail.

### **Ma façon de traiter mon corps a changé**

Aujourd'hui, je fais plus attention à mon dos. Si je veux ramasser un objet, je vais me plier les genoux ; si je veux me tenir debout, je vais m'arranger pour me tenir dans une position facile à soutenir,

---

**Mon corps, c'est mon  
véhicule. Si je n'y fais pas  
attention, il va peut-être me  
lâcher**

---

pas inconsciemment mais machinalement. Au travail, si j'ai à pousser des chariots lourds, je vais penser à me pencher. Si je dois soulever quelque chose, je vais le regarder et l'analyser avant. Est-ce qu'il est lourd ou non, et si oui, je vais demander de l'aide. Je me sens moins dans l'état d'esprit de dire : « je suis capable de le faire tout seul », je me sens moins comme ça, je fais plus attention. De toute façon, mon dos me le rappelle même si je ne le veux pas. [...] Mon corps, c'est mon véhicule. Si je n'y fais pas attention, il va peut-être me lâcher ; si je ne veux pas me retrouver dans un fauteuil roulant, peut-être qu'il serait temps que je me dise qu'il faut que je

« J'ai un corps, je ne l'avais pas vu avant, mais là je le vois, j'en ai un »

*Je pense que si tu t'apitoies sur ton sort et que tu te dis « je suis malade, je suis blessé », ou si tu te dis « ça va aller mieux, ça va bien, je vais en regagner tous les jours », c'est différent. Je pense qu'il y a une façon de penser quand même qui joue.*

*Un usager de 27 ans,  
commis-vendeur*

94

*l'entretenne. Puis juste le fait de changer l'alimentation, ça aide le corps. Ton corps va être plus énergétique, donc le dos va avoir plus de forces pour se rétablir. Alors, j'avance tranquillement, j'élimine tout ce qui est en boîte, les frites, les chips, les sauces. Je mange des choses moins grasses, je mange des fruits, j'achète des jus d'orange, des céréales naturelles, du pain de blé au lieu du pain blanc. Ça fait peut-être une différence anodine mais le système, lui, le sent.*

### **Ma façon de penser aussi s'est modifiée**

*Ma façon de penser aussi a changé. C'est comme si l'ensemble de mon corps avait peut-être décidé d'une évolution; l'un s'enchaîne à l'autre, ça fait boule de neige et puis, à un moment donné, ça amène à toute une réflexion, à toute une énergie aussi. [...] C'est comme si tu t'ouvrais l'esprit: « j'ai un corps, je ne l'avais pas vu avant, mais là je le vois, j'en ai un ». Avant, il fallait que mon corps suive, c'est tout. L'ostéopathie est arrivée au bon moment dans ma vie, dans le sens que ça m'a fait prendre conscience de l'état de ma carrosserie! Ça m'a amené donc une espèce d'ouverture d'esprit sur le fait que je me suis blessé, que mon dos restera toujours fragile mais qu'il y a quelque chose à faire à ce niveau-là.*

### **Notes**

<sup>1</sup> Ce témoignage est tiré d'une des entrevues réalisées par l'équipe de recherche d'Anne Quéniart auprès d'usagers et d'usagères de médecines alternatives de Montréal.