



Fascia et douleur

Comment apaiser par
le toucher et le
mouvement

Par Marie-Pascale Morissette,
B.Sc. Hon (Neuropsych), MBA

*9 mars 2026
Spa Eastman*

** Seul le prononcé fera foi.*

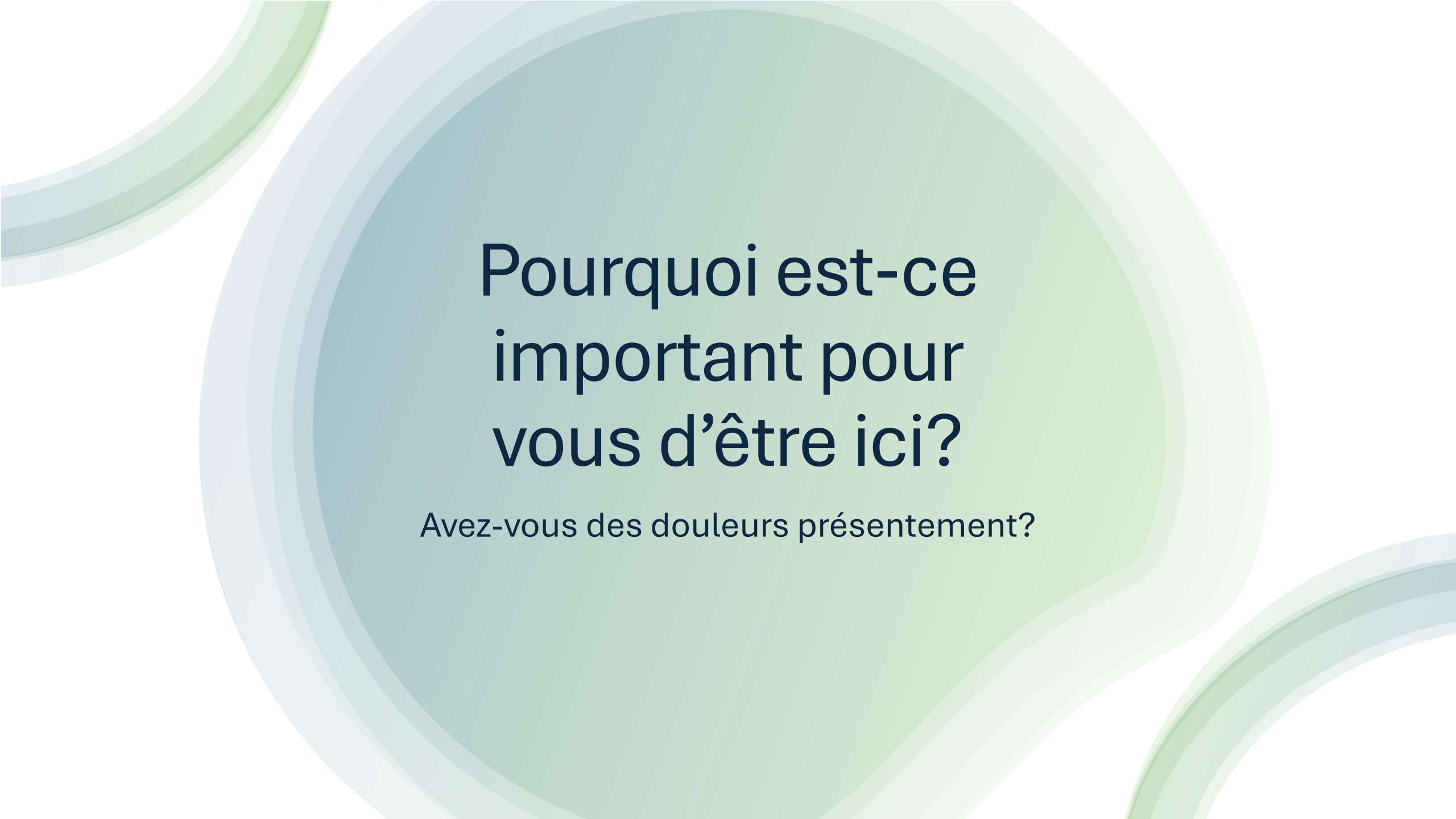
Sommaire de la présentation

Qu'est-ce que la douleur? Se distingue-t-elle de la souffrance?

Quelques notions neurobiologiques

Effets apaisants du toucher et du mouvement lent

Vivre l'expérience...



Pourquoi est-ce
important pour
vous d'être ici?

Avez-vous des douleurs présentement?

Je suis...

Très heureuse d'être ici avec vous aujourd'hui!! 😊

- Épistémophile
- Vulgarisatrice scientifique
- Stratège de la transformation
- Investigatrice de mon ressenti...





Qu'est-ce que la douleur?

La douleur fait partie du langage du corps.

- Phénomène physiologique de protection
- Sensation physique comme un signal d'alarme
- Mécanisme de défense du corps
- Ressenti avec ou sans lésion

Ce n'est pas une pathologie.

La douleur, c'est variable

La tolérance à la douleur varie
considérablement d'une personne à l'autre

Toute douleur physique est associée d'un
cocktail de réactions

- émotionnelles
- physiologiques
- et psychologiques

silencieux ou expressif, qui participent au
langage de la douleur et de sa gestion.





Douleur chronique

« En peu de temps, elle fait de l'esprit lumineux un être traqué replié sur lui-même, concentré sur son mal, égoïstement indifférent à tout et à tous, constamment obsédé par la crainte des retours douloureux. » - Leriche

- Une douleur qui dure plus de 3 à 6 mois
- Peut apparaître sans antécédent et sans lésion apparente
- une atteinte des humeurs, de la fatigue, une perte d'appétit,
- des troubles du sommeil, du schéma corporel et une modification globale du comportement,
- parfois un syndrome dépressif qui entretient la douleur.

Et la souffrance?

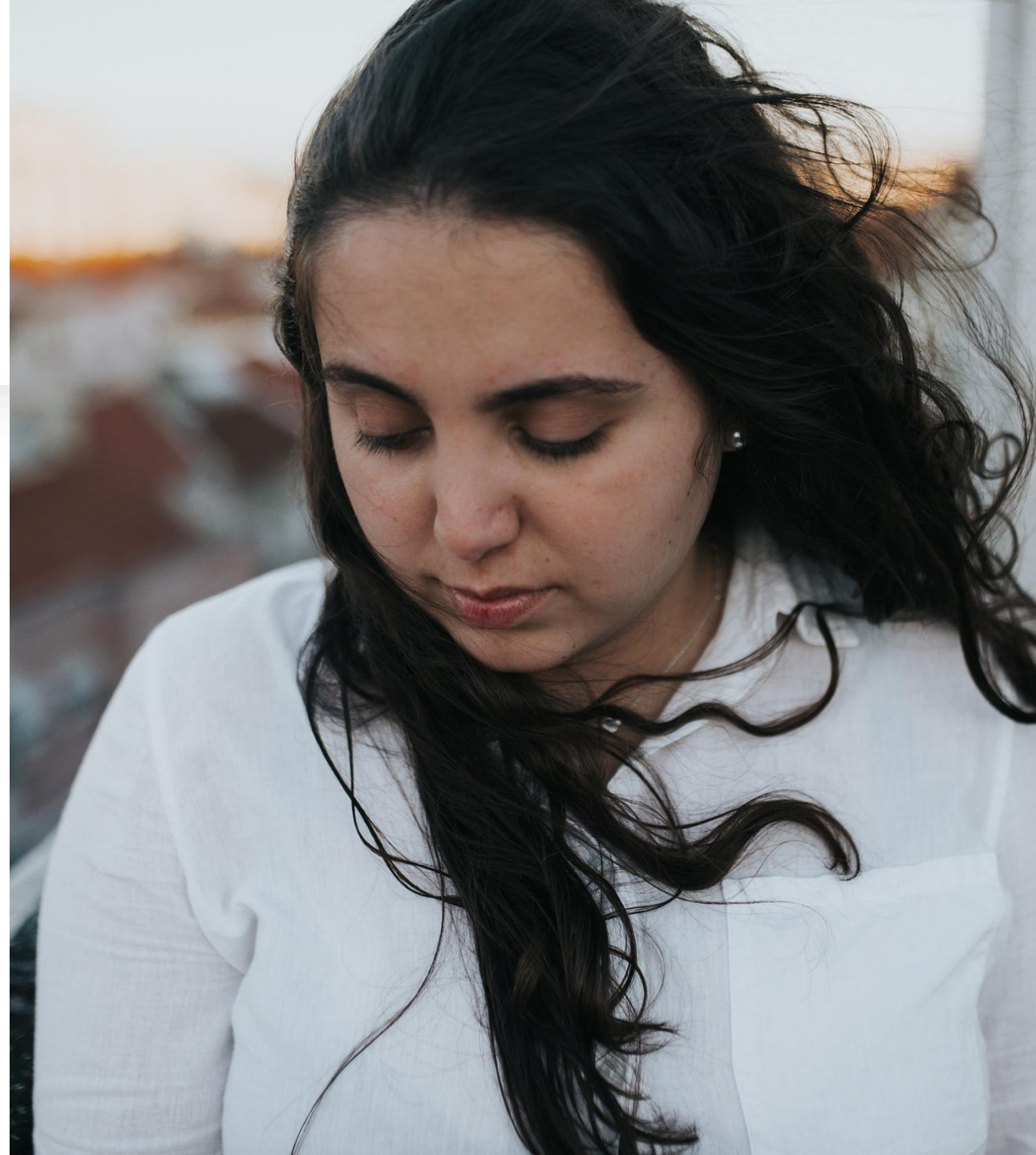
La souffrance correspond au vécu de la douleur.

L'analyse cognitive dépend de nombreux facteurs:

- Personnalité, culture, expériences passées
- Croyances, projections, volonté...

L'**hypervigilance** permet la réalisation de la souffrance.

Le psychisme est capable de résister à la douleur ou au contraire d'amplifier la douleur. Il est également **capable de transformer la douleur en lui donnant un sens.**



Facteurs psychiques de modulation

Émotion

Affectivité

Humeur

Attention

Anxiété

Motivation

Imaginaire

Suggestion

Mémoire

Sens de la
douleur



Un peu de gymnastique sensorielle

Pré-test / Post-test

Bases neurobiologiques – Voie nociceptive

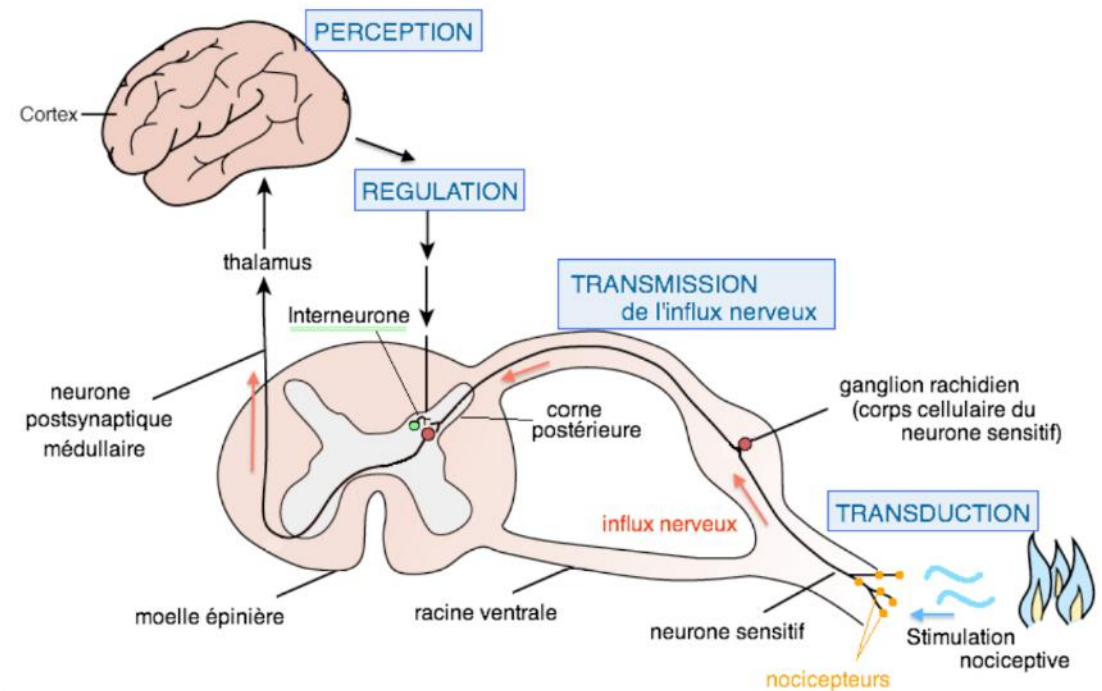
sensibles aux stimuli
**mécaniques, thermiques et
biochimiques**

L'influx nerveux de la **douleur**
est véhiculé par des fibres
nerveuses à **conduction LENTE**

Récepteurs sensoriels
spécialisés dans les tissus
(**cutanés, articulaires,
musculaires et viscéraux**)

Théorie des portillons (*Gate Control Theory*)

Melzack and Wall (1965)



Ex: Secouer, sauter, frotter, mettre de la glace, appliquer TENS ...



FASCIA

Le fascia **entoure, entrelace et interpénètre tous les organes, muscles, os et fibres nerveuses**, dotant le corps d'une structure fonctionnelle et fournissant un environnement permettant à tous les systèmes corporels de **fonctionner de manière intégrée**.

- **Proprioception:** se percevoir SOI en mouvement
- **Perception extéroceptive:** percevoir avec nos 5 sens
- **Intéroception:** percevoir ses sensations internes
- **Perception kinesthésique:** Proprioception + 5 sens
- Le **Sensible:** le corps sujet de son expérience

Sous stress, le fascia réagit sous forme de

- Crispations
- Tensions
- Perte de glissement
- Adhérences
- Vasoconstrictions
- Désensorialisation

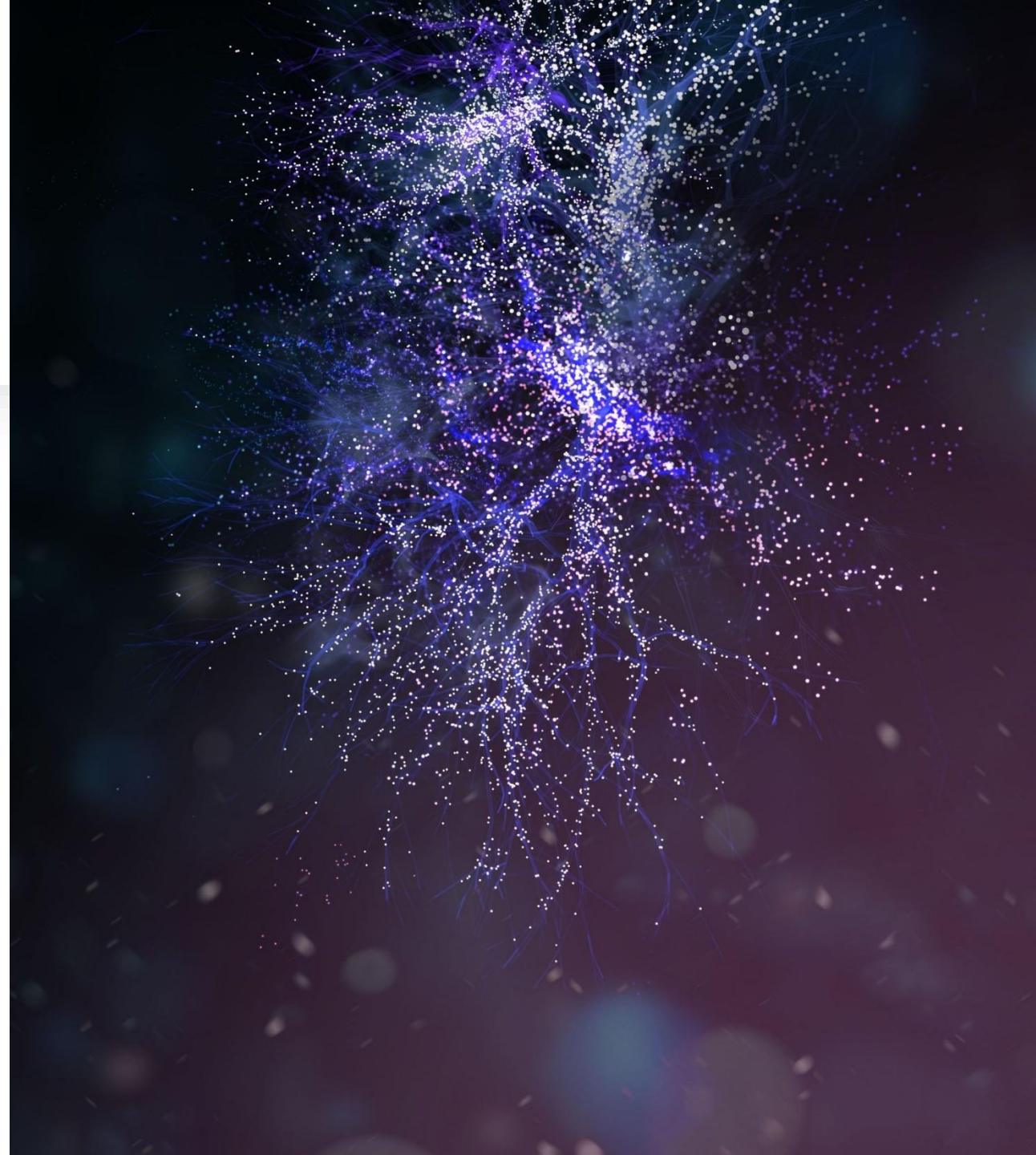
Paroxysme perceptif

Le plus haut degré de perception qu'on puisse saisir

Summum de perception pour discerner la manifestation la plus subtile en soi

- Relâchement musculaire complet
- Lenteur
- Mouvement linéaire glissé
- Intention introspective
- Attention

pour **enrichir notre relation à soi**, notre perception de soi, par le ressenti corporel





Vivre l'expérience...

Fasciathérapie MDB



Système inhibiteur de la douleur

Mouvement et toucher ont un effet antalgique!

- S'il arrive davantage d'influx somesthésiques que nociceptifs, **c'est la sensation somesthésique qui prime**
- La sensation douloureuse est alors diminuée voire escamotée.

Bouger, ça fait du bien!

Se mouvoir génère du plaisir et.. des endorphines!

- Restauration des rythmes
- Action sur la circulation
- Apaisement de l'humeur
- Sentiment agréable dans le corps
- Action sur le schéma corporel
- Action sur la spatialisation

La lenteur du mouvement

- produit des effets vasodilatateurs et neuroendocriniens
- augmente le flux sensoriel proprioceptif qui inhibe la douleur





Toucher

Une bascule vers le système **parasympathique** pour inhiber le sympathique qui amplifie et maintient la douleur.

Un moyen de **créer un état d'empathie** où la personne s'écoute et se sent écoutée.

Le **mouvement lent des fascias** pour libérer les substances antalgiques et **permettre à la personne de discriminer** la sensation non douloureuse de la sensation douloureuse.

La lenteur du mouvement tissulaire suscite un **éveil proprioceptif** et déclenche de la **vasodilatation**.

Fasciathérapie MDB

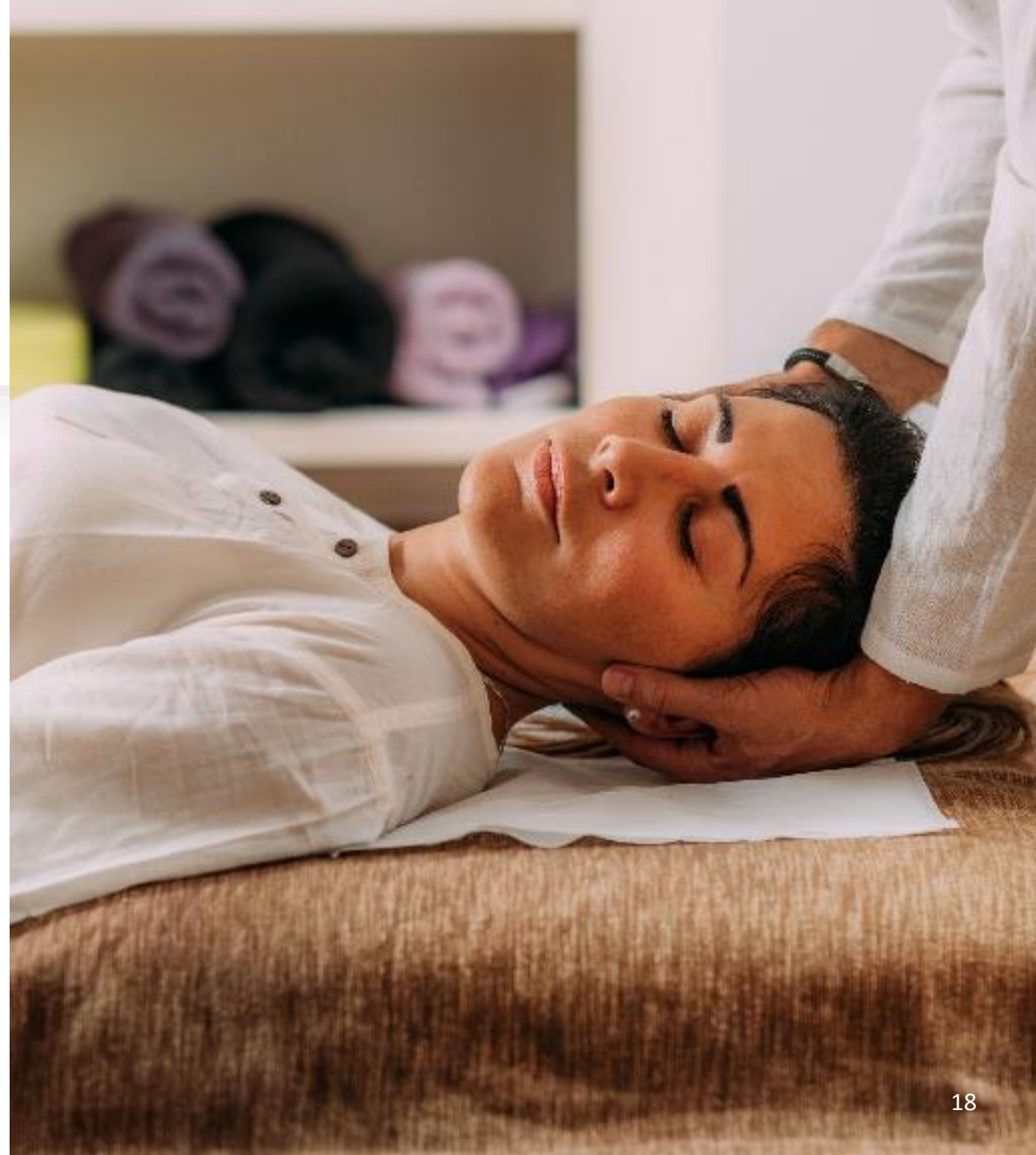
- ✓ **Soin vêtu**
- ✓ **Étendu sur le dos sur une table de massage**
- ✓ **En silence**

Dialogue sensoriel entre la main du thérapeute et le corps

Toucher relationnel visant le mouvement des fascias, tout en lenteur et en douceur

Expérience de détente profonde pour favoriser l'instrospection et les prises de conscience

Tout se passe au **point d'appui!**





Merci

Questions?

Références

- Leduc, S. Cours sur la douleur - Extraits du stage sur le bassin, Institut MBD, 2025
- Courraud, C. Fasciathérapie & douleur. Cahiers de la MDB. Département de Somatologie, Université Moderne de Lisbonne, Collège international Méthode Danis Bois. Édition Point d'appui. 87 p.
- Habib, M. (1993). Les bases neurologiques du comportement. Masson, éditeur, 2^e édition. 258 p.
- Courraud-Bourhis, H. (2000). Biomécanique sensorielle et biorythmie, Stages – cohorte Sherbrooke 2024, Institut MDB
- Vachon, M. (2021). Atelier sur les fascias, Via Yoga 2021, notes et liens
 - Promenade sous la peau <https://www.youtube.com/watch?v=8fdkG4xRVMQ>
 - Les alliés cachés de notre organisme <https://www.youtube.com/watch?v=2lKDcNvQ9FQ>