

SANTÉ

MÉDECINE DOUCE | MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE | COLLECTIVITÉ

Une nouvelle thérapie psychocorporelle puissante et brève, la méthode Dalak[®], est le fruit de la passion de sa créatrice pour les médecines douces, de sa curiosité insatiable à la recherche du mieux-être, et de son dévouement envers la planète et ses habitants.

PAR NICOLE DURAND

**Se réapproprier son
pouvoir personnel
par la méthode**

DALAK



Arrivée au Québec en 1997, Soad Benkirane, Ph.D., biochimiste et environnementaliste, mit au point la méthode Dalak. Entrevue avec l'une de nos collaboratrices.

Soad Benkirane, vous donnez des conférences en Europe et au Canada sur la méthode Dalak que vous avez créée. Pouvez-vous nous la présenter ?

C'est une thérapie psycho-corporelle, holistique et interactive. Elle résulte de la synthèse que j'ai faite d'approches physiques, énergétiques et psycho-corporelles, inspirées de pratiques de massage ancestrales africaines, en plus de la digipuncture et du *chi kung (qi gong)* d'Asie, et de pratiques psycho-corporelles européennes et californiennes, plus récentes. Cette méthode associe à une technique de toucher spécifique la respiration consciente, la verbalisation et la prise de conscience de l'état du corps pendant et après le traitement; elle se sert aussi de la visualisa-

tion et d'autres outils de thérapie. Elle peut agir à la fois sur le plan physique, émotionnel et énergétique.

Comment cette méthode peut-elle avoir un tel impact ?

La méthode Dalak est basée sur deux observations:

1. Le corps mémorise des émotions qui se cristallisent en nœuds douloureux dans le corps, et ce, bien après que l'évènement qui les a causés est passé et oublié.
2. Le mental essaie tant bien que mal de rétablir l'équilibre en allant « voler » l'énergie à son environnement (attitudes de victime, d'intimidation, etc.).

Si l'état émotionnel influe sur le corps, l'inverse aussi est vrai! Or le corps ne triche pas, contrairement au mental. C'est pourquoi je touche le corps pour accéder directement à l'âme. Apprivoiser le corps, entrer en résonance avec lui, aide l'énergie à circuler et invite la personne dans un espace de détente et de conscience où les lunettes de la peur ne biaisent plus la réalité. Cela nous permet de réaliser à quel point nous sommes constamment tendus, nous donne le goût de nous « reconnecter » à notre

corps, d'en comprendre petit à petit les messages et enfin, de l'habiter pleinement. Dans cet état de conscience ouverte, nous sommes plus aptes à affronter des peurs et des « tricheries » internes, à reconnaître les malentendus qui ont gâché notre vie, et à nous pardonner.

La méthode Dalak dispose de plusieurs outils pour travailler dans ce sens. La **visualisation** contribue à recréer notre intégrité en reconstituant notre « équipe personnelle » qui s'est défaite dans le temps. Elle permet aussi de « nettoyer » des relations viscérales de ce qui n'a plus besoin d'être (peur, colère, culpabilité, tristesse, etc.) et de cesser l'auto-sabotage... Par ailleurs, les **cartes projectives** offrent un éclairage puissant sur des croyances enfouies qui empêchent l'expression de nos potentialités réelles. Dès lors, on ne peut plus prendre au sérieux ces croyances qui ont perdu leur force de vérité absolue, ce qui fait toute une différence dans notre réalité! De son côté, le **rêve** apporte des informations précieuses sur notre situation et nous aide à nous canaliser sur nos objectifs de vie. En découvrant et en faisant nôtres ces outils simples et puissants, accessibles à tout instant, nous procédons à une

véritable réhabilitation du corps et de l'esprit. C'est un travail interactif, qui nous aide à nous épanouir et à reconquérir notre pouvoir personnel.

Que signifient le mot Dalak et le logo qui le représente ?

«*Dalakli, afak*», «Masse-moi, s'il te plaît»... Je l'ai souvent entendu dans mon enfance! Au Maroc, où le massage occupe une place importante au quotidien, les enfants étaient souvent sollicités pour masser les pieds, les mains, le dos des adultes fatigués après une longue journée de travail. Dalak signifie «dissiper, repasser, masser» en arabe. En tant que personne-clé, j'ai fait breveter la méthode Dalak par l'OPIC¹ en 2000 et je m'intéresse passionnément à son évolution.

Le logo – une spirale finissante, l'œil d'Horus et une spirale qui s'élance – représente la fin d'une ère (les soubresauts actuels) et le début d'une nouvelle (celle de la communication vraie), en passant par une prise de conscience planétaire. Je l'ai conçu en 1997.

Vous êtes docteur en sciences, biochimiste et environnementaliste. Qu'est-ce qui vous a amenée aux soins alternatifs, puis à la mise au point de la méthode Dalak ?

Je suis très curieuse de la vie, une exploratrice, mais... une exploratrice qui a besoin de balises. [Rires] Des études poussées sur



LES BIENFAITS DE LA MÉTHODE DALAK® EN CINQ POINTS

Notre corps devient plus vivant; l'énergie y circule librement.

Notre pouvoir d'autoguérison est stimulé.

Nos dépendances se dissolvent avec nos peurs, nos relations s'assainissent.

Notre estime de soi s'installe, notre créativité s'exprime.

Nous générons détente et bien-être, en nous et autour de nous.

ON CESSE DE RÉAGIR, ON AGIT !



Soad Benkirane a à son actif plus de 20 ans d'enseignement et de recherche à l'université (France, Maroc, Québec). Depuis son arrivée au Québec, en 1997, elle a fait breveter la méthode Dalak en 2000, a créé une ligne de soins 100% naturels pour la peau (www.arganat.net) en 2002, écrit dans des magazines de médecine alternative, donne des conférences au Québec et en Europe. Téléphone: 514 941-6955 Courriel: soadbenkirane@gmail.com www.methodedalak.com



les plantes et sur l'environnement, en particulier sur l'eau – qui m'a toujours fascinée –, ont constitué la « combinaison de sécurité » rationnelle qui m'a permis de faire un cheminement en parallèle dans la médecine alternative. Je suis reconnaissante à la vie d'avoir mis sur ma route, à chaque étape, les personnes, les livres, les maladies, les événements qui m'ont portée à l'étape suivante... Comme je l'ai déjà dit, mon vécu dans une tradition prédominante de massage et de phytothérapie me prédisposait à cette orientation. Mes voyages et mes formations alternatives diverses ont fait

le reste. Pourtant, si j'ai très tôt pratiqué auprès de mes proches, ce n'est que depuis dix ans seulement que je pratique en tant que thérapeute professionnelle. En fait, j'ai eu à dépasser deux obstacles importants. D'une part, il me fallait troquer mon uniforme de professeur contre celui de thérapeute. D'autre part, je voulais être sûre de pouvoir honorer la confiance de ceux qui me consulteraient. Ça m'a pris bien des années, et beaucoup d'amour et de support, pour qu'enfin j'ose porter cette responsabilité. Et j'en suis pleinement heureuse ! C'est ainsi qu'est née la méthode Dalak !

À qui s'adresse cette méthode ?

Je travaille avec des artistes, des gens d'affaires, des sportifs, des jeunes et des moins jeunes. En fait, je travaille avec des personnes déterminées à retrouver et à optimiser leur bien-être physique et émotionnel, leurs potentialités créatives, leur autonomie et leur vitalité.

Y a-t-il des contre-indications ?

Oui. Quelques cas : les personnes réfractaires à toute introspection, les personnes blessées (déchirures mus-

DANS QUELS CAS RECOURIR À LA MÉTHODE DALAK ?

1. Les personnes dont le corps crie, qui se sentent bousculées par la vie, qui vivent un passage difficile sur le plan personnel ou professionnel (tensions physiques, épuisement nerveux, changement de vie, deuil, sentiment d'injustice, de rejet, manque de tonus, de créativité, de confiance en soi, etc.).
2. Les personnes qui ont entendu parler de la méthode Dalak et qui veulent la découvrir.
3. Enfin, celles qui vont bien et veulent aller encore mieux !

culaires, etc.) ou venant juste de subir une opération, les femmes en fin de grossesse. Toutefois, la méthode Dalak offre une large gamme d'intensités qu'il appartient au praticien de moduler au cas par cas.

Quels genres de témoignages recevez-vous ?

De façon unanime, c'est perçu comme une thérapie puissante, « qui fait sortir le méchant », qui allège, enracine, allonge, génère un bien-être réel, durable, qui diminue le sentiment de solitude et d'injustice... Il y a des témoignages plus détaillés sur des sites de soins alternatifs², et une vidéo³ que je présente dans les cours et les conférences.

En quoi la méthode Dalak se distingue-t-elle d'autres massages et techniques psychocorporelles ?

D'après de nombreux témoignages, elle diffère des autres approches expérimentées par mes clients. Comme dans d'autres techniques, le travail se fait en résonance avec le corps et au rythme de la respiration, mais sans jamais toucher les os. La méthode Dalak préconise un toucher unilatéral, un seul côté étant travaillé à la fois, avec des arrêts bilans, car le corps assimile infiniment mieux quand on lui laisse le temps de localiser et de conscientiser les transfor-

mations qu'il vit pendant la séance. Le fait de travailler « hors mental » est un atout majeur qui permet, grâce à l'écoute du praticien, de s'ajuster à chaque instant au réel besoin du consultant. La vaste panoplie d'outils (sons, jeux de rôle, dessin, visualisation...) est précieuse lorsque quelque chose d'important remonte. C'est une thérapie brève (de 10 à 20 heures, séances de 30 minutes à 3 heures, selon le rythme de la personne).

Enseignez-vous la méthode Dalak ?

Oui, je donne une formation certifiante de Dalak. J'organise aussi des ateliers de techniques de développement personnel et j'offre des séances privées⁴.

Cette formation est destinée à des personnes ayant la vocation et l'amour de l'autre, qui veulent se doter d'outils puissants, complets et adaptables à des besoins variés, que ce soit des thérapeutes, des gens en début ou en changement de carrière, des personnes qui travaillent dans le communautaire, le médical ou l'enseignement.

Quels sont vos projets à court et à moyen terme ?

La méthode Dalak évolue avec les consultations et les cours que je donne. Ça me permet de continuer à l'affiner. J'envisage aussi d'élargir mon champ de formation au-delà du Québec, vers l'Amérique du Nord, l'Europe et l'Afrique du Nord.