

Beaune – Anouk Half, kinésiologue, la détective du bien-être, qui décrypte les énigmes du corps et des émotions

Par Jeannette Monarchi

Publié le 08 Décembre 2023 à 07h25



Anouk Half peut s'apparenter à Sherlock Holmes.

Son terrain d'investigation : le corps, les méridiens en médecine chinoise et les émotions. Son outil d'enquête : le test musculaire. Le but : retrouver une harmonie globale. Profession : kinésiologue.

Par une pression légère sur le muscle, aux points d'acupuncture, Anouk Half commence son travail d'enquête. Elle sonde le tonus du corps. Cette réponse musculaire lui fournit des informations sur les déséquilibres énergétiques, les problèmes de santé et les blocages émotionnels dans une approche globale. Si l'un est bloqué il impacte l'ensemble de l'harmonie et c'est le reflet du mal-être. « *Par ce test musculaire, je vais chercher pourquoi le corps se réveille et s'exprime*, explique la thérapeute [\(lire par ailleurs\)](#), *mais ce n'est pas si simple, il s'agit d'une analyse symbolique : une lecture qui aide à cibler la source du problème, c'est spécifique à chaque chemin de vie.* » *La kinésiologue va chercher la cause du déséquilibre et non analyser la conséquence* « *j'écoute le corps sans interprétation, je ne raconte pas l'histoire à la place de la personne, je traduis seulement les maux du corps* ».

Retrouver apaisement

Installée à Beaune depuis l'année dernière, Anouk Half exerce avec « bienveillance », « écoute », « professionnalisme » et « douceur » selon l'avis des personnes qu'elle a accompagnées vers le mieux-être. Le corps lui parle et Anouk sait l'écouter et « mettre des mots sur les maux ». Le corps a imprimé un certain nombre de choses qui vont à un moment donné s'exprimer de façon détournée et créer un déséquilibre : problématique de deuil, crises d'angoisse, gestion du stress et des émotions, troubles du sommeil, dépression... Le but est de retrouver apaisement, se réconcilier avec soi-même, avec son corps sans **attendre** la survenue d'une maladie. « *On prend plus soin de sa voiture que l'on vidange tous les X km que de soi : on ne fait pas la vidange de notre stress, de nos traumatismes...* »

Avant de se former à la kinésiologie, Anouk Half travaillait dans la communication dans les domaines de la culture et du cinéma à Paris. « *Je passais tout mon temps à prendre soin des autres, à les écouter, le toucher était déjà important, confie-t-elle. On m'a vivement incité à me renseigner sur ces disciplines connectées au corps et au mental.* » Pendant le Covid alors qu'elle est en charge de la gestion de la communication d'un resto-ciné donc activité en berne, Anouk Half franchit le pas et se forme à la kinésiologie avec des modules complexes sur 800 h à Paris et expérimente les protocoles. Jeune formée, elle suit son mari qui s'installe professionnellement à Beaune et ouvre son cabinet, quartier de la Gare.



Réapprendre à écouter sa petite voix intérieure

La kinésiologie s'adresse à tous : Anouk Half accueille aussi bien les enfants ou les adolescents présentant des problématiques de confiance en soi, de sommeil, stress, les adultes hommes ou femmes...

« J'accompagne de plus en plus de femmes enceintes dans leur chemin vers la maternité afin de remettre de l'harmonie en apprivoisant son passé avant d'accueillir le bébé. »

Pour se libérer de toutes les tensions émotionnelles « se sentir plus léger », tout ce qui empêche d'avancer et « retrouver une sécurité avec soi », Anouk Half dispose d'une boîte à outils complète allant des techniques de respiration à l'art thérapie, en passant par les chakras, la manipulation de muscles, la visualisation, la méditation pleine conscience...

Elle a en projet de mettre en place des ateliers avec une professeur de yoga sous une approche comportementale des postures en direction des entreprises pour s'ancrer, se concentrer, s'aligner, se recentrer ou pour des groupes de particuliers souhaitant en apprendre plus sur le corps, les émotions en travaillant sur les émotions, la méditation pleine conscience...

Son travail d'enquête permet en résumé de réapprendre à écouter sa petite voix intérieure que l'on a tous tendance à oublier trop souvent.

Jeannette Monarchi

Cabinet Anoukinesis
28 Av. du 8 Septembre 1944, 21200 Beaune
Téléphone : 06.29.75.56.68.