

BANC D'ESSAI

MASSAGES PSY

DEUX VOYAGES AU COEUR DE SOI

PAR M.L.GRÉZAUD, MARTINE DORY ET CHRISTIANE THIRY

Deux journalistes de la rédaction ont testé des méthodes alliant la parole au toucher. Parce qu'aujourd'hui, il en existe pléthore, qu'il est difficile de s'y retrouver, et qu'elles peuvent nous bouleverser en profondeur. En effet, faire remonter à la surface par le massage nos émotions enfouies nous met dans une situation de vulnérabilité : du fait de la position d'abandon sur la table, le transfert est souvent plus massif, et demande à être accompagné. Le thérapeute doit savoir accueillir les émotions et la souffrance. Une formation psy complètera celle d'un kiné, d'un ostéopathe ou d'un énergéticien.

Nous oublions trop souvent que le corps, comme l'esprit, s'imprègne de nos sensations, de nos souvenirs, de nos traumatismes. Lorsque les émotions sont refoulées de façon répétée, que les conflits restent non résolus, cela affecte notre développement émotionnel, mental et corporel. « Le corps est un canal de communication en soi autant que la parole », affirme le psychiatre et psychanalyste Richard Meyer¹, créateur de la somatothérapie, l'intégration du corporel à la psychothérapie. Et cela est d'autant plus juste lorsque cette parole se bloque, nous fige dans des schémas de pensées que nous avons du mal à briser, ou plus simplement lorsque la mémoire nous fait défaut. Notre corps, lui, peut se souvenir.

Souvent utilisés en complément de thérapies classiques, notamment chez ceux dont l'image de soi est détériorée, ces massages s'adressent à tous. Comme si, pour retrouver joie de vivre et équilibre, les mots seuls ne suffisaient pas, et que le corps avait forcément besoin d'être touché pour grandir.

1. Fondateur et directeur de l'École européenne de psychothérapie socio et somato-analytique (Eepssa), à Strasbourg. Auteur du Manifeste de la psychothérapie intégrative (Dangles, 2010).



MASSAGE CÉNESTHÉSIC®

“ Je me sens touchée de l'intérieur ”

« Au-delà de détendre et de faire du bien, le Toucher et Massage Cénesthésic® invite à une plongée intérieure en soi, aux confins des sensations, là où le corps inscrit son vécu et le garde précieusement en mémoire ». Une invitation qui titille ma curiosité, d'autant que Lizzie Stengele, psychologue et formatrice de cette méthode, me propose un massage par le Fondateur lui-même, Thinh Hoang-van, de passage à Wépion. Me voici donc prête à contacter ma « cénesthésie ». Un mot qui évoque « le centre primitif et essentiel de la personnalité, le support de la mémoire corporelle, de la vie affective et de l'être au monde. La conscience du Moi... ». Le massage commence par des effleurements et glissements d'étoffes sur le corps. Enveloppements qui m'invitent à me déposer en toute sécurité, en totale symbiose avec la force tranquille qui émane du thérapeute. La séance se poursuit par des mouvements amples et profonds. Je me sens touchée de l'intérieur. Je glisse dans un état méta où ma conscience bascule. Comme pour accentuer ce mouvement de descente, Thinh Hoang-van, insiste sur ma tête, mes cheveux. Je le ressens comme une reconnaissance de ce mental omniprésent qui peut lâcher au profit du ressenti. Les mouvements s'enchaînent en continu selon une étrange chorégraphie dont seul le masseur connaît le secret. « **Lenteur, continuité et durée** » sont les éléments clés de ce massage qui m'émeut en profondeur. Ce sont les mots qui fusent à la fin de la séance pour exprimer ce que j'ai ressenti. **Émue ou touchée ?** Je suis interpellée par l'association de ces mots qui vibrent à l'unisson de mon intériorité. « Votre dos a besoin d'être massé », me renvoie le thérapeute en fin de séance. Ça ne m'étonne pas... Porte d'entrée de ce massage, mon dos a déposé progressivement ses résistances, ses tensions, ses inquiétudes peut-être aussi. Les mouvements lents, amples et continus m'ont permis un certain lâcher-prise pour me permettre de contacter mon être profond. Mais je sens qu'une séance ne suffira pas à ma mémoire corporelle pour livrer tous ses secrets. Au moment où le tissu fluide, en guise de point final, m'enveloppe comme pour m'inviter à intégrer ce que j'ai reçu, je me sens vibrante, j'ai le cœur qui bat plus fort, comme si quelque chose en moi s'était réveillé... MARTINE DORY

INITIATION AU TOUCHER ET MASSAGE CÉNESTHÉSIC® LES 20 ET 21 OCTOBRE 2012 À LA MAISON DE L'ÉCOLOGIE À NAMUR.
INFO : LIZ.STENGELE@SKYNET.BE - THINH@LIVE.FR



FASCIATHÉRAPIE ET PSYCHOPÉDAGOGIE PERCEPTIVE

“ Je perçois un flux qui sort de ma boîte crânienne ”

« Par le toucher, nous agissons sur les « fascias », des tissus conjonctifs, des membranes situées dans tout le corps : la peau, les muscles, les os, les articulations, les artères, le cœur, les viscères, ... » m'explique d'une voix très douce Corinne Arni¹. Les fascias ont la particularité d'envelopper et de relier entre elles toutes les structures du corps, les muscles les uns par rapport aux autres dans une continuité géographique, dans l'étendue, mais aussi de relier en profondeur toutes les différentes couches anatomiques. » En travaillant ces

tissus conjonctifs, le fasciathérapeute anime ou réanime le mouvement interne, source de vitalité, qui est dans tout être vivant. « Quand j'établis un dialogue cellulaire entre mes mains et votre corps, c'est ce mouvement qui va nous révéler des amplitudes cellulaires qui lui sont propres : avance-t-il bien dans une direction ou dans une autre ? Y a-t-il des zones de tension, de conflit, d'arrêt du mouvement ou de présence plus forte ? » Et que nous révèlent-elles ? « On ne lit pas le corps comme on lit un livre. En tant que thérapeute, je vais sentir des tensions chez vous, des ambiances. Je vais vous guider avec mes doigts et la voix pour que vous les ressentiez et que votre corps puisse y répondre. » Dans un même geste, la thérapeute repère les zones de tension et restaure la cohérence et la rythmicité interne.

Passage à l'acte ! Je m'allonge sur le dos, Corinne Arni applique doucement les doigts sur différents points précis de mon corps et appuie en profondeur, lentement mais fermement. Mon corps semble répondre par un mouvement imperceptible que je ne discerne pas mais que la thérapeute sent et attend patiemment. Une pression des doigts sur le thorax en éveille une autre, au niveau du dos, celle imprimée sur le dos me conduit à l'épaule puis au sacrum.

Les mains m'aident et Corinne me fait sentir le mouvement qui, dans certaines zones, s'éveille et se répand, ou qui, dans d'autres, se freine, puis répond lentement à la pression. Je voyage dans mon corps avec ses doigts et sa parole comme guides. Les doigts insistent sans forcer, appelant le flux vital à circuler, à se mettre en mouvement. Toute la zone du sacrum semble soudée. J'évoque mes accouchements, l'impression que mon bassin allait exploser, une douleur sourde dans le bas du dos mêlée à une fascination devant ce corps qui s'ouvrait, ces os qui se dilataient. Du sacrum, les doigts de la thérapeute remontent vers le cou, lieu de crispation où se sont longtemps concentrées peurs et angoisses, peur de lâcher, de ne pas tenir le cou(p). Les doigts glissent d'une zone à l'autre, la parole ponctuant les arrêts, les résistances. « Vous

êtes très réceptive, votre corps accueille le toucher et il est bien vivant », me dit la thérapeute. La difficulté pour vous apparaît dans le passage vers l'extérieur. Votre corps semble ainsi à peine frôler la table. Je réponds que c'est sans doute ma façon de me protéger, de filtrer tout ce qui peut sortir de moi. « On ne doit pas éliminer ces protections, me répond Corinne, elles ont leur rôle à jouer, mais on peut les ouvrir, laisser passer plus de flux. **Les doigts se posent sur ma boîte crânienne et lentement mais de façon très perceptible, je la sens s'ouvrir, et je perçois un flux qui, tel un ectoplasme sort, s'arrête, revient, s'étend vers l'extérieur. Je sens mon corps s'imprimer sur la table, passer d'une sensation d'apesanteur à une sensation d'étalement.** J'ose me laisser reposer sur la table. Lorsque je me relève, j'évoque une impression d'élargissement de mes perceptions. « C'est ce que développe la psychopédagogie perceptive qui s'est développée dans la continuité de la fasciathérapie », m'explique la thérapeute. « La fasciathérapie s'adresse à l'origine à des pathologies articulaires, des tensions crâniennes, des maux de tête, des problèmes digestifs, des problèmes de stress ou de burn-out, mais au fil des séances, certaines personnes se rendent compte qu'elles sont plus relâchées, qu'elles retrouvent un sentiment d'unité qu'elles avaient perdu et qu'elles vivent les événements avec plus de distance. Elles trouvent de nouveaux outils, de nouvelles manières d'être qui font que certains conflits n'émergent plus. La psychopédagogie perceptive travaille là-dessus. Par des mises en situation associant le toucher, le mouvement, la parole et l'écriture, elle propose un apprentissage des perceptions du corps pour mieux interagir avec soi et avec autrui. Cet enrichissement perceptif permet de poser un nouveau regard sur ses enjeux de vie professionnels et personnels et de tirer un sens de ce qui est vécu. Il y a un apprentissage mais aussi des surprises perceptives, des remémorations d'événements enfouis qui nous réapparaissent et qui font lien avec ce que nous vivons. C'est un travail qui s'étend bien sûr sur plusieurs séances. Et après, si on le désire, on peut être soi-même actif à l'aide d'exercices, de techniques de mouvements gestuels pour rencontrer notre force de vie, notre mouvement interne. Des stages de psychopédagogie seront proposés en Belgique dès l'an prochain. **CHRISTIANE THIRY**

1. Corinne Arni, fasciathérapeute, Espace Montjoie, avenue Montjoie, 1180 Bruxelles. Corinne.arni@gmail.com.www.fasciatherapie.be