

Le Massage Sensitif ®, art du dialogue

Il peut paraître surprenant d'associer le mot massage (de l'arabe "mass" toucher, palper) qui désigne un toucher corporel à but thérapeutique, et le mot dialogue, qui désigne plutôt une activité mentale, telle que la parole. Pourtant, la personne qui expérimente le M. S. ®, pour la première fois découvre très vite l'évidente relation entre les deux. La séance s'apparente en effet à un double dialogue :

- Dialogue intérieur d'abord : la personne massée s'aperçoit dès le premier contact que son corps lui parle. A travers le toucher de l'autre, elle réentend le langage si souvent oublié de ses sensations. Rien d'étonnant à cela: le toucher est le premier de nos sens à se développer lors de notre vie intra-utérine ; c'est également par la peau et sa stimulation que nous vivons nos premières émotions. Or notre peau a une mémoire, et elle peut, lors d'un contact significatif, nous restituer le contenu de cette mémoire, sous forme d'une émotion liée à une sensation.

- Dialogue extérieur ensuite : dans la conversation, celui qui parle sait comment il va aborder un sujet, mais il découvre en même temps que son interlocuteur la succession de mots qui traduisent ses idées. De même, le masseur sait comment le mouvement commence mais le massé peut, à tout moment, volontairement ou non, apporter une touche au tableau qui s'ébauche. "Le M.S. ® est une œuvre commune, chaque fois unique" (C. Camilli). Comme dans un échange verbal, le plus important n'est pas le choix des mots, mais le contenu du message : le choix ou la succession des mouvements reste donc secondaire par rapport à l'action du masseur et à la réaction du massé. Cet enchaînement action réaction devient dialogue. Durant le massage, ou après, la verbalisation peut permettre une prise de conscience et le décodage des réactions physiques et émotionnelles.

L'importance du dialogue se retrouve dans deux notions caractéristiques du M.S. ®:

1. la "tension-détente", en harmonie avec la respiration: le masseur va, par la tension de tout son corps lors de l'inspiration, rejoindre la tension du massé. En diminuant ensuite sa propre tension, lors de l'expiration, il va amener le massé à réduire la sienne et à se relâcher. Le massé limite ou prolonge ses mouvements respiratoires et contrôle ainsi le rythme. La maîtrise du rythme "tension-détente" génère un lâcher prise qui favorise la gestion des émotions et l'autonomie relationnelle.

2. les étirements et mobilisations spécifiques : ce sont des suggestions faites au massé au moyen de "micromouvements", afin de lui permettre d'étirer ou de laisser s'animer une partie ou la totalité de son corps. La personne peut choisir de suivre ou non cette invitation. Si la proposition d'étirement est suivie, le masseur et le massé, en parfaite harmonie, vont alors se tendre et se détendre au rythme d'une respiration commune semblable au flux et reflux de la mer. Si le massé se met en mouvement (= mobilisation), le masseur l'accompagnera de tout son corps, créant ainsi une sorte de danse osmotique, où l'on ne saura plus qui initie et entretient le mouvement.

Ainsi le M. S. ®, qui met l'accent sur la globalité de la personne, est une approche originale du toucher, basée sur l'interaction du physique et du psychique. Pratiqué dans un climat d'écoute guidée, de bienveillance et de respect, il favorise le bien-être, la détente, l'équilibre psychoaffectif, la maîtrise de nos réactions, et une meilleure adaptation à notre environnement. En cela, il constitue un véritable "art de vivre"! Mais justement, les mots ne sont pas suffisants pour expliquer le M. S. ®. Il faut le vivre.

Christiane MENARD et Jean ROCHETTE

Publié dans Soleil Levant n° 64 de mai 2000.