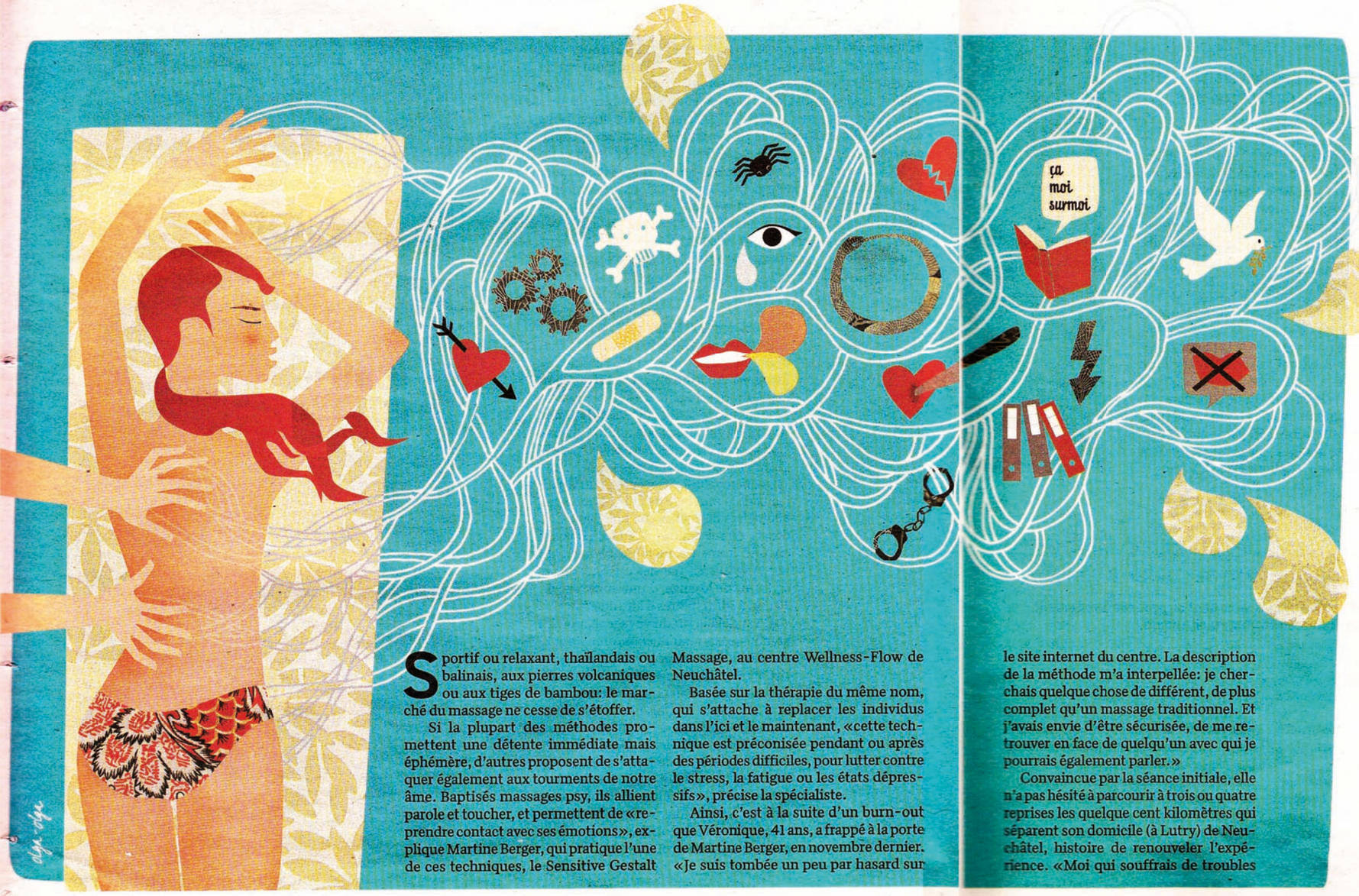
Le corps et l'esprit, main dans la main

Reprendre contact avec nos émotions, en passant par d'éventuels blocages corporels, voilà ce que proposent les massages psy. Deux thérapeutes et une patiente témoignent.



Sportif ou relaxant, thaïlandais ou balinais, aux pierres volcaniques ou aux tiges de bambou: le marché du massage ne cesse de s'étoffer.

Si la plupart des méthodes promettent une détente immédiate mais éphémère, d'autres proposent de s'attaquer également aux tourments de notre âme. Baptisés massages psy, ils allient parole et toucher, et permettent de «reprendre contact avec ses émotions», explique Martine Berger, qui pratique l'une de ces techniques, le Sensitive Gestalt Massage, au centre Wellness-Flow de Neuchâtel.

Basée sur la thérapie du même nom, qui s'attache à replacer les individus dans l'ici et le maintenant, «cette technique est préconisée pendant ou après des périodes difficiles, pour lutter contre le stress, la fatigue ou les états dépressifs», précise la spécialiste.

Ainsi, c'est à la suite d'un burn-out que Véronique, 41 ans, a frappé à la porte de Martine Berger, en novembre dernier. «Je suis tombée un peu par hasard sur le site internet du centre. La description de la méthode m'a interpellée: je cherchais quelque chose de différent, de plus complet qu'un massage traditionnel. Et j'avais envie d'être sécurisée, de me retrouver en face de quelqu'un avec qui je pourrais également parler.»

Convaincue par la séance initiale, elle n'a pas hésité à parcourir à trois ou quatre reprises les quelque cent kilomètres qui séparent son domicile (à Lutry) de Neuchâtel, histoire de renouveler l'expérience. «Moi qui souffrais de troubles du sommeil, j'ai dormi comme un bébé après le premier massage. D'une manière générale, la qualité de mon sommeil s'est nettement améliorée et je gère plus facilement mes périodes de stress.»

Reprendre contact avec son corps

Concrètement, comment se déroule une séance? «Lors du premier rendez-vous, l'entretien préalable est très important, relève Martine Berger. Je pose plusieurs questions au patient, afin de savoir ce qui l'amène, de définir ses besoins.»

Puis commence le traitement à proprement parler, effectué en fonction de ce que la thérapeute sent sous ses doigts, avec des «pressions plus fortes lorsqu'il s'agit de dénouer des tensions, et plus légères pour laisser remonter les émotions. Plus le massage est lent, plus la personne est en mesure de prendre conscience de mes mains sur elle.»

Or, dans le monde occidental, déplore la spécialiste, «nous sommes bien trop souvent coupés de notre corps, nous restons dans le cérébral et disséquons le moindre événement».

Voilà pourquoi la thérapeute n'encourage pas le dialogue pendant le massage lui-même, afin de faciliter à ses patients la descente vers leurs émotions. S'ensuit alors une autre période de discussion, durant laquelle thérapeute et patiente évoquent ce qu'elles ont toutes deux ressenti. «Bien sûr, cela ne remplace pas un travail chez un psy, reconnaît Martine Berger. Mais le massage représente un bon complément. Il arrive d'ailleurs qu'un psychologue m'envoie des patients.»

Voilà qui n'étonne pas du tout Véronique. «A l'issue de la séance, mes émotions sont généralement à fleur de peau. Je trouve cela tout à fait cohérent de les utiliser pour un travail en profondeur.» A noter que la formation suivie par Martine Berger comportait un volet psychologique.

Une méthode inspirée de la médecine chinoise

Mais le Sensitive Gestalt Massage n'est pas le seul à figurer dans la catégorie des massages psy *(lire encadré)*. Dans son cabinet de Neyruz (FR), Nadège Moret a développé quant à elle une technique se basant sur la médecine traditionnelle chinoise: «L'idée, c'est que chaque organe correspond à une émotion. En massant mes patients, je cherche à déceler leurs tensions et cibler ainsi le problème. Le corps ne ment jamais: en travaillant sur le physique, on ouvre la porte de l'émotionnel.»

Là encore, la séance commence et s'achève par un temps de parole. «Même si certains ont parfois un peu de mal à exprimer ce qu'ils ressentent, il suffit souvent que je pose la bonne question pour que leur langue se délie.»

Un profil type pour les adeptes de ce genre de massage? Pas vraiment. L'âge des patients de Nadège Moret s'échelonne entre 20 et 50 ans, et Martine Berger assure recevoir autant d'hommes que de femmes. Et d'ajouter: «Même si leurs besoins diffèrent, l'effet reste le même. J'adore voir les visages détendus de mes patients lorsqu'ils repartent.»

Texte: Tania Araman
Illustration: Olga Fabrizio

Le site du Wellness-Flow: www.wellness-flow.com
Le site de N. Moret: www.psycho-massage.ch

Massages psy à la carte, d'autres méthodes

■ **La psycho-kinésiologie** se base par exemple sur la conviction de son initiateur Réal Choinière que «tous maux physiques ou difficultés de comportement sont d'origine émotionnelle». Cette méthode nous apprend donc à observer nos pensées et les ressentis qui font écho dans notre corps. Par un test musculaire, les psycho-kinésiologues identifient les relations entre les émotions et le corps, nous permettant d'identifier les blocages émotionnels, de les nommer puis de les transformer.

■ **La méthode Rosen** traite le corps et l'esprit comme formant une unité interactive. Le praticien observe les zones du corps où le mouvement et la respiration ne se font pas librement. Il n'agit toutefois que comme intermédiaire: il indique au patient ce qu'il a constaté, sans jugement, et lui donne l'occasion de faire le lien avec son vécu.

A noter qu'il existe en France une école de psychomassage, baptisée **méthode Clématis**. Elle se fonde sur notre capacité à retrouver notre équilibre naturel tant mental et énergétique que physique. Selon ces principes, le toucher dynamise, réduit le stress, restaure la confiance en soi...

Plus d'infos:
www.psychokinesiologie.ch
www.methoderosen.ch
http://methode-clematis.com