

Mémoire de fin de formation  
Ecole du Massage intuitif

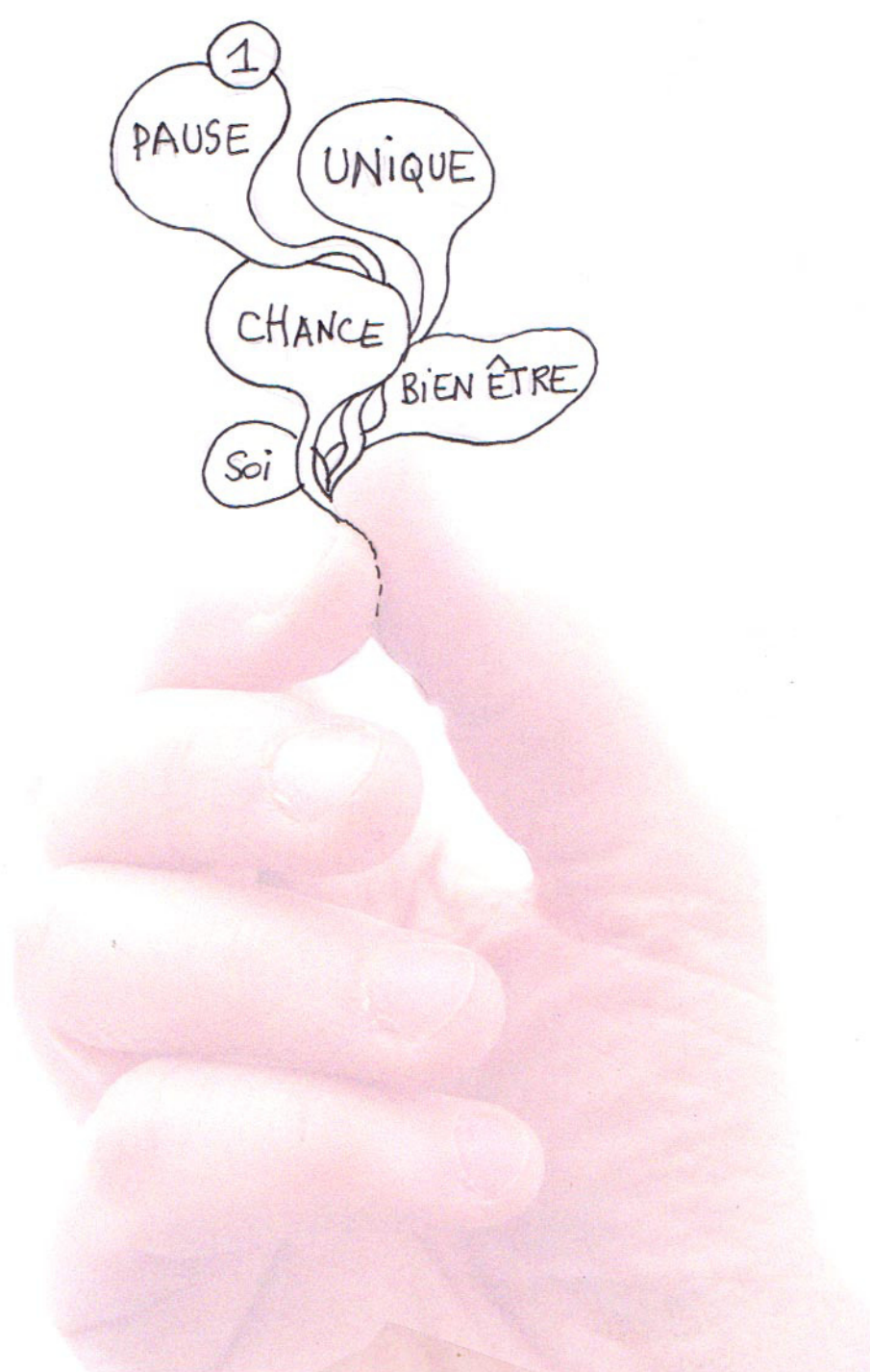


Au fil des maux, l'art des mains



Caroline Martin  
Octobre 2011





1

PAUSE

UNIQUE

CHANCE

BIEN ÊTRE

Soi

# Sommaire )

## La filature de mes pensées

1

Contact

Matière

Responsabilités

Lâcher prise

La relaxation Coréenne

2

Energie

Danse

Le massage métaphorique

Le massage lemniscate

Le massage créatif

La règle par 33

3

Le massage Californien

Empathie

Emotions

Souffle

A 4 mains

Donneur/receveur

Tuina

Now

Cadeau

Merci



# De la filature à la filiation

Travail plastique

Une philosophie du peu

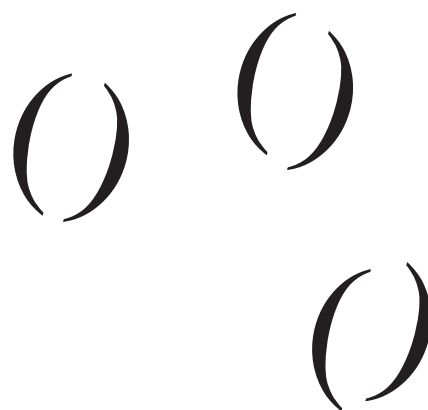
Une recherche naturaliste

Quelques oeuvres

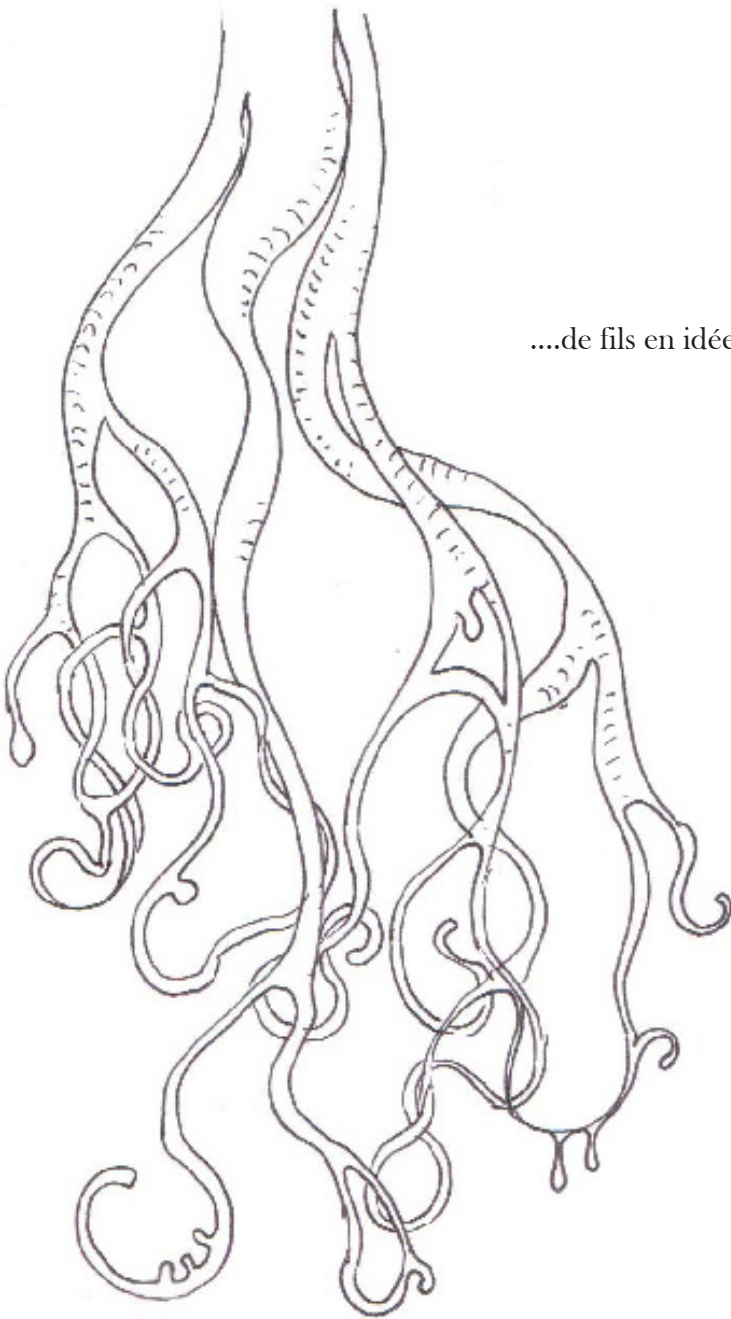
Le vêtement

La couture, la broderie, le tricot, le crochet

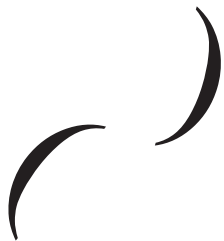
Le fil







...de fils en idées et d'idées en aiguilles....



## La filature de mes pensées

Bonjour,

Voilà un petit bout de chemin réalisé à la Parenthèse à l'aide du massage intuitif. Je vais m'exprimer à vous, comme si l'on se parlait de vive voix - plus commode, moins scolaire. Désolé par avance pour les personnes que le style parlé par endroits perturberait. Souvent, j'emploierais le terme «l'Autre», cela m'évite de citer des personnes en particulier. Le but n'étant pas de cataloguer telle ou telle personne mais plutôt de comprendre pourquoi et qui vient en résonance avec ma personnalité et mon vécu... d'entrevoir ainsi les problématiques, les interrogations, les parti pris au contact d'autrui à travers le Toucher.

Puis, je ferai le lien avec des travaux plastiques, textiles que j'ai réalisé avant, pendant et après «l'expérience Parenthèse». Je chercherai à comprendre pourquoi certains thèmes sont récurrents et quel lien sous-jacent articule ce travail.

Pourquoi suis-je arrivée à la parenthèse?

Une pincée de hasard, quelques circonstances de la vie, une bonne dose d'intuition. Je me suis concentrée sur une pensée très simple: ne va pas chercher trop loin, souvent l'on a à sa porte ce dont on a besoin. Cela a été le cas. Je réside sur Troyes et La parenthèse s'est trouvée être accessible facilement. Bien évidemment, la lecture du site de l'école avait confirmé ma pensée. Comme beaucoup de choses importantes dans ma vie, une voix parle à l'intérieure de moi et me pousse à agir. Bizarrement, j'ai très peu de poids face à elle... mon rôle consiste à agir, à ne pas manquer le coche! Les meilleures choses de ma vie me sont souvent arrivées de la sorte. Je venais de toucher un peu d'argent de mon oncle décédé. Je me suis alors demandé ce qui était juste de faire avec cet argent. Il aurait aimé, je suppose, que j'accomplisse avec cette somme, quelque chose de constructif pour moi et pour les autres.

De plus, je ressentais comme un blocage avec mon travail artistique. Je suis tout à la fois costumière/scénographe, professeur de dessins, plasticienne... cela paraît peut être incongru tant d'activités mais tout



se rejoint et l'ensemble est très cohérent à mes yeux. Lorsque l'on est créatif, il est possible, voir souhaitable selon moi d'articuler certains savoir faire. La vision globale est primordiale afin de se créer un univers propre; la technique suit. Pourtant, à ce moment précis, je ressentais beaucoup d'anxiété face à l'avenir: enceinte de quelques mois, je me voulais indépendante et cherchais une activité plus lucrative... même si, j'adore ce que je fais, cela ne rapporte pas grand-chose! Je regardais du côté du métier d'infirmière sans grande motivation. Puis, me vient à l'esprit, que j'avais toujours voulu développer le massage. Dans ma famille, l'on s'est toujours massé. Ma mère est professeur de danse contemporaine et mon père, bien que brocanteur /antiquaire, a pratiqué le massage régulièrement,... au point qu'à un moment, ils avaient le projet (qui n'a pas abouti cependant) de monter un gîte spécialisé dans les pratiques corporelles de détente... La parenthèse, en somme!

Alors, est-ce que cet appel vers le massage n'est en réalité qu'une transmission familiale? Une compensation à l'action non finie de mes parents... peut être. En tous cas, le passage à la Parenthèse m'aura permis d'avancer, de faire un pas de plus en avant! A ce moment, j'avais envie de faire quelque chose avec mes mains mais qui ne serait pas matériel, mais au contraire, tourné vers les autres, vers l'humain. Je souhaitais au final à la fois me rassurer et me révéler.

Je suis donc cette formation de massage intuitif enceinte de 4 mois à partir de début septembre 2009. L'accouchement de mon fils Ewann venant se caler entre les modules physiques- sept à déc 2009 - et énergétique - avril à juin 2010 - et le module émotionnel - oct 2010 à janv 2011. Cette période d'un an et demi m'a permis de mieux intégrer, avec plus de temps donc de recul, ces différentes approches complémentaires. De plus, la période pré et postnatale est propice au travail introspectif: le passage de la femme à la mère, la transformation de son corps pour accueillir l'enfant, l'arrivée d'un nouvel être au sein du couple, la formation de la famille,... autant de paramètres fondamentaux dans une vie de femme, qui ne la laissent pas indifférente.

Je crois ainsi que j'avais une sensibilité accrue. L'instinct de survie, du à une condition vulnérable, permet sûrement une perceptibilité affinée. Cela tombait plutôt bien pour une formation liée au toucher. Alors, est-ce que certains gestes m'ont paru exacerbés? Peut être... peut être aussi que, cela m'a permis de me recentrer sur moi, de rester au contact direct des émotions et sensations, qui surgissaient à fleur de peau. J'ai eu une grossesse très facile: peu de malaises, ou de contrariétés. Une seule fois, lors de la formation, je me suis sentie partir: la sensation est venue d'en bas très profonde comme une vague, qui me submergeait. Une nausée violente, qui m'a forcée à m'asseoir. Malaise vagal, médicalement parlant. Il va falloir tout de même que je me ménage. Cela aussi, ce n'est pas facile pour moi.

Et oui, tout était en mouvement, en mutation en moi: mon ventre grossissait, mes seins explosaient, mes sens étaient exacerbés. A certains moments, je débordais d'énergie; à d'autres, je me traînais. Logique, me direz vous...tu es enceinte! Je me sentais en même temps enthousiaste et troublée de ce futur. Je n'avais pas honte de ce corps en mutation. Au contraire, pour la première fois de ma vie, je le sentais en vie.



Je sentais que l'on faisait corps ensemble. Je sentais le vide, qui avait toujours existé en moi, rempli. Je me sentais entière, enfin... je me sentais forte, indestructible. Poussée d'hormones, me direz vous. Au début oui, mais pas que. Cette sensation de finitude était vraiment intense. Et maintenant, maintenant que mon ventre est redevenue plat (...enfin presque) je cherche encore ma place pour d'autres raisons mais il s'est passé quelque chose en moi. Intégré à présent. Quelque chose de viscéral : je suis en vie, entière. Je pourrais m'étaler plus longtemps mais là n'est pas le propos. Poursuivons.



Dessin.

J'aime bien les petits croquis. Je suis une visuelle et très rapidement des images sont montées en moi concernant le toucher, la problématique du moment. J'ai tenté de vous les faire partager. J'espère qu'ils aiguilleront ma pensée ou permettront une pause récréative pour les neurones. Il faut aussi dire que lorsque j'ai commencé la formation mon travail graphique était au point mort depuis quelques mois. Pas moyen de relancer la machine. Alors, lorsque ces images sont revenues et avec elles, le goût de dessiner, j'en étais plutôt contente. Il sont aussi des témoins de mon évolution.

A mon arrivée à la Parenthèse:

Je bloque un peu... pourtant, je suis très excitée d'être présente. J'attends depuis quelques jours cette formation comme une libération.

Comment cela, il va falloir parler, reparler... Encore et toujours mentaliser... Ca, je sais le faire... mais je ne suis pas venue pour ça... Je suis venue pour quoi, au fait... Sentir et non papotter...même si, l'on est entre gens de bonne compagnie! Finalement, je fais cela naturellement. Le cadre étant approprié : écouter, je m'y attelle assez volontiers car je suis toujours curieuse de savoir, qui j'ai en face de moi. Curiosité naturelle.

Tout le chemin «mains dans la main», réalisé au cours de ces séances de discussion ne me sera visible bien sur que bien plus tard. C'est d'ailleurs étrange cette sensation de faire un bout de route ensemble avec des personnes inconnues auparavant et qui subitement se retrouvent liées à vous par l'intimité dévoilée... l'on se sent responsable et en même temps, libre de penser et de réagir comme il nous convient. Seule compte la tolérance. J'ai toujours réfléchi seule aux problématiques de la vie en accordant tout de même de l'attention aux discussions partagées, qui clarifiaient ma pensée. Mais, c'est la première fois que je faisais partie de groupe de parole. Quelle joie de partage et quelle lumière sur soi. Il est vraiment très agréable d'avancer à plusieurs, complémentaires. J'aime l'idée que l'on avance sur un chemin avec des frères ou sœurs d'âmes, que l'on croise et qui marchent à nos coté un temps puis suivent leur route propre.



J'ai du mal au départ... décidément, à cerner la logique pédagogique. Les formateurs nous laissent dans le flou en nous conseillant juste de nous appuyer sur notre intuition afin de trouver notre propre gestuelle. Ok, mais je suis venue pour apprendre. Je peux bien le faire chez moi ca, suivre mon intuition - petit bug interne, en gros! J'ai quand même une petite voix interne, qui me dit d'être patiente...Toujours voir venir tranquillement! Par la suite, la logique pédagogique m'apparut peu à peu néanmoins très carrée.

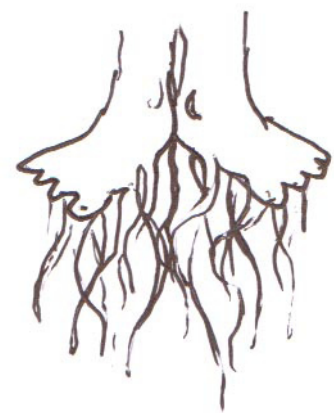
Pour ma part, en commençant par le module physique, ils nous font appréhender le toucher de façon très très progressive. Le contact d'une pomme les yeux bandés permet de me relier aux moindres détails et ainsi, de bien focaliser sur les aspérités singulières du fruit. Quelques exercices dos contre dos permettent aussi de sentir quels sont les appuis agréables ou forcés, de pressentir qui a besoin de se faire soutenir ou au contraire, qui soutient dans la relation. Puis, rapidement, l'on prend «possession» de l'espace. Si j'emploie ce terme, cela n'est pas par hasard. Pour moi, l'idée de possession et aussi une notion d'appartenance. Je commence à faire parti de l'espace et l'espace commence à faire parti de moi comme un tout indissociable.

## Contact

Les premiers contacts de face sont liés aux mains. La focalisation m'incite à faire attention à l'autre, à bien prendre connaissance des particularités de l'Autre. Et, si chaque moment est unique, chaque être, chaque corps l'est aussi. Cela demande du temps, de l'attention et de l'intuition.

Trop de "formes", de politesse m'agace au départ. Pourquoi l'Autre insiste-t il dans cette douceur? J'aime quand le contact se fait rapidement ; les chichis de bienséance m'énervent le plus souvent. Pourtant, l'Autre reste connecter à sa logique. Je pensais, qu'il fallait au contraire essayer d'être au plus près des attentes de la personne massée? Je comprendrai qu'il n'est pas aussi facile que cela de se positionner et que si, bien sur, il ne faut pas violenter le massé, il s'agit surtout de se connecter à soi.

Chaque matin, lors d'une formation massage, commence avec une séance d'étirements, de "qi gong" ou encore, avec une "douche" sensorielle revigorante. J'aime ces moments privilégiés où chacun s'octroie ce plaisir du réveil corporel. C'est un moment partagé ludique, qui met en éveil les sens, le toucher. Je sais l'importance de l'hygiène de vie au quotidien. Il suffit de voir les petits vieux en Asie tout fringants au corps souple et agile, pour se dire qu'il est primordial pour la santé de tous de s'entretenir. J'ai beau le savoir, je sacrifie mon corps au rythme stressant de notre société. Je me malmène donc en connaissance de cause comme beaucoup. Quoi de plus vital pour un masseur, que d'être en bonne santé, sans tensions aucunes. La souplesse rime avec fluidité et l'on verra plus tard, comme la fluidité est une dimension intrinsèque à la bonne dynamique d'un massage.



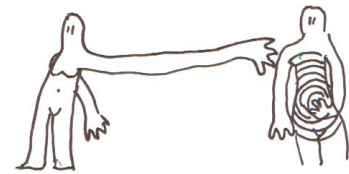
D'autres massages, dans le module physique, continuent la progression vers le toucher de l'Autre. Déjà, l'on nous a demandé de manipuler des instruments: bâton recouvert de mousse, balle de tennis, qui nous ont



servi d'extensions corporelles. Pas évident, d'ailleurs. Le bâton environ d'un mètre de long était quasi handicapant. Que faire de sa rigidité avec un corps fait de courbes, de parties charnues et d'autres, plus osseuses peu propices à la dureté, même recouverte de mousse. L'on se sent alors comme une pâte à tarte, malmenée par le rouleau. Et puis, l'on s'habitue à cette manipulation et comme avec un partenaire de danse, l'appropriation se fait au fur et à mesure.

La balle, quant à elle, se loge plus aisément dans le creux de la main. Il nous faut plutôt y trouver une adéquation à sa rondeur, qui par moment nous échappe. L'appui local sur certaines parties charnues, telles le mollet, le creux des reins ou le gras de la cuisse est fort agréable. L'on peut aisément en varier la pression. Notre main naturelle est au final, quand même, bien plus pratique.

L'un de mes premiers massages sur le corps en entier fut une révélation en ce qui concerne la douceur, l'aspect subtil d'un "massage-caresse". Telle une vague, je me suis laissé bercée au point même de m'endormir sur la table. Je me suis rendue compte, que je restais connectée à ma tête lorsque je recevais un massage appuyé, alors que lorsqu'il était doux, je me laissais réellement aller.



J'ai eu ainsi beaucoup de mal à me détacher de ma tête. J'étais venue apprendre et qui dit apprendre, dit lien fort avec le mental. En tous cas, c'est comme cela que j'avais procédé jusqu'à présent. Je m'accrochais désespérément aux mouvements, que l'autre effectuait sur moi, afin de pouvoir reproduire à l'identique, ce que j'analysais comme plaisant. La question, qui revenait alors souvent était la suivante: comment interpréter son propre ressenti sans passer par l'analyse systématique? Et la «Petite voix» dit: accueille-la et laisse-toi aller.

J'emploierai le terme de «Petite voix» pour représenter l'écho, que je reçois par les différents pédagogues ou participants. Je trouve intéressante et amusante la similitude avec sa propre voix intérieure, qui parfois s'exprime sans que l'on veuille l'écouter. Ici, il en est de même... une réponse m'était donnée, qui ne correspondait pas forcément à mes attentes sur le moment mais elle m'était donnée pour mon bien. Il ne me restait que du temps pour l'intégrer et de l'expérience pour la faire mienne. On peut bien sûr creuser plus loin: ce fonctionnement ne viendrait-il pas de mon besoin d'être rassurée? Dans une société basée sur l'aspect cartésien des choses, le cérébral semble plus fiable au premier abord. Je me limitais ou me limite à la portée de l'Analyse, qui est bien plus restreinte, que celle du Ressenti.

Alors, pour la peine, j'ai fait un mémoire tout sauf cartésien. De fils en idées et d'idées en aiguilles, cela donnera bien quelque chose!

## Matière

Dans un massage, je m'attache dès le départ à la matière brute comme un sculpteur avec un bloc compact. Ma main a besoin de palper, de s'imprégner de l'aspect de surface de chaque partie: la peau est-elle rugueuse, lisse, douce, poilue? Les courbes sont-elles anguleuses, raides, vallonnées? La chair accepte-t-elle ma main ou la repousse-t-elle? Un





corps est avant tout pour moi un paysage de creux, de bosses, de volumes, qui jouent les uns avec les autres s'équilibrant ou se disputant un espace scénique. Les dénivelés me font voyager et comme dans l'exercice d'un croquis de nu, chaque corps est une nouvelle expérience tactile. J'aime toucher, et être touchée. J'apprécie cette communication non verbale.

Je focalise rapidement sur le morcellement du corps. Il semble que certaines parties m'appellent plus que d'autres. Je m'explique: si je me connecte à mon ressenti profond, mes mains ont une envie irrésistible d'aller soulager certaines zones du massé. Je ressens un réel appel. Alors, est-ce parce que j'ai amorcé ma formation par le massage suédois, qui développe un toucher spécifique à chaque zone?! En effet, l'on ne touche pas de la même façon, les zones osseuses, des parties bien charnues telles les fesses ou le ventre. Chaque zone amène son propre vocabulaire de gestes. Et, comme pour le dessin, chaque outil ouvre un nouveau champ de possibilités. Le trait se travaillera anguleux à la plume, précis au crayon de bois et ample, fluide au pinceau. Ce qui est magnifique, c'est que dans un massage, l'on dispose avec soi de toute une palette d'outils: nos simples doigts, notre paume, nos ongles, nos avant bras, les articulations, le poignet permettent une multitude de mouvements et de placements. J'ai toujours voulu dessiner à même la peau, adapter mon trait à un volume et c'est maintenant possible grâce au massage : lorsque je veux un trait fin, j'utilise la chair de mon doigt; pour gratter le peau, mon ongle vient en renfort; pour obtenir une courbe souple et détendue, mon mouvement s'amorce par le tranchant de ma main et coule jusqu'à mon avant bras; pour densifier une zone, la contraster, j'appuie avec la pulpe de mon pouce à répétition; l'aspect mouillé, léger de la craie se verra transfiguré par un léger frottement en zig zag des doigts ouverts.... la comparaison peut continuer à l'infini. De plus, je mentalise beaucoup moins mon massage, que mes dessins. Avantage non négligeable pour favoriser la fluidité et le naturel des gestes et des traits.

L'on ressent rapidement en tant que receveur les qualités du masseur. Je m'explique car le terme de «qualités» peut être litigieux. L'on ressent rapidement le répertoire dans lequel le masseur veut jouer: clé de sol, clé de fa. Au moins pour ce massage, il donne un ton de départ et doit à peu près s'y tenir. Le rythme peut changer bien sur mais la gamme cadre la mélodie. Et si le masseur "pédale" pour différentes raisons, on le sent très vite - d'où l'importance d'être à l'aise et bien ancré. Ah ça, l'ancrage, l'on va en reparler plus loin...

Garder un contact constant avec le massé est aussi très important. (D'où, l'usage d'une coupelle d'huile pour faciliter l'étalage de l'huile). La personne se confie à nous, masseur et si, on lâche ce lien d'intimité, elle peut se sentir délaissée. Sentiment, qui relié à l'enfance et à d'autres traumatismes peut rapidement briser le laisser aller, que l'on cherche à obtenir pour une détente optimale.

Les grosses premières conclusions - il y en aura d'autres - furent:

- Respecte toi toi-même. Se respecter soi même pour se faire respecter des autres. Poser des barrières invisibles mais justes pour soi.
- Accueille la sensation sans le support de la tête. Pourtant, je me sens



double: mi cérébrale, mi intuitive. J'ai autant de plaisir avec le corps que dans les jeux de l'esprit. Ceci dit, mon corps exprime tout de même un manque, un besoin réel de bouger, de danser, de s'exprimer. J'ai eu beaucoup de plaisir de masser, plus que d'être massée au départ. Il est fort agréable d'avancer avec autrui et non seule, seule avec sa tête et ses mécanismes habituels. J'aime travailler avec l'humain, que ce soit dans l'écoute ou le contact charnel de la main sur la peau de l'autre.

## Responsabilités

J'arrive à la deuxième session physique avec des interrogations concernant la santé de mon bébé et la dangerosité des massages lors de la grossesse. Quelle est ma responsabilité de mère face à mon bébé, qui grandit en moi ? Est-ce que je vais savoir ressentir le danger, s'il y en a un ? Mon être me dit, que oui mais récemment plusieurs personnes m'ont déconseillé de continuer la formation dans ma condition. Et en même temps, comment être sûre ? Je cherche de la «rassurance»...si je reste à danser d'un pied sur l'autre... je ne risque rien!?

Les certitudes me feraient-elles peur ? Petite voix dit: Mieux vaut s'engager et se tromper que de rester le cul entre deux chaises. Enfin la, c'est du sérieux quand même mais finalement, je prends mes responsabilités et m'engage dans la voix que je considère juste. Et tout va pour le mieux.

Je me rends ainsi rapidement compte, peut être plus vite que les autres, qui n'ont pas un poids de plus au ventre, qu'il va me falloir jouer de l'équilibre et qu'être en mouvement, danser autour du massé, me permet d'économiser mon dos, mes jambes et ainsi, de ne pas trop absorber dans les reins la position courbée. L'on travaille avec moi déjà principalement la position couchée ventrale latérale avec le renfort de coussins pour mieux libérer le ventre ou avec une jambe repliée, qui soutient le bassin. La position couchée ne posant pas de soucis. J'aime l'idée d'avoir vécue intrinsèquement le massage, en tant que femme enceinte, pour pouvoir par la suite savoir comment interagir avec ce public. Mon ressenti sur le moment s'exprimait de la sorte: l'apposition devait être lente et sécurisante... surtout sécurisante. J'ai eu envie d'enveloppement rassurant. L'envie de se loger au creux de bras accueillants, qui viendraient me bercer fut très présente. Comme si l'on cherchait à redevenir bébé soi même. Tout ce qui tournait autour de mon ventre fut vécu comme une menace. Trop de pression, trop de tournolements me donnait la nausée. Les jambes demandaient d'être allongées, frictionnées, redynamisées. La fluidité naturelle brisée par une réorganisation interne demandait à être remise en route dans un travail d'englobement total du corps. L'idée de relier des parties fragmentées dans un tout uniforme.

C'est pour toutes ces raisons que la «tournante » qui fut effectuée me demanda un effort ultime. Par tournante, je ne parle pas d'un vieux truc cochon au fond d'une cave bien sur. Il s'agissait de six massages de dix minutes les yeux bandés sur six personnes différentes et vis versa en tant que massé. Au final, un trop plein de sensations, beaucoup trop de touchers, qui me semblaient peu respectueux, trop de vitesse aussi, peu

d'attention précise. Je me retrouvais corps, chair informe en prise avec des mains inconnues. J'en sortie épuisée, en tant que masseur aussi. Je m'étais trouvée une sorte de protocole, que je répétais plusieurs fois... histoire de donner quelque chose d'à peu près construit. J'étais complètement déconnectée de moi et de l'autre. En gros, pas du tout de travail personnalisé, intuitif, que du mécanique. Un bel exemple de ce que je n'aimerais pas. L'on apprend aussi des expériences négatives, voir plus, dit-on. Le soir le bébé était surexcité. Qu'est ce que c'est que ce bordel?

Nous réalisons ensuite quelques exercices de visualisation.

La visualisation est difficile d'abord pour moi. Pourquoi alors que je suis créative et que mon esprit a l'habitude de vagabonder? Elle est sûrement liée à un laisser aller, que je ne m'accorde pas. De plus, la visualisation permet une focalisation positive de son énergie sur un point donné. Et, je ne crois pas encore assez en la puissance de cette pensée. Le module de relaxation, que je suis actuellement, m'aide vraiment pour développer cette perception. Et je me sens à présent beaucoup plus à l'aide en visualisation.

## Lâcher prise

Alors, qu'est ce que le lâcher prise?

Chacun aura pour sûr une définition bien à lui, liée bien évidemment à la définition de contrôle, qui en est son corollaire mais l'on reviendra à peu près à des notions communes, qui sont les suivantes: le lâcher prise est synonyme de laisser aller, de libération, d'abandon, de perte de repères habituels, de confiance réciproque, de non contrôle, de déconnexion cérébrale. Cela se matérialisera physiquement par un relâchement des tensions musculaires, une sensation de légèreté ou de lourdeur. La détente amenant aussi ensuite des déblocages psychologiques.

Et, j'en manque du lâcher prise. Je cherche à conserver le contrôle de chaque situation. Un événement, qui m'échappe, me mettra mal à l'aise. L'art du massage me permet de délester mon corps et mon esprit poids par poids de responsabilités, de souvenirs,... d'un passif étouffant. Si je suis moins responsable de mon passé, je le suis surtout de mon futur, de ce devenir qui me constitue.

Est-on alors responsable des réactions du massé? Au départ, je pensais que oui, bien évidemment. Une personne, qui va exprimer de la colère me mettait mal à l'aise et me renvoyait invariablement à un vieux complexe d'infériorité : j'aurais pu faire mieux, je ne lui ai pas donné ce qu'elle attendait. Et puis, j'y ai réfléchi, je me suis reconnectée à moi calmement, en me disant que peut être la personne ne cherchait pas la bonne chose, qu'elle attendait trop de moi, qu'elle avait besoin d'extérioriser cette colère justement refoulée et que c'était expiatoire pour elle, et qu'enfin cette souffrance passagère était bénéfique à long terme pour elle. Tout ce travail de distanciation ne se fait pas facilement, il nécessite du temps et de l'entraînement... de réfléchir sur soi, d'être toujours aux aguets sur ses émois intérieurs, de voir comment des pleurs peuvent aussi résonner en soi bien plus intensément que l'on ne



l'aurait souhaité. Il a été fréquent que je rentre en résonance avec des personnes massées pour des souvenirs anciens, vécus et profondément enfouis. Il est alors nécessaire de les accueillir le plus sereinement possible, de faire la paix et d'accepter de faire le reste du chemin ensemble simplement. Ah, la Simplicité! Contente toi de ce que tu as, de ce que tu sais faire. Pense simple... j'ai beau le savoir par coeur, il ne m'est pas aisé de l'appliquer au quotidien.

Il ne m'est pas aisé non plus d'accepter la non disponibilité du massé. La personne semble vouloir se détendre; elle en tient le discours en tous cas mais, cependant, cela ne signifie rien. Le corps peut avoir du mal à lâcher: elle gigote, se gratte, se tortille, bouge les mains ou même dans certaines situations, se positionne les bras en avant en position de protection...Que faire alors ? De notre point de vue de masseur, rester connecter à soi et bien ancrer. Travailler ensemble sur plusieurs séances afin de laisser s'établir l'intimité, laisser le temps au temps. Il n'est pas facile de confier son corps à des mains inconnues et les tabous sur le corps sont plus fréquents que l'on veut bien le penser. A chacun appartient son propre cheminement. Il est possible, voir souhaitable selon moi, de rentrer en dialogue avec le massé à propos de ce comportement souvent inconscient. Très souvent, il m'est arrivé qu'un déblocage s'effectue juste en évoquant cette tension, ce non lâcher prise pendant le massage. L'on peut ainsi servir d'intermédiaire entre la personne massée, et ce corps avec lequel l'on va rentrer en communication grâce au toucher. Et si, les chamans communiquent avec le monde des anciens et les âmes des ancêtres, le masseur a la capacité de mettre en lumière, de relever les zones du corps bridées ou en souffrance, qui cherchent une solution pour se libérer du joug du passé.

## La relaxation Coréenne

est un très bon outil, selon moi, pour diagnostiquer cela et ainsi déterminer les zones tendues du corps des zones, qui se donnent plus aisément. J'apprécie beaucoup cette technique de sollicitations passives du corps. Je l'intègre rapidement au massage si je sens que la personne est réticente à la détente ou à l'apposition directe des mains sur la peau et lorsqu'il a de forts blocages au niveau des articulations. Les personnes pratiquant des activités, nécessitant une répétition d'un geste en force - par exemple manutentionnaires, artisans dans le Bâtiment, sportifs - apprécient particulièrement cette mobilisation par vibrations. Pour le masseur, ce massage est assez physique car il nécessite d'être très bien positionné, souvent courbé, à croupi et en genuflexion. Il faut particulièrement être vigilant à son dos.

La Relaxation Coréenne est une technique de détente du corps, qui se pratique habillé au sol. La personne est allongée sur le dos, dans une tenue confortable, pendant que le praticien intervient sur elle en partant des pieds et en montant progressivement vers la tête. Par des mobilisations passives des articulations, par des étirements musculaires progressifs et par des secousses destinées à induire une vibration douce dans le corps, le praticien dénoue les tensions, qui se sont installées autour des articulations.

L'aspect protocolaire m'a au départ un peu rebutée puis je me suis satisfaite de ce cheminement physique logique, qui laisse sa part de liberté: je cherche instinctivement maintenant l'ouverture, la souplesse des

hanches, le rééquilibrage symétrique des membres, l'axe tête-coccyx. Il est important tout de même de respecter les résistances physiques, tout en les sollicitant progressivement vers une souplesse accrue.

L'oscillation, le balancement des membres, proches du mouvement de bercement du bébé, accompagnent la décontraction. Je me suis sentie comme ballotée par la mer dans un navire, flottant sans forcément me déconnecter de mes sensations. Aucune sollicitation des muscles n'était alors nécessaire. Il s'agissait alors d'un inter-espace, où mon corps se décollait du sol pour mieux s'ancrer. Il se donnait en confiance aux mains du masseur et s'interrogeait lui-même à travers ses blocages. Le flottement était particulièrement agréable car je me sentais libre mais soutenue par un élément extérieur.



## 2

Deuxième session: le module énergétique.

Deux mois après mon accouchement, je reviens à la parenthèse. Je suis épuisée du rythme bébé et en même temps, enthousiaste de revenir et de prendre un week-end à moi. Je n'aurais jamais pensé que mon corps soit aussi fort, que ce soit dans l'effort de l'accouchement ou relativement au peu de sommeil que j'ai eu à cette période. C'est agréable de se surprendre soi-même. Deux mois après la venue de mon enfant, c'est la première fois que je m'accorde la liberté de me détacher de l'entité «mère/enfant». Cette fusion est autant agréable qu'elle est désagréable pour moi. J'ai un besoin fort en moi de ne pas me perdre en route... Je n'aspire sur le moment qu'à un instant de répit. Je suis quand même relativement anxieuse d'avoir laissé Ewann, mon fils, mais je me fonde rapidement à la dynamique de groupe.

Nous faisons quelques exercices d'apposition de mains, histoire de tester la température, l'énergie latente. Il va s'agir en effet ces prochains jours d'énergie et cette notion est bien difficile à appréhender selon moi. Que de l'impalpable, du ressenti brut, retranscrit selon différentes cultures par des méridiens ou des chakras mais ce qui revient toujours à la même idée: notre corps est traversé par du fluide, qui peut se bloquer à certains endroits et influencer la bonne marche de l'ensemble de l'organisme. Sur le principe, je suis en accord théorique. Il m'est plus difficile d'intégrer charnellement ces notions, comme si elles étaient extérieures à mon mode de fonctionnement.

J'ai une attirance particulière pour les personnes, qui se disent magnét-

iseurs. Petite, j'allais toujours visiter une vieille tante dans l'espoir qu'elle me lègue son don de guérisseuse...en vain et je voulais être sorcière. Cela prête à rire mais j'aurais le choix maintenant, je sauterais sur l'occasion! Plus tard, je me suis intéressée à la transmission de ce pouvoir. Comment transmet-on ce don? Il paraîtrait que la filiation (legs père/fils ou mère/fille) aide le passage du don. De plus, l'intention d'amour et de guérison permet de fixer ce don. D'où, aussi, certains textes ou paroles récités, appris au préalable. Dans le massage, il n'y a pas de don. La relation se construit à deux. Ce n'est pas inné mais acquis. Cela se mérite et s'ancre dans la réalité charnelle. Le temps, l'expérience, l'amour du partage en sont la source. Cela me convient également!

## Energie

Rapidement lorsque je touche le corps de l'Autre, je sens la sensation de chaleur. La paume de ma main s'échauffe près de certaines zones. Je ne sais même plus à certains moments comment faire redescendre la chaudière? Comment évacuer cette énergie latente, incorporée lors d'un massage? Quelle intention mettre dans ce flux énergétique? Cela se complique. Je suis bien au fait des définitions de l'énergie, que ce soit le «qi» pour les chinois ou le «prana» pour les indiens, qui ont particulièrement développé cette notion. Mais cela suffit-il? Non, il va falloir que je pratique afin que l'expérience soit mienne, que j'apprenne à contrôler ces flux, à me protéger aussi pour ne pas me faire pomper mon énergie!

D'ailleurs, même si le rythme est lent et le toucher doux, le massage peut être ressenti comme très énergisant. Tout dépend de l'intention, qui est véhiculée et transmise. Il n'a pas été rare que l'on me fasse ce constat: mes mains ne communiquent pas la même énergie. Ma main gauche semble sécuriser le massé et ma main droite, plus énergique, soulager les tensions physiques. L'équilibre se fait pourtant: chaque membre venant assouplir ou dynamiser l'influence précédente. Cette ambivalence me plaît. Moi, qui navigue conjointement, depuis mon adolescence, avec les notions d'équilibre entre le Yin et le Yang et de Juste Voix, cela me semble assez logique. Deux forces contraires mais indissociables comme deux sœurs jumelles liées par une énergie commune.

Nous réalisons plusieurs échanges concernant la respiration. L'on se cale à la respiration de l'autre en posant une main sur son ventre. Ainsi, il est aisé de se synchroniser. La vague provenant du ventre ouvre la cage thoracique et s'enfle jusqu'à la gorge pour être enfin expulsé par la bouche dans un souffle complet. Cela semble un exercice tout bête, pourtant beaucoup d'images visuelles remontent en moi. Je me vois tour à tour gâteau vahiné soulevant sa crème ou encore flotteur en mer. La main de l'autre m'aide à prendre conscience de ma respiration, de ses limites. L'accompagnement est doux et réconfortant. Il cadre l'amplitude et de surcroît, permet son déploiement maximum. Une sensation de bien être m'envahit. J'ai envie de faire sortir l'oiseau trop longtemps emprisonné... il ne souhaite que s'envoler et enfin, vivre libre. Ma libération viendra par le souffle... et par la danse, nous le verrons plus loin.





# Danse

Le massage peut être comparé à une danse: le massé et le masseur ne font plus qu'un, comme un couple lors d'une valse. La coordination des respirations, plus que le rythme des mouvements lents ou rapides, semble permettre cette résonance. L'équilibre des énergies est alors possible. Nous travaillons aussi par le médium de la danse-transe collective. C'est réellement le déclencheur pour ma part d'un lâcher prise. J'adore danser. Fille de danseuse oblige. Tout mon corps, viscéralement, me pousse à sortir d'une retenue sociale. Cette retenue passe partout, qui me permet de me faufiler dans la vie avec le moindre conflit possible.

Cette danse libératrice me reconnecte à la terre, au sol. Mes pieds prennent leur indépendance. Scission entre ma chair et mon cerveau. Pour une fois, ce dernier perd le nord et cède les rênes. Que cela fait du bien! J'ai encore des images visuelles et impulsions fortes: je me vois marchant dans le désert, axée, en accord avec mon être profond, tel une funambule marchant sur un fil précis et mince. Je sais, que j'avance dans la bonne direction. Après de grands lâchers, je me concentre sur de tous petits mouvements de pieds, de jambes, de mains comme si je voulais intégrer complètement l'essence du mouvement à sa source. La circulation – autre grande notion relative au massage – semble s'être libérée en moi. Le flux de vie connecté à la danse a fait exploser les nœuds comme un torrent fracasse un barrage. Il fallait donc cela...

*«...Le rythme renvoie au battement du cœur,...il réveille le balancement fondamental de l'être humain, traduit dans la pulsation des pieds marquant le sol...La musique et la danse vont donner une voix en créant un lien privilégié entre le monde interne du sujet et le monde extérieur. La danse-thérapie ou danse-transe autorise le corps à exorciser à reconnaître, à autoriser et à exprimer, ce qui habituellement le fait souffrir... En effet, le mouvement répétitif, induisant rapidement sécurité et plaisir de l'anticipation, permet de lâcher prise. Le rythme met en éveil des fondements inscrits en chacun et célébrés collectivement: le balancement, le dédoublement des gestes, l'oscillation font entrer le danseur en résonance avec eux.»* L'homme et ses images intérieures. L'imaginaire et la transe de France Scott Billman.

Je me permets cette longue citation car elle permet mieux que moi d'exprimer ce que peut amener une séance de danse collective. Je voudrais d'ailleurs creuser cette relation primitive au balancement car dans la peinture ou le dessin, on retrouve aussi ce geste de va et vient, qui correspond à un lâcher du poignet, et qui est nécessaire afin d'obtenir un trait fluide. Pour tracer une courbe juste, il faut souvent alterner plusieurs fois l'arrondi de bas en haut comme un essuie-glace pour ne pas briser le geste. Beaucoup de dessinateurs cherchent à libérer le trait, la ligne. Je me souviens nettement d'un de mes cours de dessin: le professeur nous avait demandé de dessiner sans lever le crayon, d'un mouvement de ligne infinie. Un de mes meilleurs souvenirs avec lui: la contrainte amenait la liberté. Je crois vraiment en cette ambivalence.

Je vous livre une citation concernant l'art de la calligraphie chinoise, qui à mes yeux est l'ultime luxe du trait :



*«En peinture, il importe de savoir retenir, mais également de savoir laisser. Savoir retenir consiste à cerner le contour et le volume des choses au moyen de traits de pinceau. Mais, si le peintre use de traits continus ou rigides, le tableau sera privé de vie. Dans le tracé des formes, bien que le but soit d'arriver à un résultat plénier, tout l'art de l'exécution réside dans les intervalles et les suggestions fragmentaires. D'où la nécessité de savoir laisser. Cela implique que les coups de pinceau du peintre s'interrompent (sans que le souffle qui les anime le fasse) pour mieux se charger de sous-entendus. Ainsi une montagne peut-elle comporter des pans non peints, et un arbre être dispensé d'une partie de ses ramifications, en sorte que ceux-ci demeurent dans cet état en devenir, entre être et non-être.» LI JI-HUA*

## Le massage Métaphorique

L'expérience que l'on fit avec le massage métamorphique m'énerva. Ce massage est basé sur le passage répété d'un mouvement spiralé de doigts selon un cheminement précis. Le masseur suit un trajet préétabli : le long du pouce et autour du poignet, autour de la cheville et sur la face interne du pied jusqu'au gros doigt de pied, puis à l'arrière de la tête et sur la ligne médiane du crâne. Ces différents endroits correspondent aux zones réflexes de la colonne vertébrale. Il est important de répéter un long moment ce va et vient sur chaque partie du corps. Le corps massé doit imprimer ce passage constant, et ainsi pouvoir se laisser aller. Le masseur doit lui rester détaché, ne pas s'impliquer dans ce mouvement... laborieux selon moi. J'ai toujours eu du mal à accepter de recommencer quelque chose déjà effectuée et bien, ici, je suis servie... encore et encore, toujours à peu de la même façon, aucune originalité. Ce n'est pas ici le but.

En tant que massé, le va et vient m'horripile; j'ai envie de retirer ma main... je n'arrive pas à me lâcher. Ce doit sûrement être synonyme d'un malaise mais lequel?! J'ai eu une période psychologique très dure au départ de ma grossesse et je me suis toujours demandée quel impact cela aurait sur le fœtus, que je portais alors dans mon ventre. Consciente, et pourtant responsable, dès le départ, de certains traumatismes véhiculés via mon propre corps. Est-ce que si l'on sait ce qui peut être véhiculé, l'on évite la transmission directe de ses anxiétés, de ces malaises à l'enfant ? Possible. En tous cas, je crois réellement que d'avoir suivi cette formation au moment précis, où j'avais besoin d'une soupape d'évacuation, m'a aidé à relativiser certains aspects de ma vie et ainsi, peut être épargner mon fils au passage.

*«Le corps est une mémoire dans la mesure, où il porte la trace de notre héritage génétique et de nos expériences, même les plus archaïques. Ces empreintes forment en chacun de nous une trame du passé, mêlant de structures, des sensations, des émotions, des schémas de comportements, tout ceci recueilli de façon spécifique par chacun, en fonction des circonstances de son vécu individuel.»*

Le massage Métamorphique est une pratique holistique, qui consiste à libérer les schémas prénatales de la pré-conception à la naissance, par la correction des mémoires cellulaires. En effet, le fœtus est accolé, lors de la gestation, sur sa colonne contre le placenta. Toute émotion, toute tension de la mère va être imprimée, via la colonne vertébrale du bébé. Et, c'est pendant cette période de neuf mois, que nos structures mentales, émotionnelles se mettent en place.



# Le massage Lemniscate

Le massage Lemniscate, expérimenté ensuite, provoque beaucoup de réactions en moi. J'ai soudain la sensation précise par picotements superposés que mon bassin, mes hanches vibrent, reprennent vie en quelque sorte. Des frissons ascendants, qui montent des reins vers le haut de mon buste. Ce massage énergétique, qui consiste essentiellement en des mouvements répétés de «8» selon un protocole donné, est beaucoup plus profond qu'il n'en a l'air. Il me permet de bien rentrer en l'oscillation, que ce soit en tant que masseur ou receveur, de me caler en cadence avec le rythme interne de l'autre. Ce rythme, qui subtil et invisible, me porte plus que le rythme même d'une musique entendue. Une grande harmonie s'établit en moi à la suite de cette gestuelle. Ce massage a la particularité de focaliser l'attention du masseur sur les zones douloureuses, le corps se laissant emporter par la répétition du cheminement continu des mains, bercé et rassuré. Mais contrairement à la relaxation coréenne, qui marque les blocages aux articulations, le massage Lemniscate met en lumière les bouchons concernant les fluides, tel le circuit lymphatique.

Il m'a été essentiel d'avoir un mouvement fluide et balancé pour trouver l'équilibre adéquat à un bon massage. Je me sentais poisson dans une rivière remontant le courant. Trouver l'équilibre en mouvement est un vaste programme mais essentiel afin de ne pas sentir la fatigue et l'effort! L'alternance de la pression des mains donne des résultats différents. Si l'effleurement léger consiste en de petits tapotements, la conscience du massé a tendance à remonter à la surface. Par contre, si le geste est lent et profond, l'on s'ancre fortement en soi.

Un petit ange passe et me rappelle l'importance de la Grâce. Je suis justement en train de lire *La spiritualité dans le corps* du Dr Alexander Lowe; ce dernier insistant particulièrement sur ce thème. Heureux hasard?

Lorsque que je masse fluide et décontractée, je me sens entière. C'est-à-dire que mon corps et mon esprit ne sont pas en conflit. Ma tête accepte de lâcher les rênes et laisse place aux ressentis de mon corps. Le massage lemniscate a été un vrai révélateur concernant l'importance la notion de fluidité. Dans la vie, je suis déjà socialement très «aquatique». J'ai su très vite apprendre à circuler, à m'adapter aux circonstances imprévisibles, aux rencontres nouvelles, aux lieux inconnus, aux tâches différentes. C'est un mode de fonctionnement pour moi, qui est une aide précieuse mais aussi une combinaison de survie que j'enfile afin, d'échapper aux éléments perturbateurs. Je vais pourtant très facilement vers les gens inconnus. D'abord facile, je communique aisément mais lorsqu'il s'agit d'aller creuser plus loin, je me suis construit un rempart - type muraille de Chine - indestructible. Ne serait-il pas judicieux de profiter de ce fluide, pour m'approcher au plus près des gens et apprendre à accepter sereinement en parallèle à me laisser dévoiler?

Le massage en Lemniscate est né d'une perception subtile de Rudolph Steiner. Ce massage énergétique est basé sur de longs mouvements en forme de 8. Ces huit (symbole de l'infini) vont être décrits sur le corps selon un protocole et une vitesse précise, qui s'adapte au rythme de votre horloge interne. Selon R. Steiner, nos liquides internes circulent et notre respiration pulmonaire s'effectue dans ce mouvement de 8, qu'est le Lemniscate. C'est donc par le rythme, la répétition et la fréquence du mouvement, que les effets de détente se font ressentir. Ce massage a pour effet d'agir comme "un boosteur" sur vos énergies, c'est pourquoi il est vivement conseillé aux changements de saisons, ou lorsque l'on se sent déprimé ou fatigué.



Est-ce que la technique enlève de la fluidité? Non, si elle a été intégrée. Et petite voix dit: non également, si l'on se fie à notre intuition.

Je suis assez hermétique au travail sur les couleurs et sur l'ouverture des chakras. La visualisation de chakras met en lumière cependant des parties douloureuses de mon corps: mon dos, mon pied, mes dents se réveillent en concert afin de me rappeler que chacun existe et demande sa part d'énergie. Je vois aussi des images visuelles de vêtements correspondant à une couleur spécifique: une chemise rose, une écharpe bleue, une maison en Normandie, de la nature, une forêt... étrange! Cette vision de vêtement me paraît triviale, banale. J'aurais préféré une envolée lyrique. Pour le moment, ce n'est pas grâce à la visualisation, que je me connecte à mon corps, mais grâce à la matière, à la matérialité du toucher. Il me reste encore un bout de chemin afin d'appréhender l'aspect placebo de certaines visions.

Nous mettons en dessin notre dernier massage sous forme d'un mandala sensoriel. J'aime beaucoup cet exercice, qui servira de point de départ pour d'autres recherches plastiques. Ce dessin, je vous le montre: un printemps de couleurs qui tourne et bourgeonne à fleur de peau ; une explosion de joie, de vie, d'idées. Mélange de germination végétale et d'intensité épidermique. La question qui se posera plus tard au regard de ce premier exercice spontané et non réfléchi: comment retraduire une sensation, ici liée au massage, sous formes de couleurs et de traces graphiques?

## Le massage créatif

Nous recherchons aussi ce que pourrait être un massage créatif, récréatif selon moi. J'ai amené tout ce que j'ai pu trouver sous la main en partant: collier de perles, machine à faire des bulles de savon, tissus, cuillère, fouet de cuisine, baguettes, rubans, gomme... Tous ces ustensiles créent, chacun leur tour, tout un nouveau répertoire. Il faut faire attention de ne pas trop en utiliser, de prendre le temps que le corps de la personne massée intègre la trace personnelle de l'outil sinon l'on peut être déstabilisé, chatouillé, ennuyé par ce contact inconnu. Cela nécessite aussi du temps et de l'apprentissage pour jauger quelles sont les zones appropriées correspondant à la forme de l'outil. De même, la main est un outil à personnaliser et à aiguïser en finesse. Chaque ustensile a aussi sa sonorité propre. Il peut venir vibrer, agrémenter le toucher inaudible des mains... un peu comme le bruit de fond d'une cascade peut relaxer en somme!

Je tente aussi de rentrer en écho vocale avec le duo de nos respirations. Je teste ma voix, comme caisse de résonance. Les sons, qui s'échappent de ma gorge, ressemblent plus à des sons gutturaux de prières tibétaines. L'exercice s'avère difficile. Il faut en effet une maîtrise parfaite de son souffle pour maîtriser en corrélation, gestes, respiration, et chant. J'ai aimé cette prise de risque mais je suis consciente que trop de paramètres m'handicapent pour le moment.



Le massage peut prendre plusieurs dimensions symboliques et j'aime cette dimension créative du jeu. Peut être moins connectée au vécu de la personne massée mais qui permet juste un bon moment partagé de complicité. Le jeu a lui aussi sa part dans la décontraction et le lâcher prise et cela me correspond bien. On a tous, je pense, un enfant, qui sommeille et qui rêve un temps de s'accorder une pause récréative. Un massage expressif est donc pour moi un massage varié, ludique, riche et créatif.

*«Tout ce qui n'est pas exprimé, ce dit volontiers en symptômes. Notre corps tout entier est mémoire. La peau est notre enveloppe psychique, qui dit et cache tout à la fois notre personnalité.»*

Nota

En me relisant, j'ai corrigé certains passages...au fur et à mesure de mes écrits, j'étais passé du «je» au «on» ou «nous».Très significatif!

Même si j'englobe l'ensemble des masseurs pour certaines notions clé de la profession, il ne faut pas, que j'oublie que mon ressenti est mien avant tout, et que l'autre pourra en avoir un différent. Cette différence constitue la relation et l'enrichie.



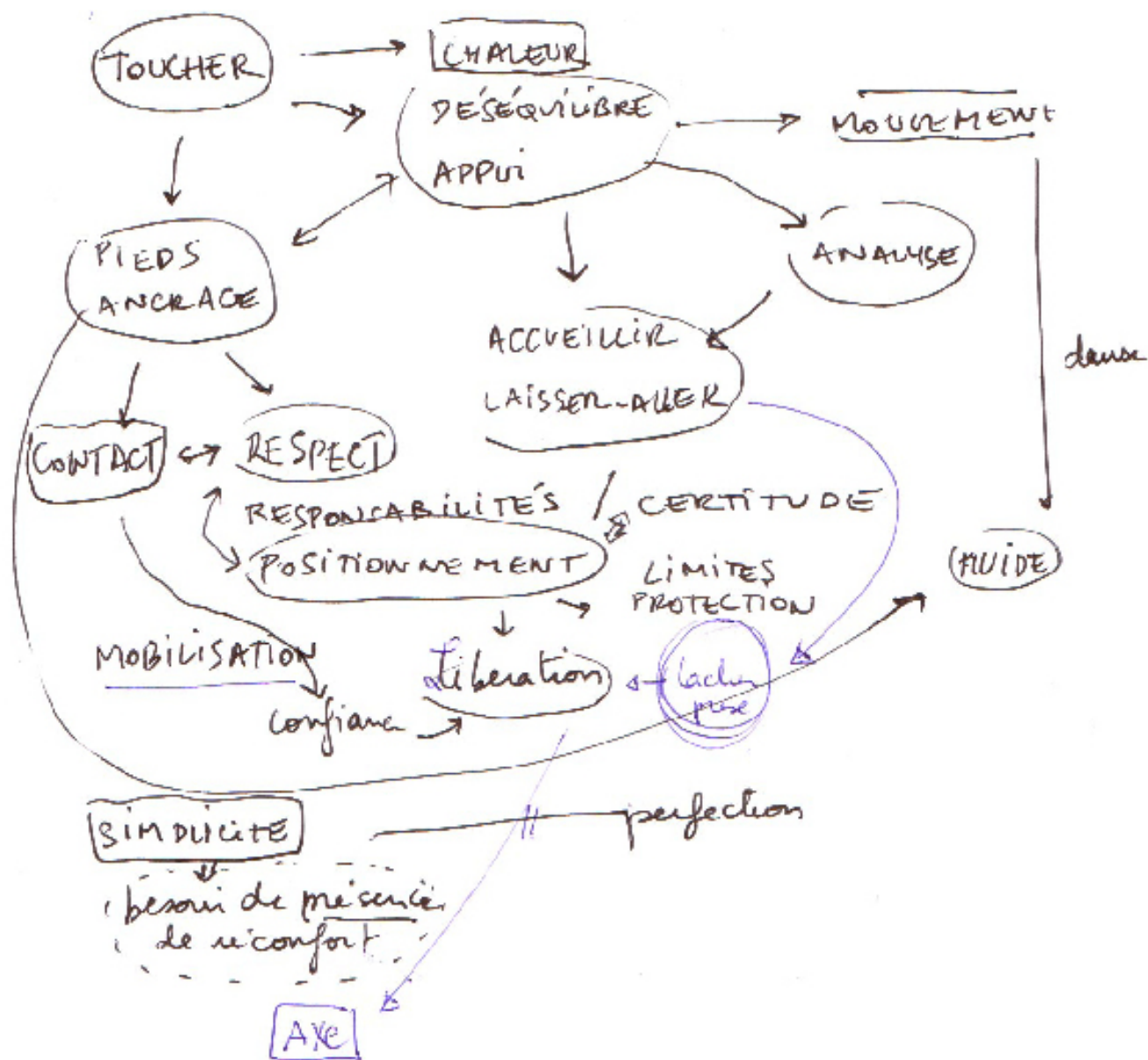
Mandala sensoriel

A ce point là précis de mon récit, je cherche à clarifier mes idées, qui se déroulent sous mes doigts, me semble t il de façon bien anarchique.... Mon obsession de simplification m'amène à faire ce genre de petite suite logique, que j'ai nommé ici "La règle par 33" : trent trois petites maximes, qui rebondissent l'une après l'autre, se répondent et se justifient en s'enlaçant tendrement.

## La règle par 33

Pour bien masser, je suis à l'écoute.  
Pour être à l'écoute, je fais attention à l'autre.  
Pour faire attention à l'autre, je me détache de mes problèmes.  
Pour me détacher de mes problèmes, je débranche mon cerveau.  
Pour débrancher mon cerveau, je me réapproprie mon corps.  
Pour me réapproprier mon corps, je suis en contact avec mes sens.  
Pour être en contact avec mes sens, je me relaxe.  
Pour me relaxer, j'accueille mes sensations.  
Pour accueillir mes sensations, j'écoute mon intuition.  
Pour écouter mon intuition, je suis fluide.  
Pour être fluide, je suis mobile.  
Pour être mobile, je suis souple.  
Pour être souple, je suis en équilibre.  
Pour être en équilibre, j'ai un bon positionnement.  
Pour avoir un bon positionnement, je suis ancrée.  
Pour être ancrée, je m'attache au souffle.  
Pour m'attacher au souffle, je libère ma respiration.  
Pour libérer ma respiration, je prends conscience de la circulation d'énergie.  
Pour prendre conscience de la circulation d'énergie, j'évacue mes zones de tensions.  
Pour évacuer mes zones de tensions, je lâche prise.  
Pour lâcher prise, je fais confiance en l'autre.  
Pour faire confiance en l'autre, je me respecte.  
Pour me respecter, je connais mes limites.  
Pour connaître mes limites, je m'interroge sur moi.  
Pour m'interroger sur moi, j'ai besoin d'aide.  
Pour avoir de l'aide, je la demande.  
Pour la demander, je rentre en contact.  
Pour rentrer en contact, je suis ouverte d'esprit et respectueuse.  
Pour être ouverte d'esprit et respectueuse, je suis bien dans mon corps.  
Pour être bien dans mon corps, j'entretiens mon corps.  
Pour entretenir mon corps, je me donne du temps à moi.  
Pour me donner du temps à moi, je conscientise ce besoin.  
Pour conscientiser ce besoin, je me fais masser.

Voilà,  
 ce que donnait au départ pour comparer le schéma de "simplification  
 que je dessinais, histoire de m'aider à y voir plus clair... Evidemment,  
 cela prête à rire !





## 3

Troisième session: le module émotionnel.

Le corps m'apparaît comme un coquillage, sur lequel si je pose l'oreille, je peux entendre le bruit lointain de la mer...

Nouveau départ.

Quelques têtes sont déjà connues. Le reste du groupe reste à découvrir. Je me sens en confiance. J'ai intégré le fonctionnement d'apprentissage. Ce module passe par beaucoup de temps de parole. Des questions clé sont à mettre à plat: le rapport que l'on entretient avec son corps, avec la nudité, la place du masseur dans la relation donneur/receveur... J'ai parlé plus haut du rôle du lâcher prise. Il prendra tout son sens dans ce module.

## Le massage Californien

J'ai eu du mal à intégrer l'énergie californienne: je m'attachais au morcellement du corps, j'y mettais trop d'énergie. Ainsi, quand le rythme est trop rapide et les énergies mal synchronisées, je restais «accrochée» aux mains et j'avais du mal à me laisser aller. Par contre, quand le rythme ralentissait et s'adoucissait, mon esprit pouvait enfin vagabonder. Il a fallu que je ressente dans ma chair l'inadéquation d'énergies pour enfin la cerner.

Élaboré à Esalen dans les années 60, le massage Californien est une approche globale, qui vise autant la détente, que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides, qui permettent une profonde relaxation physique et psychique. De ces effleurements doux et enveloppants, des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle, peuvent alors resurgir et se libérer. Cela peut être un outil complémentaire précieux au travail psychothérapeutique.

*«Une tension est un mouvement avorté. Un élan qui n'a pas abouti et que notre corps nous invite à prendre en compte. Un a priori négatif sur les tensions et sur leurs rôles conduit souvent le masseur à lutter contre la tension, à employer une pression trop forte, trop volontaire, souvent douloureuse. Sous cette pression trop agressive, le corps de l'autre se rétracte et se défend au lieu de se détendre.»* Stress, massage et thérapie, J.. Abbrassart.

Laisser des pauses, du temps au corps afin que le corps intègre les mouvements. C'est aussi pour cette raison que les massages basés sur la répétition des gestes, massage Lemniscate par exemple, s'intègrent plus rapidement dans la chair et favorisent le laisser aller. Les mouvements de vagues et d'englobement rassemblent. Le massage californien appelle chez moi pas mal d'images visuelles. Elles s'appuient sur l'élément



air : je vole sur un grand oiseau, qui a la faculté de chasser les nuages... Ce massage aérien me berce et m'allège tout en me permettant de voyager librement dans ma tête. Dans un espace temps suspendu, l'apesanteur s'annule. Il y a une véritable tendresse basée sur l'empathie lors d'un échange d'un massage californien. Il faut vraiment aimer l'autre d'un amour véritable, comme une mère aime son petit. J'étais plutôt bien placée à cette période pour sentir, qui avait ce besoin de réconfort maternel. Lors de ces échanges, je me suis retrouvée naturellement avec des personnes, que je «sentais». Il m'a fallu faire entièrement confiance au receveur pour vraiment accepter de «donner» mon corps. Le massage californien s'avère en effet être particulièrement impliquant.

Je me suis retrouvée aussi dans l'eau, bateau voguant soutenu par les flots. Cette sensation de «portée» n'est pas sans réflexions. J'ai sur le moment une envie forte de lâcher du lest, de déléguer des responsabilités nouvelles un peu trop lourdes. Je fatigue de toujours tout porter à bout de bras et le soutien d'un masseur me permet de le conscientiser et de surtout sentir physiquement le bien être d'une main porteuse,... que ce soit à la nuque, dans la respiration.

Avec l'appréhension du massage émotionnel, ma concentration s'est moins focalisée par zones. Il m'est devenu indispensable de fluidifier mes mouvements et ainsi, d'intégrer l'Être entier de la personne massée. Pourtant, je pense encore qu'il est important de prendre le temps de l'observation, afin de comprendre quelles sont les zones, qui compensent pour les autres: le bas du dos, les épaules via la nuque, le bassin sont des foyers à ré-tensions. Cela va bien sur dépendre de la posture de chacun. Souvent la nuque et la tête me demandent une attention spécifique délicate et je m'applique à lier cette extrémité au reste du corps.

J'ai du mal d'ailleurs à l'extrémité inverse, si la personne est vraiment réticente au toucher de ses pieds. Ce qui arrive plus fréquemment que l'on croit. Pour moi, (et d'autres !), les pieds doivent être liés au reste du corps car ils symbolisent notre enracinement. Comment se sentir bien ancré si nos membres sont sectionnés, symboliquement parlant? Et pourtant, l'on ne peut pas forcer une personne... Même constat, si la personne a particulièrement les pieds froids. J'ai constaté qu'il était inutile de s'exciter sur la zone même mais qu'il était plus favorable de refaire circuler l'ensemble des fluides du corps et donc de privilégier l'englobement par des mouvements amples.

Je me relis et me dis : attention à ma propre projection du bien être: la tête, la nuque, les pieds se sont mes zones de rétension et donc de détente !!

## Empathie

Lorsque l'on pratique le massage californien, on huile largement le corps. Comme l'énergie travaille sur la globalité du corps du massé, l'on pose rapidement la question de la nudité. Est-elle nécessaire? Même si elle n'est jamais obligatoire, elle permettra une souplesse de manipulation pour le masseur. Pourtant elle n'est pas anodine? L'on ne se dénude pas sans soucis du regard des autres, sans complexes divers et personnels, sans donner à voir une part de son intimité...



Il est important que je marque un cadre relationnel, autant pour moi que pour la personne massée afin que la confiance et le respect s'installent. Il sera peut être nécessaire d'y aller progressivement. Tout le monde n'est pas disposé à dévoiler son corps et son intimité; il ne faut surtout pas forcer les choses. Si la personne est en confiance, elle aura d'autant plus de facilité à se libérer de ses tabous. En tous cas, cela permet de dialoguer avec la personne massée concernant la relation, qu'elle entretient avec son corps et c'est cela, qui prime!

J'ai pris alors conscience, que l'intention juste dans la relation entre masseur et massé n'est pas de soutenir à tout prix psychologiquement la personne massée, ni d'aller au devant de ses besoins. Cette dernière vient trouver du bien être, de la détente et par la voix de la somatothérapie, des clés sensorielles d'un travail engagé sur la mémoire corporelle. Il s'agira de la réorienter vers un professionnel, si le passé est trop lourd à assumer. Dès lors, que j'ai un désir pour elle, je l'enferme. La personne doit trouver ses réponses toutes seule. Ici, je ne suis qu'une «aiguilleur du ciel».

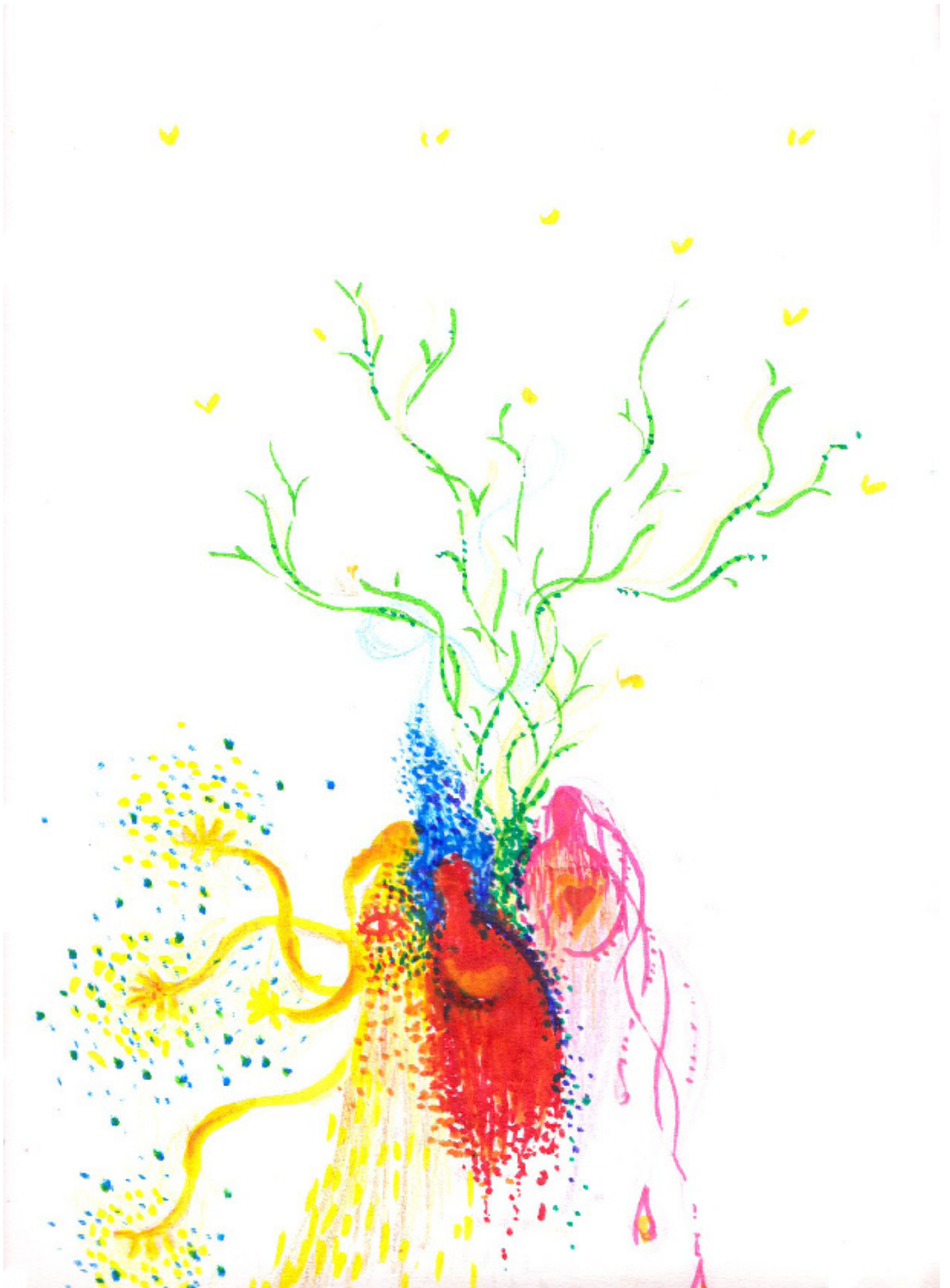
D'où, l'importance de l'empathie, cette attention portée à autrui, qui consiste en une écoute sans jugement, sans excuse non plus. L'empathie nécessite de se décentrer de soi pour se centrer sur son interlocuteur. Mais, auparavant je dois avoir effectué un travail sur moi de «protection». L'autre ne doit pas s'introduire dans mon intimité, comme je ne dois pas m'introduire dans la sienne. Mes limites doivent être claires. Et je dois insuffler l'idée d'un processus similaire à la personne, qui viendra se faire masser.

*«La personne touchée doit être en parfaite sécurité, ni jugée, ni convoitée. Elle n'est pas là pour emplir nos vides. Elle n'est pas là pour meubler notre solitude. Notre besoin d'être aimé, d'être reconnu, d'être entendu n'a pas sa place dans cette relation. Du moins, la personne touchée n'est pas venue pour les prendre en charge. C'est elle, dans l'instant qui a besoin d'être touchée. Les rôles ne doivent pas s'inverser.»* Le toucher, un art de la relation, Christian Hieronimus.

Je me permets un parallèle, qui me semble intéressant.

J'ai fait longtemps de l'équitation. J'adorais cette relation subtile entre le cavalier et le cheval. Cela m'a appris très jeune la patience (enfin?!) mais surtout à sentir de manière instinctive les humeurs, les sentiments des personnes, que je rencontrais. Je parle d'instinct et non d'intuition car connecté à la bête, l'instinct est plus fort que l'intuition, ou plus exactement, l'instinct est pour l'animal, ce que l'intuition est ou devrait être pour l'humain. Une connexion forte à sa famille, à ses racines, à son passé. Le cheval exprime physiquement sa peur, son énervement ou son allégresse et le cavalier peut le voir et le ressentir dans son bassin très profondément. Une énergie de vie, de puissance s'engouffre vers le centre vital du cavalier. Quand un cheval galope, le cavalier fait corps avec sa monture. Sa position entretient la cadence et rassure l'animal. Cette relation est très forte, très primitive. Le cheval confère au cavalier une source de liberté mais, en même temps, donne sa confiance au cavalier. La main du cavalier doit être souple et ne pas brutaliser le cheval. Elle donne la direction, l'intention de mouvement. Je trouve beaucoup de similitudes entre cette activité équestre et le massage.





Tous ceux et celles, qui m'habitent.

# Emotions

Chaque personne a un vécu différent, qui s'est inscrit en elle. Son corps en est un miroir. Il ne peut mentir. Il est alors légitime de se demander quelles sont les parties, qui ont emprisonnées ces souffrances du passé... Quelles sont alors les blessures enfouies de notre enfant intérieur? Cette question s'est posée ici en groupe de façon à analyser ce qui pourrait avoir compensé les peurs primitives de l'enfance. Beaucoup de peurs sont évoquées. Je me rends vite compte, qu'elles sont plus ou moins universelles et à quel point l'acceptation en est difficile. Toutes ses peurs enfouies remontent et je me sens vite touchée à la simple évocation du ressenti des autres: peur du vide, peur du regard de l'autre, peur de l'abandon, peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas savoir aimer, peur de se perdre... rentrent en écho à des souffrances personnelles.

Si je m'exprime à ce sujet ici, c'est que si je cherche à développer un accompagnement somathérapeutique via le toucher et le massage, il est indispensable d'anticiper ou de savoir sentir sur le moment, ce qui va venir résonner en moi. Comment aider quelqu'un si je manque de recul et si je cherche moi même à combler un vide par la relation établie? La connexion par le toucher permet un lien si subtil, une telle proximité, qu'il favorise les transferts inconscients.

Au départ mon activité de masseur, j'attendais inconsciemment la congratulation, le mot gentil de remerciement après une séance de massage. Je m'attache maintenant à laisser libre champ à la réaction du massé. Ce dernier se sent déjà assez obligé d'être cordial après coup! Cela renvoie dans mon cas, directement à un complexe d'infériorité et à un manque de confiance en moi. C'est donc un très bon exercice de me confronter à des opinions diverses, voir même au conflit. Je l'évoque plus haut concernant l'expression de la colère refoulée.

*«Le toucher est une relation, avec un début et une fin, et c'est à nous de l'habiter, d'en décider le contenu, que ce soit dans le rôle du masseur ou du massé. Que vais-je amener dans cette relation? Suis-je prêt à recevoir l'autre? Suis-je disponible à son histoire?»* Le toucher, un art de la relation, Christian Hieronimus.

Le cheminement se fait peu à peu: mes sensations me renseignent sur mes émotions. Mes émotions sont à la racine du sentiment de moi, de la conscience de moi. Le simple fait de nommer une peur peut m'aider à la diminuer. Il en sera de même pour la personne, que je recevrai. Identifier une colère en moi, me ramène à une attitude plus constructive. Les émotions pèsent lourd physiquement et lorsque je m'en libère, je ressens une sensation de légèreté. Un poids en moins. Quel plaisir! Dans beaucoup de religions, il y a cette image de l'apesanteur liée à la sainteté. Cette distance du sol matérialise t-elle la sagesse et la libération des souffrances liées au corps? Et, en même temps, nous avons vu l'importance de l'ancrage au sol. Encore une ambivalence: serait il plus aisé de décoller après s'être bien ancré? En module de relaxation, je bute d'ailleurs sur l'autosuggestion de lourdeur des membres...



# Souffle

Le souffle est lié aux émotions. En effet, lorsque je cherche à cacher une émotion, je vais avoir tendance à limiter ma respiration. Je ressens un nœud au niveau du plexus. J'ai la sensation d'étouffer. D'ailleurs ma grande phobie est l'étouffement... cette perte de contrôle bloquant ma source de vie m'angoisse. A une époque, je réagissais même au froid dans une rivière, sous la douche! Je sens encore actuellement, que j'ai un gros travail à effectuer pour libérer mon souffle, pour ne plus avoir l'impression, que ma cage thoracique limite mes poumons...

Le massage m'aide à me stabiliser, à m'enraciner et alors à permettre une libération respiratoire. J'avais un peu tendance au départ à masser en retenant mon souffle pour mieux me concentrer sur les gestes... fatale erreur, la respiration au contraire est la base d'une bonne gestuelle. Il est important que la respiration du massé, ainsi que celle du masseur, prennent leur ampleur maximum.

Je peux jauger de l'état de stress ou de détente de la personne par ce biais. Si un rythme saccadé ou rapide s'installe, un stress latent persiste. L'accompagnement peut se faire par une application légère de mes mains au niveau du plexus. De petites saccades répétées ou de longs étirements longitudinaux comme dans la relaxation coréenne, insistent plus fortement sur la cadence de la respiration mais sont assez efficaces pour la prise de conscience du receveur.

Il faut avant tout être soi même le moins stressé possible. Cela va de soi! Je pratique régulièrement le «qi gong»; je ressens le besoin de cette pratique quotidienne. Cette «médecine gymnastique» en mouvement est une méthode de relaxation, qui prépare bien à l'exercice du massage. Dans un massage, je ressens également ces interactions de souffle et d'énergie. Il est important, que je ne mette pas trop de volonté dans mes mains, afin de me laisser guider par mon intuition, qui mieux que quiconque permettra une relation massé/masseur juste. En me calant au souffle, en synchronisant les respirations, je capte les flux d'énergie et je vais au plus près des blocages énergétiques.

La circulation de l'air dans tout mon corps, vers le sol lors de l'expiration et vers la tête lors de l'inspiration, m'aide beaucoup à l'installation de la détente. Nous l'avons pratiqué lors du module de relaxation et plusieurs fois, j'ai ressenti des picotements, des fourmillements synonyme de l'état de repos et de calme. En tous cas, c'est comme cela que mon corps me le traduit. Puis, peu à peu, le flux d'énergie s'est mis clairement à circuler en moi. Belle expérience, qui renforce vraiment ma confiance en moi ! Je le fais du coup chez ma dentiste... et j'y vais très souvent!

Dans beaucoup de pays, l'énergie et le souffle sont liés. Je m'attarderai sur l'idée de «qi» que l'on retrouve dans la pratique du «qi gong». Le «qi» en chinois signifie en même temps l'énergie et le souffle. En effet, ce «qi» est source de tout ce qui est en mouvement. C'est un système d'information, qui permet l'activité physique et psychique et qui produit de la chaleur. Il est essentiel pour le système immunitaire. L'énergie contrôle également la circulation du sang, l'élimination des liquides organiques et préside aux mutations, aux transformations du corps. Les méridiens, que l'on retrouve aussi dans la pratique du massage «tuina» ou de l'acupuncture, sont les réseaux de cette énergie. L'homme est pensé comme la combinaison entre l'énergie innée, ancestrale et l'énergie acquise fournie par l'alimentation et la respiration. L'énergie met en mouvement les fonctions du corps, les entretient. De la même façon, le «qi gong» signifiant maîtrise de l'énergie, du souffle agira sur la santé du praticien. Il s'agit en effet de pratiques de gymnastique de santé alliant le mouvement, la respiration et la concentration de l'esprit.

## A 4 mains

La session du massage à quatre mains fut très agréable. Elle commença dans une tempête de neige. Chacun, à sa manière, avait lutté pour être présent bravant les éléments. Ce module se mérite. J'aime particulièrement ce moment où le temps, l'univers est suspendu sous un tapis blanc, où la nature est recouverte d'un voile de pureté. Cela me rappelle mon enfance; je suis joyeuse.

Le massage à quatre mains a affiné mon ressenti. Au premier abord, j'aurais pu croire, qu'il n'était pas évident de masser en duo et pourtant, dans le cadre de cette formation, les énergies des personnes présentes se sont combinées harmonieusement. Qu'elles soient d'égale mesure ou au contraire d'énergies différentes, le bilan a été toujours le même : les énergies devenaient complémentaires. Je me suis rendue compte que la diversité n'était pas dérangeante, si l'alliance des flux énergétiques des masseurs était établie. Ainsi deux énergies, l'une puissante reliée à la terre, l'autre plus douce, précieuse, multiple reliée à l'eau me transportèrent dans le ventre d'une grotte. La synergie des deux éléments naturels me paraissait évidente. Cette image primitive de la caverne m'apaisa, me sécurisa. Pour bien me faire comprendre les choses, le massage qui suivit fut l'extrême inverse : les quatre mains glissaient sur moi d'un commun accord avec la même fermeté, la même tendresse et mon ressenti fut également agréable.



Certains réveils matinaux consistaient en des jeux de connexion de groupe très perspicaces. Le premier consistait à garder le lien avec des coéquipiers définis juste avec l'aide du regard. Chacun peut alors circuler librement dans la pièce mais s'attache à conserver cette connexion invisible. Il est possible de vivre à côté de quelqu'un sans forcément être rattaché physiquement à lui 24 h /24. L'important est la relation établie. Cela m'a donné beaucoup de confiance en l'autre. La conviction profonde de suivre la bonne route fut renforcée.

Le deuxième jeu du «plateau psychologique» se basait sur l'équilibre. A partir d'un point central dans la pièce défini comme axe, tous les membres du groupe devaient tenter de conserver l'équilibre de l'espace. Pour ce fait, ils devaient se mouvoir sans se retrouver tous du même côté de la pièce, ce qui aurait provoqué la chute imaginaire de l'ensemble. Chacun et tous à la fois étions responsables de la bonne mise de la situation. J'ai aimé cet exercice, qui comme la vie est en sempiternel mouvement, qui nous apprend à nous adapter, à rester connectés à notre environnement. Lorsque tous les éléments tendent vers une même action, cela se passe au mieux!

J'ai abordé une situation, qui m'était arrivée lors d'un rendez vous massage. La personne ne pouvait s'empêcher de combler le vide du silence avec de la parlotte. Cela m'avait mis très mal à l'aise ; je n'avais pas osé lui dire de se taire. J'en étais ressortie lessivée, saoulée avec un bon mal de tête. Je m'étais confrontée au fait de la respecter dans son besoin de parole et aussi à ma propre limite de praticien aimant exercer dans le silence ou en musique. Quel dilemme! Je me suis rendue compte,



que j'amorçais souvent la discussion pour mettre à l'aise la personne et qu'il était alors légitime qu'elle continue sur la lancée. J'en étais la première fautive alors ? Ma convivialité est donc une carapace. A présent, je verbalise la situation, mettant en lumière son besoin de parole et je communique le fait que, ma concentration dépend de mon ancrage et du coup, du silence. Se respecter est primordial.

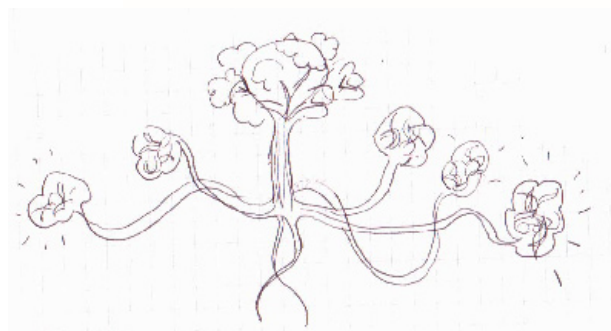
Un gros nœud sort d'une discussion, d'une situation particulière. Et elle n'est pas de moindre importance. Quelle est le risque d'avoir sa place, d'avoir un territoire. Il est évident qu'il est plus simple de ne pas en avoir. Sinon, il faudra sûrement à un moment ou un autre, avoir à le défendre. Et, pour le défendre, il sera nécessaire de contacter sa colère. Dans l'art du massage, la notion de territoire est également essentielle. Jusqu'où vais-je autoriser l'autre à pénétrer sur mes terres ? Comment vais-je permettre à l'autre d'ouvrir ses portes sans peur d'agression ? Pourquoi l'on se protège ? J'ai le droit d'être vulnérable. Je dois juste mettre en place des sécurités seule, afin de m'assurer et m'autoriser à me lancer, à risquer.

Le cadre, pour cela, doit être verbalisé : textuellement dans une plaquette par exemple, ou à l'oral si la séance s'éternise hors de l'espace de parole, si la personne déborde de la relation praticien/massé. En effet, marquer une limite permet la proximité. La rupture n'est alors pas violente puisqu'elle a été explicitée auparavant. Je comprends mieux à présent que la fusion n'est pas un partage puisque l'on est emmêlé dans l'autre. La distanciation amène l'empathie.

Autant la « tournante » du module physique fut mal vécue autant celle du massage « mille pattes » fut un régal mais amena tout de même la notion de protection. En effet, des mains se sont succédées dans un ballet chorégraphié. En tant que receveur, j'étais partagée entre une sensation d'intrusion et de plaisir. Pour prendre en compte cette intrusion, j'ai mis en tant que donneur beaucoup de douceur surtout dans l'approche première de la main, afin de laisser au corps le temps d'appivoiser ce nouveau toucher. Une sensation de manque quand une main agréable part, est comblée par un toucher nouveau différent.

De belles combinaisons naissent puis se défont pour se retrouver. C'est une véritable danse où l'énergie se renouvelle grâce à la synergie collective. J'ai été un peu dérangée tout de même à certains moments quand le rythme de rotation s'avérait trop rapide : pas le temps de donner, ni de recevoir correctement. C'est pourtant assez révélateur de la vie, qui s'accélère puis se ralentit dans une cadence, qui ne nous appartient pas toujours. Comment faire avec ? C'est cela aussi, que j'ai appréhendé ici : comment rebondir tout en se respectant soi et l'autre.

Après, l'exercice, que je nommerai ici l'exercice « des poumons secondaires », mobilisa le groupe de nouveau. Ce module se voulait collectif. Toutes les mains des participants se réunissaient sur ma poitrine. Je sentais comme des ramifications secondaires de respiration, qui partant de mes poumons, m'aidaient ainsi à emplir puis à vider mes poumons. Ma capacité pulmonaire se trouva alors démultipliée. Je me sentais comme le tronc d'un arbre millénaire ; les au-



tres membres devenant les branches de cet arbre. Nous formions un tout homogène respirant. Ce fut une expérience très forte.

Et Petite Voix dit: Accepte les cadeaux de la vie. Prend plus de l'extérieur. Vois ce qu'il se passe, ce que la vie te donne. Je m'y emploie. C'est le cas de le dire: c'est un travail de tous les jours. Parfois, je regarde le ciel comme Sœur Anne: Sœur Anne, ne vois tu rien venir? ... et je ne vois que la vie, qui continue...et moi, à ses cotés. Cela suffit.

## Donneur/receveur

*Plus l'attention est focalisée, plus l'intuition est forte.*

Je me sens en ce début de module comme une feuille emportée par le vent, qui ne saurait où se poser...et je souhaiterais être une graine afin de m'implanter et de germer... Est ce le moment? Ma situation personnelle est instable... un départ est possible pour Bordeaux... je ne sais plus trop où j'ai envie d'être. Le renouveau m'inspire et me fait peur toute à la fois. Ce flottement au gré du vent est agréable mais est ce une fuite, une perte de contrôle? J'ai d'autant plus besoin de m'ancrer et de me connecter à mon corps pour cerner, où m'amarrer.

Nous débutons par quelques exercices, liés aux axes rachidiens, qui m'ont permis de remonter très profondément en moi. Le principe était d'apposer ses mains en cloches sur les oreilles, les yeux d'une autre personne et de maintenir ce contact un temps. Les souvenirs revenaient alors très bruts: tour à tour, mon regard s'est porté sur le monde comme un bébé découvre pour la première fois son environnement; mes pas m'ont emmené au milieu de la jungle; je portais des chaussures porc épique et parlais aux indiens dans leur langue; je faisais du vélo dans les années 50's; je m'élevais dans les airs... Merci pour cette promenade magique.

Dans ce module donneur/receveur, nous avons travaillé ensemble sur l'accompagnement somatothérapeutique du massé. Lourde tâche. Plusieurs notions vont alors être abordées: la projection, les systèmes de défense, les facteurs de valorisation de soi, le cycle contact, le processus d'accompagnement.

Je me rends vite compte qu'il s'agit d'un travail à part entière et me sens complètement démunie face à l'ampleur de la tâche. Nous abordons cela par le biais de cas pratiques concrets. Certaines personnes résistent, d'autres essayent de nous perdent. Comment vais-je retrouver mes petits dans tout ça? La patience faisant, je tire un fil, puis un autre, qui en amène un troisième et à force de découdre cette âme qui s'est emmaillottée, j'arrive au cœur du problème... Les personnes résistent, ne se livrent pas facilement... comme devant un bon paquet de fils emberlificotés, rien ne sert de s'exciter, il faut desserrer les nœuds, laisser du mou aux fils pour en libérer certains et ainsi obtenir un embryon de libération.



Toutes les discussions, les éléments théoriques et les vécus m'ont apportés beaucoup. Je trouve cela très utile d'avoir des pistes de départ. Ces outils sont bien sur multiples et adaptables: la reformulation s'avère essentielle. Dans cette relation d'aide, il est aussi possible de donner quelques éléments de réponses pour le futur en s'appuyant sur les facteurs de valorisation de la personne, ou en convoquant la part d'ombre pour revaloriser la part de lumière. Il est aussi très important, ne pas oublier le massage! Je comprends tout cela mais comment vais-je l'appliquer? Je crois en mon intuition mais...

J'oubliais, je dois encore faire attention à toutes les projections, que je pourrais transmettre ou encore recevoir. Il me faut être très attentive à ce qui va me toucher trop directement. Mes moyens de libération ne seront pas forcément ceux des autres... Je n'ose plus bouger un doigt. Je vais sûrement me tromper, dérapier. Cela fait partie du jeu, de la vie de se tromper... faut y aller... Allez ouste!

Autant il est justifié au départ de la séance, de demander à la personne quel est le motif de sa venue: recherche de bien être, de repos, de distance, de réponses. Autant il sera juste de faire un bilan de séance pour clôturer le massage et permettre à la personne de passer aux mots pour décrire ses sensations. Trois phases se révèlent consécutivement logiques: l'intégration, la digestion et la projection.

- Qu'a-t-elle ressenti? toujours se raccrocher au corps, aux sensations...
- A quoi cela peut-il être relié? en intégrant ce qu'il vient se passer laisser la personne faire son chemin dans ses émotions, ses blocages, ses souvenirs révélés... Ne pas être trop directif!
- Que pose-t-elle en acte prochainement? poser un acte, afin de faire un pont vers le futur.

Ce voyage à deux, main dans la main, peut aider l'autre à trouver sa problématique. Chaque personne aura bien évidemment sa personnalité et ses clés de compréhension, qui ne sont pas toujours faciles à discerner derrière la barrière protectrice. Plaintes, colère peuvent être de bons alibis pour ne pas contacter son ressenti.

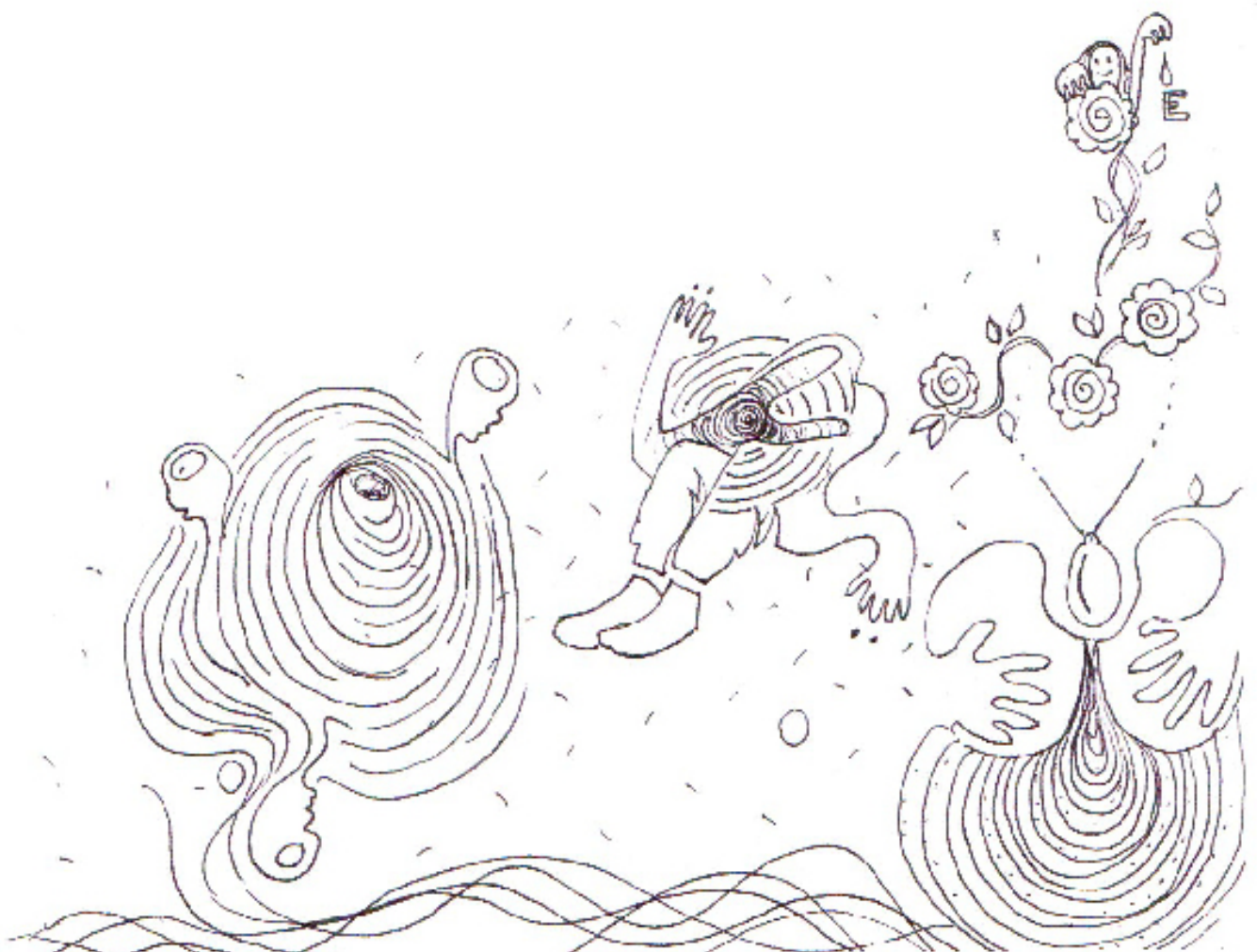
Ma problématique sur le moment me vient assez vite: je suis partagée entre le besoin de liberté et le besoin de sécurité. J'ai l'image de la balance: bien axée, avec moi, ces deux valeurs fondamentales s'équilibrent. Par contre, dès qu'un événement vient bousculer cet équilibre, (fatigue, angoisse, distension du lien avec mon corps, agression...) une valeur m'attire de façon disproportionnée sur un bord et me fait basculer. C'est un cercle vicieux, qui alors s'enclenche: je contacte ma peur; je tente de me raccrocher à la valeur que je crois perdue; je me désaxe dans la précipitation; je bascule; plus je bascule, plus je tombe; je ne vis plus dans mon ressenti corporel; c'est encore pire, je perds le nord!

Cette analyse réalisée en groupe grâce à un échange prolifique, me donna quelques pistes pour éviter le phénomène: je ne dois pas me précipiter; je dois accueillir l'angoisse, la conscientiser; m'axer dans mon bassin; ne surtout pas m'oublier corporellement. Par la suite, j'ai effectué un échange 2 à 2, dos contre dos. J'ai réellement senti, que la chaleur montait et que je me devais de protéger cette zone, située vers les reins, creuset de mon énergie!

Voilà, un bon bout de chemin de réalisé à la Parenthèse.



Compte rendu d'une réunion....







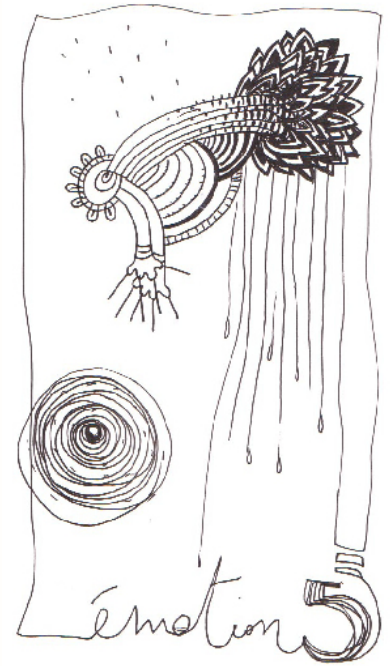
# Tuina

Quelques temps après la formation en massage intuitif. Je me suis inscrite à une formation en massage chinois tuina. J'avais en effet envie d'approfondir les notions énergétiques et pratiquant le «qi gong», je me suis portée naturellement vers la médecine traditionnelle chinoise. La transition s'est avérée très difficile. Je m'étais préparée psychologiquement à l'aspect protocolaire et figé des gestuelles, et pressentais que cela n'allait pas être aisé pour moi d'effectuer ce basculement de pensée. Je partais pourtant confiante, me disant à moi-même: prends ce qu'il y a à prendre, fais tien ce qui te parlera... Observe et laisse le temps intégrer pour toi.

Le formateur était qualifié, honnête avec lui-même. Cependant, je n'ai pas retrouvé cette chaleur humaine. Nous avons enchaîné en une semaine des protocoles de massages, vu tous les cheminements des méridiens. Ce travail était colossal. Il n'y a eu aucune prise en compte du receveur: hop la, déshabillez vous madame et laissez vous faire. Qui est-elle? Que vient-elle chercher?... ne rentraient pas en ligne de compte. En effet, cela correspond peut-être à une notion de distanciation propre à la culture chinoise. Cela ne doit pas me correspondre.

Je ne sais plus trop actuellement comment articuler ces notions nouvelles, somme toute intéressantes, à la démarche intuitive précédente.

De plus, cette pratique vient contacter la douleur de la personne, ce qui ne favorise pas le phénomène de détente.



# Now

Je n'ai toujours pas déménagé. L'opportunité de Bordeaux s'est avérée nulle. Je dandine d'un pied sur l'autre pour savoir où m'établir avec ma petite famille. Nous avons envie de choisir un lieu en synergie avec nos énergies et nos savoirs faire... Cela viendra, j'en suis sûre... pour le moment, le fruit mûrit. Et qu'est-ce qu'il a mûri ce fruit à vos côtés.

A présent, j'ai la sensation d'avoir accentué la conscience de moi, de mon corps, de mes sensations... Je tente, même si ce n'est pas facile avec mon fils et les responsabilités familiales, de me prendre en compte, de m'accorder le plus régulièrement du temps à moi. Prendre du temps est encore un souci, j'ai la sensation constante de courir après... Je cherche tellement à faire le lien entre les choses diverses, qui m'intéressent, que ma vie me déborde vite.

Cette expérience m'a renforcé dans mon intuition et en général, sur l'idée qu'il faut croire en sa bonne étoile, ne pas paniquer, avoir confiance! Plus confiante, je suis plus calme, détachée d'une certaine matérialité. Dés fois même, je me dis que je flotte en quête d'une direction à prendre. Mais en réalité, je la prends ma direction. Suis-je un gros paquebot, qui manœuvre avec difficultés, lenteur mais de façon sûre?

Aussi, je perçois mieux l'effet que les événements ou les personnes produisent sur moi. Je tente d'identifier l'émotion que je vis sur le moment plutôt que de la refouler. Même si ce n'est pas facile, j'essaie de me positionner dans mes relations, quitte à m'isoler ou me confronter à certaines personnes. J'ai, par exemple, pris mon courage pour enfin dire à une très vieille amie que notre relation ne me convenait pas et que je préférerais arrêter là, si nos entrevues ne se limitaient qu'en un monologue de plaintes et de soucis... je ne la vois plus!

J'essaie aussi d'exprimer sur quelle base relationnelle, je souhaite établir de nouveaux contacts. C'est en effet plus simple quand il n'y a pas de vécus communs encore ensemble. Les vieilles relations sont un peu comme sclérosées... Souvent, j'ai senti que certaines personnes qui m'entouraient, manquaient de présence... d'autres se sont révélées!

Immergée, toute petite dans des lectures sur l'analyse du mouvement, sur les filiations trans générationnelles, via ma mère, mais en opposition total affectivement avec cette dernière, je rejetais tout en bloc tout en ayant bien été imprégnée ! Et voilà, que cela ressort maintenant que je suis mère. Ironie du sort. Et voilà, que je m'intéresse à ce qui fait la mémoire, le lien entre les choses, les personnes, les membres d'une fratrie. L'interrogation ira de la filiation à la filature, au fil comme interlocuteur privilégié avec la matière, comme témoin de vies, d'âmes, comme porteur de message, comme médium de guérison. D'autres, s'y sont penchés avant moi, je vais vous faire partager quelques trouvailles!

Je tente ainsi de mettre du sens sur mon travail. Cela est venu très naturellement. Cela devait être le moment! Comme si tout, ce qui avait toujours été une certitude intérieure, avait été enfoui au profit de responsabilités, de réalités économiques.

Et la Petite Voix dit: L'important c'est le regard que l'on se porte.

J'ai aussi envie d'ouvrir mon travail à des ateliers plastiques thérapeutiques, d'aider les autres par le biais du massage et de l'art thérapie. Je ne sais pas trop encore comment je vais articuler tout ça: tous ces véhicules qui mènent, j'en suis sur, au même endroit: la voiture individuelle pour être libre et au plus près de soi; le bus pour être avec, communiquer, interagir; le vélo pour prendre le temps de vivre, de voir, d'écouter; les rollers pour se donner un peu de sensations fortes; le cheval pour se connecter à ses ancêtres, à sa nature profonde; le bateau pour méditer... et si, je pouvais alterner, choisir quel est le véhicule approprié à chaque passage de ma vie... ce serait chouette!

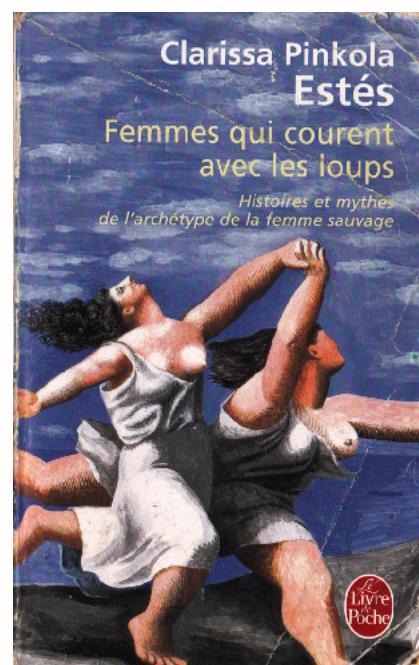
Une personne m'a soufflée cette phrase à l'oreille: matérialiser la souffrance aide à guérir. Merci à elle. Je vais m'y atteler pour moi et pour les autres. Le processus est commencé.

# Cadeau

Le livre de Clarissa Pinkola Estés, psychanalyste et conteur, «Femmes qui courent avec les loups» fut une révélation pour moi. Guide spirituel, aide précieuse pour me sentir femme, il se constitue quasi exclusivement de contes, d'histoires que la narratrice a glané tout au long de sa vie et des analyses, qu'elle en a tiré. Certaines ont résonné plus fortement en moi. Je suis arrivée avec l'une d'elle une fois à un regroupement. J'avais apprécié la manière naturelle dont Manuel s'en était emparée pour la redistiller à sa sauce...Une histoire existe en premier lieu par l'oralité et la transmission, je vous la partage. Cadeau. Je couperai volontairement des bouts par souci de place.

Les trois cheveux d'or.

*«Il était une fois, au cœur de ces nuits profondes,... un vieil homme qui se frayait péniblement un chemin dans la forêt... Dans une main, il tenait une minuscule lanterne, dont la chandelle diminuait de plus en plus...L'homme avait de longs cheveux jaunes, des dents jaunes toutes fissurées, des ongles jaunes incurvés. Il était tout courbé et son dos arrondi ressemblait à un sac de farine...Il s'accrochait à un arbre, tirant et poussant puis s'accrochait à un autre...il parvenait ainsi à progresser ...Ses pieds étaient en feu,... ses articulations semblaient grincer de la même voix que les hiboux ...Dans le lointain, on apercevait une petite lumière qui vacillait, une chaumière, un feu...Quand il atteignit la porte, il était complètement épuisé. Sa lumière mourut et il s'effondra en entrant. A l'intérieur, une petite vieille était assise devant le feu, qui ronflait magnifiquement. Elle se précipita, le pris dans ses bras et le transporta près du foyer. On aurait cru une mère tenant son enfant dans les bras. Elle s'installa dans un fauteuil à bascule et se mit à le bercer...»la, la, la, la, la»...elle le berça toute la nuit. Et, quand vint l'approche de lu matin, il avait rajeuni. C'était maintenant un beau jeune homme aux cheveux dorés...Elle continuait de le bercer...»la, la, la, la, la»...Quand le matin fut encore plus proche, le jeune homme s'était changé en tout petit enfant aux cheveux dorés....Quand ce fut l'instant exacte de l'aube, la vieille femme arracha d'un geste rapide trois cheveux à la tête de l'enfant et les jeta sur les dalles. Ils firent: «Tiiing,tiiing, tiing.»...L'enfant alors quitta son giron et courut vers la porte. Il se retourna et regarda la vieille femme un moment, lui adressa un sourire resplendissant, puis se retournant, il s'envola dans le ciel et devint brillant soleil du matin.»*





# Merci

à l'accueil d'Aline, à ce lieu paisible, qu'elle a su créer et mettre à profil des autres.

Merci à Manuel, qui a su m'accompagner en douceur, m'aiguiller au moment opportun et me permettre ainsi de me reconnecter à mon intuition. Merci d'avoir bercé mon âme fatiguée comme cette vieille dame de l'histoire...

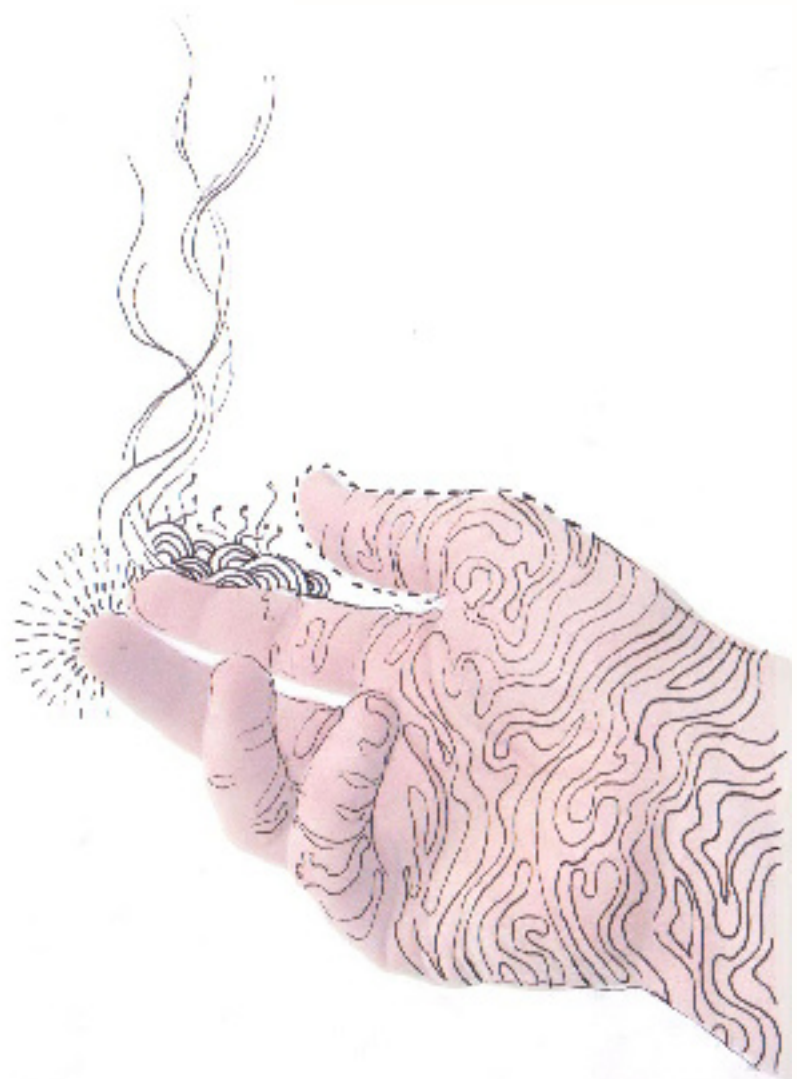
Merci à Sook, Nathalie et Bénédicte pour leur présence, leur énergie, leur joie de vie, leur simplicité et leur franc parlé.

Merci à tous les autres, ceux, qui par leur passage à mes cotés, m'ont apporté du Bien Etre, m'ont fait progresser,...merci pour votre attention, votre écoute et votre douceur.

Merci à Romain et Ewann d'être à mes cotés au quotidien.

Merci à ceux, qui ont fait ce que je suis à présent.

Merci à Claude.









*“Le corps a une matérialité. Il faut s’y ancrer s’y accrocher.  
L’imaginaire gagne lui aussi à être ancré au réel...  
cela permet de risquer d’aller plus loin dans le rêve.”*



## De la filature à la filiation

A l’heure actuelle, je crée donc des costumes et des décors pour des compagnies de théâtre, de danse, d’art de la rue et des festivals. De plus, je participe à des expositions, où j’expose des œuvres plus personnelles, celles la même, qui ont été fortement influencées et portées par mon passage au sein de la Parenthèse.

Mon travail plastique s’articule pour le moment selon deux grand axes de travail :

- le Textile végétale, soit une rencontre profonde entre les éléments naturels et le vêtement.
- le Textile organique, soit une réflexion autour du corps, du médical, voir du bestial.

## Une philosophie du peu

Je peux donc utiliser comme base de travail le tissu mais aussi beaucoup d’autres matières. Le détournement de matières ou d’objets considérés habituellement comme insignifiants ou sans valeur propre me permet ainsi, de montrer qu’avec pas grand chose l’on peut faire beaucoup. Une sorte de la philosophie du peu.

*«Travailler la matière, c’est la rendre vivante, lui donner relief et profondeur, ombre et lumière et crédibilité.»*

Même dans la création de costumes, je travaille souvent sur comment retrouver les aspects de surface des éléments naturels, voir comment les mélanger au textile. Le vêtement ou accessoire devient extension de corps comme un pont entre l’Homme et la Terre.



Les racines viennent se mélanger au tissu et à la broderie à travers ce chausson afin de favoriser notre enracinement à la Terre.

Sachets de thé et filtres à café se voient recyclés pour créer une tenue des plus féminines.



Un chou mutant (un vrai !) tentaculaire digère mal son régime ...d'OGM.



Un simple chemise se dentelle comme de la salade et un drôle de ver investit le bas de pantalon.



Les silhouettes se déshumanisent pour prendre des tournures mi arbres, mi champignons.





# Une recherche naturaliste

A force de creuser dans le microcosme des forêts, des plantes, j'y ai rencontré l'Humain...Et dans la logique d'extension de corps, je me suis portée au fur et à mesure sur le Médical créant des mises en scènes percutantes, dérangeantes, souvent prêtant à rire afin d'exorciser le Mal.

Impulse - collier sanguin



Une coupe d'Arrosarus Escargolus...ou la poésie du quotidien dans un arrosoir détourné.

Galerie d'art viral : série de 10 virus brodés dans tambours de broderie. Mieux vaut les avoir sur son mur que sur soi...



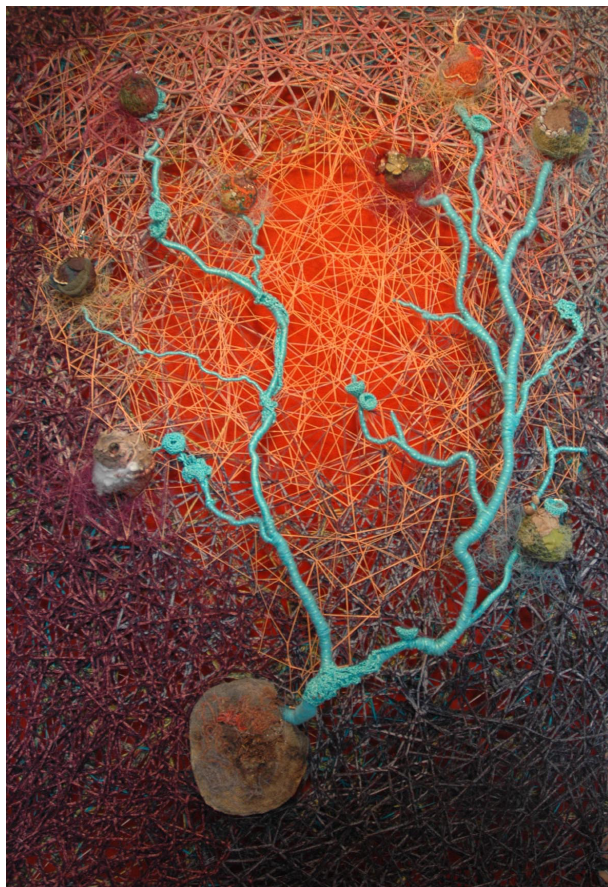
"Cervelus Magritus" : absurde et cervelle font bon ménage!



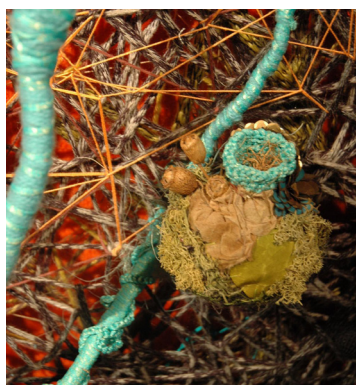
Trois robes émotions suspendues par des ballons d'hélium : la colère, la peur et la tristesse. Quand le vêtement n'est qu'un corps transfiguré et amène à réfléchir sur le poids des émotions, sur comment vivre avec. Esthétique de la destruction et recomposition: le tissu est mal traité puis raccommodé.

Cette recherche “naturaliste” m’amène aussi, en parrallèle, à réfléchir sur l’origine de notre planète et sur les mythes, qui y sont liés.

L’Yggdrasil”ou l’arbre de vie, qui crée des mondes et petites planètes en gestation.  
En crochet et autres éléments recyclés.



Détails.



Une planète fleurissante, où le crochet n’a pas forcément l’aspect de nos grand-mères.





## Quelques œuvres

qui ont une relation spécifique avec le massage et le toucher.

### «Circulation»

Ces illustrations sont une mise en lumière du jeu des courants, qui circulent à la surface du corps lors d'un massage. Au premier abord, il n'est pas forcément aisé de concrétiser ses sensations variées et subtiles naissantes au contact d'un toucher étranger. Je me suis donc penchée sur la naissance de ses émulsions sensorielles comme si tout finalement, commencer là au creux de la chair entre deux êtres, entre deux énergies qui s'appivoisent. De ce contact, va se mettre en place une relation, un lien personnel entre sensation et perception... telle une danse colorée de graphismes mouvants. Cette rencontre, je l'ai peinte rayonnante, chatoyante et vivante. La technique de l'aquarelle m'a permis d'enlacer la fluidité du massage tout en douceur.







## «Graine de chausson»

J'ai rapidement eu envie d'incorporer des éléments naturels aux fibres textiles dans mon travail plastique. Ce chausson en est la preuve: il se compose d'entrelacs de racines et de tissus. J'aime aussi utiliser des techniques inattendues: ici, l'aspect dévoré de la teinture de la semelle a été faite grâce à du café. Elle vient, elle même, se confronter à un rendu précieux des sequins brodés main. J'utilise souvent des matières dites «pauvres» et tente de les ennoblir.

Ce chausson symbolise fortement ma volonté d'enracinement au Monde, à la Terre mère. Je souhaite par cet objet concrétiser cette prise de conscience. Par mon être charnel, je fais partie d'un Tout et suis une excroissance pensante de la Terre. Ce soulier mi- humain / mi-végétal donne ainsi à voir un corps en proie à une métamorphose étrange, sur-réaliste qui bannit la frontière d'un monde extérieur et d'un monde intérieur.







## «Samouraï douleur»

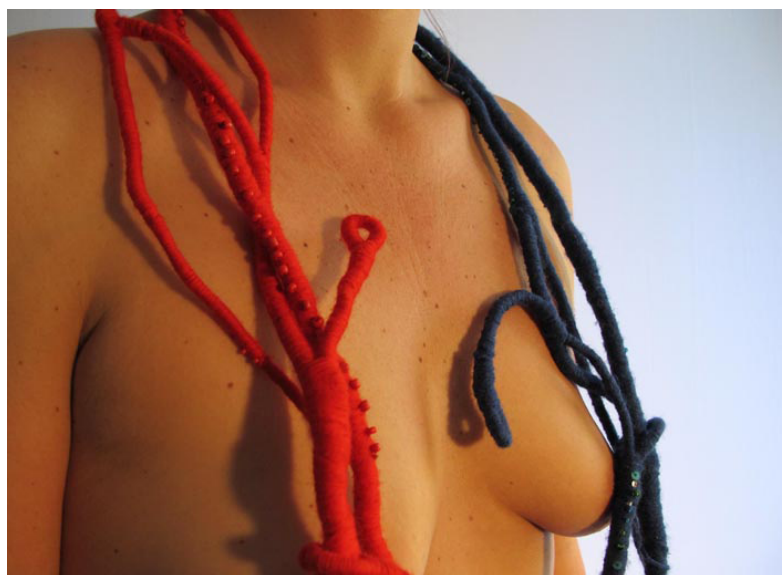
Avec le «Samouraï douleur», j'avais besoin d'exprimer, de matérialiser la souffrance vécue pour l'expulser mais aussi pour laisser une trace, un témoin tactile de ce passage de vie, qui m'appartient et m'a renforcé. Par sa valeur d'objet exorciste, cette poupée de chiffon si anodine devient le refuge visible d'une période de vie douloureuse et ainsi, un soutien psychologique personnel significatif.

La symbolique de ce type de poupée au Japon:

Il y a très longtemps, à l'époque où les habitants de certains villages japonais vivaient dans une forte misère, il arrivait que les femmes tuent leurs enfants après la naissance pour éviter qu'ils ne meurent de faim. Pour chaque enfant, on fabriquait une poupée « kokeshi » ce qui signifie «enfant-supprimé», pour que l'on n'oublie jamais, qu'elles avaient survécu aux dépends des enfants.

J'aimerais beaucoup pouvoir continuer à travailler en ce sens avec d'autres personnes en ateliers, en permettant à certaines personnes intéressées de créer leur propre «Boubou émissaire»: chaque objet fabriqué serait destiné à devenir recueil d'histoires. Chaque support serait unique et personnel puisque relié directement au vécu de la personne, qui en créant son décors, soigne les blessures enfouies, répand son histoire.

*«...Ce que j'appelle un «Boubous émissaire», autrement dit un vêtement constitué d'éléments cousus ou épinglés, rappelant sous forme écrite, peinte, dessinée ou autre, les insultes, les traumatismes, les blessures, tout ce qu'une femme a souffert au cours de son existence,... comme une preuve de son endurance, ...ils racontent les batailles, les victoires des femmes.» Femmes qui courent avec les loups.*



## Impulse

Ce collier est un circuit revisité des flux sanguins, qui nous traversent avec les codes couleurs que l'on connaît en médecine occidentale: rouge pour le sang chargé d'oxygène et bleu pour le sang désoxygéné. Il s'agissait pour moi de créer une parure organique, qui mettrait en lumière la circulation interne du corps, des flux somme toute naturels mais sur lesquels peu de personnes s'attardent au quotidien: temps que la machine marche, l'on s'en soucie guère! Au contraire, ici, je marque une pause et me concentre sur ce qui se passe en moi: tiens, une pulsation, un écho lointain, une deuxième pulsation... cette pulsation de vie, qui fait que je suis vivante, humaine.

»Impulse« est avant tout un hommage à ce flux, ce flot de micro cellules, qui enclenchent les rouages nécessaires au bon fonctionnement de mon organisme.



## La petite Galerie d'Art viral

Je me suis penchée effectivement avec cette Galerie d'Art viral sur la maladie, les microbes qui sont ici capturés dans des tambours de broderie. Dans notre société particulièrement anxieuse, je m'étonne toujours que l'on soigne en Occident les conséquences des maladies sans s'occuper de leur origine. Cette mise en scène de virus enfermés à valeur de pied de nez et de désamorçeur face à ces maladies, qui font peur.

*«La maladie vient pour nous montrer les parts encore inaccomplies et les chemins à retrouver.... Il y a des éléments révélateurs et maturateurs: les microbes. Je rencontre l'autre « adversaire », celui qui vient pour éprouver mes défenses, mes forces et mes faiblesses. Dans la confrontation duquel je vais apprendre à savoir qui je suis... Le microbe est ainsi le symbole de transformation et sa phobie est symbole de peur de l'évolution.»* Histoires de vies, message du corps Dr Olivier Soulier



Coronavirus



Virus du sida

## Cervelus Magritus

Le chapeau, soutenu par une mâchoire de mouton, s'ouvre sur un cerveau reconstitué. L'impact visuel fonctionne ici surtout avec l'effet de surprise. L'aspect tribal de la scène nous rappelle que nous sommes essentiellement fait de chair et d'os. Même la tête, siège pour beaucoup de la mémoire, du bon sens, de l'intelligence n'est en fait que de la cervelle. Je me permet cette hommage à Magritte car comme lui, j'aime l'Absurde, et l'idée d'une autre réalité:

Qui se cache sous ce chapeau?

Est-ce le chapeau, qui est vivant ou devient-il extension corporelle?

Là, où la question reste latente, le tissu adoucie le propos.

*«Le corps hybride est la source de métamorphoses entre l'homme et l'animal, l'inanimé et l'animé, le réel et l'irréel. Ce corps polymorphe vise la surprise, le choc visuel et psychique.»*







Esthétique de la peur

## Emo.t.icons

Trois robes fantomatiques : la colère, la peur et la tristesse. Vêtements iconiques érigées comme des statues. Je réfléchis à travers ces tenues, qui n'en sont plus vraiment d'ailleurs, sur les traces, l'empreinte du vécu émotionnel laissée sur le corps. Le vêtement se montre alors comme un corps transfiguré, une peau retournée.

L'émotion est souvent appréciée comme un sentiment à dissimuler, voir à éliminer. Pourtant saine mais souvent refoulée, elle n'est en réalité qu'un signal d'alerte, un message du corps visant à protéger l'individu de son environnement. Ici, l'émotion est exacerbée à outrance, gravée dans la «chair du tissu» afin de l'imprégner de son essence.

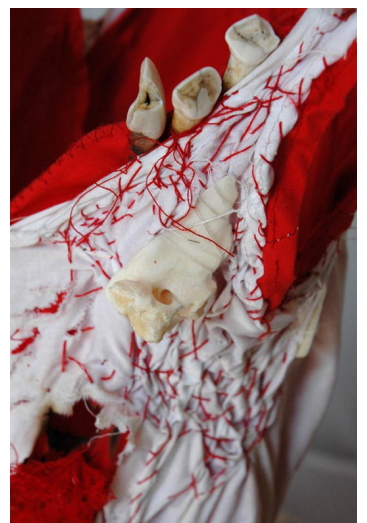
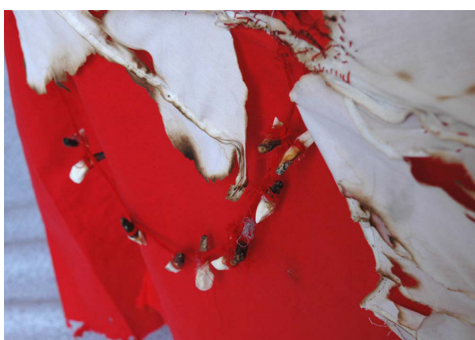
Volontairement, ces robes ont été présentées à une exposition, suspendues à des ballons d'hélium géants (1m50) afin de faire réfléchir au poids, que peuvent avoir ces émotions au quotidien, sur le corps, sur le trajet entier d'une vie...temps suspendu où plus rien ne peut nous attendre...

*«Chaque émotion, que je ne supporte pas pourra m'interroger sur ce qui est sensible et touché en moi.»* Histoires de vies, message du corps  
Dr Olivier Soulier



Esthétique de la tristesse

Esthétique de la colère



## Yggdrasil ou arbre de vie

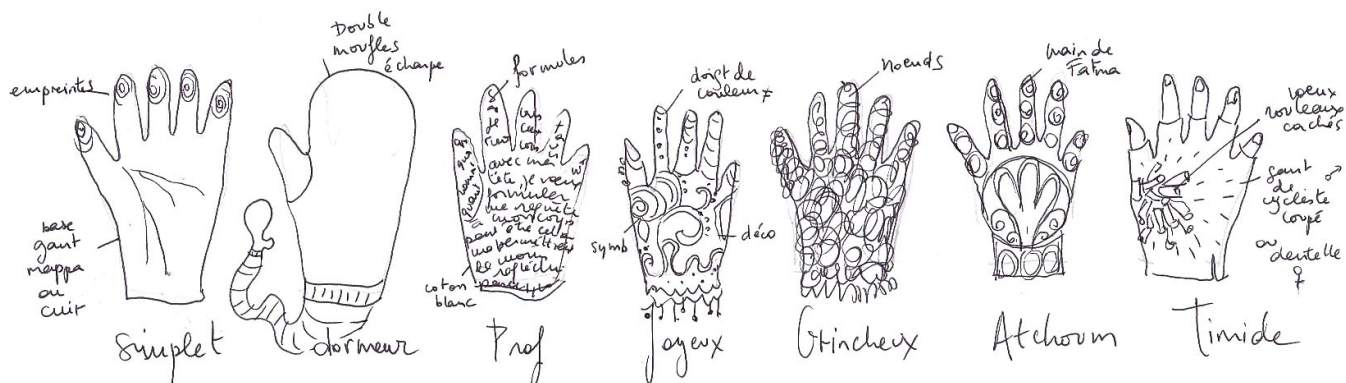
Dans beaucoup de mythologie, le monde se forme autour d'un arbre de vie. Par exemple, chez les Vikings, les Dieux vont organiser le monde créé autour de Yggdrasil, l'arbre cosmique, le pilier du monde. Selon la mythologie scandinave, ses branches soutenaient les neuf mondes, qui se divisaient en trois grandes zones. Je ne m'attarde pas car la description en est assez compliquée. Je me suis inspirée de ce mythe nordique originel et l'ai revisité afin de créer un arbre de vie porteur de petites planètes en gestation. Cet arbre naît d'une graine; il est en cours d'évolution. Chaque planète est comme une tranche de vie: cet arbre est une métaphore de mon existence au monde et du monde au mythe, aux origines. J'interroge ici la notion d'identité.

Ce tableau textile mesure 1m sur 1m50. Je passe aux grands formats. cela aussi, c'est une petite révolution! Le croisement de fils colorés tissent le fond du tableau et créent la profondeur de champ derrière l'arbre. Les planètes se composent d'éléments de récupération, laine, végétaux,... chacune à son devenir et sa particularité.





## Les 7 mains - projet en cours



Je participe prochainement à une exposition collective intitulée "Je vœux". Il sera présenté un ensemble de parures votives exécutées pour l'occasion.

Mes parure votives prendraient la forme de 7 gants ou mains.

Chacune porterait le nom d'un des 7 nains...clin d'œil pour sur !

Ces mains seraient mes vœux de guérison pour tous les paresseux, les timides, les anxieux, les casse pieds, les grognons, ...

Par là, je souhaite interroger le domaine du Toucher libérateur en utilisant la symbolique de la main, plateforme d'échange. Cette main qui possède le pouvoir de guérison, de sollicitude, de réconfort en son sens le plus positif. La main, complément de l'esprit et instrument, qui projette la pensée par les actes. La main qui donne, reçoit, s'ouvre ou se ferme, selon ce que l'esprit veut exprimer.

Cette problématique ne m'habite donc pas par hasard. En créant ces gants protecteurs, je matérialise cette volonté personnelle d'accompagner l'autre par le toucher grâce au massage et d'accepter l'autre dans ses particularités et défauts.

*"Ainsi chaque individu est responsable de sa "destination" et ceci par ses choix activés ...alors par les actes MANI-festés, nous ANIMons notre pensée, la rendant vivante."*

Comment seraient alors ces extensions corporelles, supports de ma relation à l'autre dans ses différences et ses (et mes) manques ?

Quelle responsabilité porte-t-on à être au contact de l'autre, à être à l'écoute de lui ?

# Le vêtement

L'enveloppe par elle-même, le vêtement, ne m'intéresse pas beaucoup. Je ne suis pas du tout une fan de mode, au contraire. Mais le costume, c'est autre chose: on joue à être quelqu'un d'autre; on emporte le spectateur dans un autre univers. C'est avant tout un jeu: oui, j'y crois ou non, cela ne fonctionne pas, je n'y crois plus. L'image sociale, le paraître n'ont pas leur mot à dire dans la relation, qui naît entre l'acteur, le danseur et spectateur. Seuls quelques règles, codes définis au préalable, donnent un cadre à la relation. Le costume est surtout l'expression d'une personnalité.

J'ai suivi un stage cet été chez Geneviève Sevin-Doering, costumière atypique, qui vit et travaille à Marseille. Le grand projet de sa vie est l'élaboration de son concept de «Coupe en un seul morceau»: le vêtement est coupé en une seule pièce de tissu, afin d'éviter les coutures épaules et ainsi, libérer le mouvement et le corps. A l'heure actuelle, ce principe a été principalement utilisé pour les danseurs et comédiens mais il peut aussi être développé pour les particuliers, désireux de plus de confort et d'une nouvelle façon de vivre leur corps habillé.

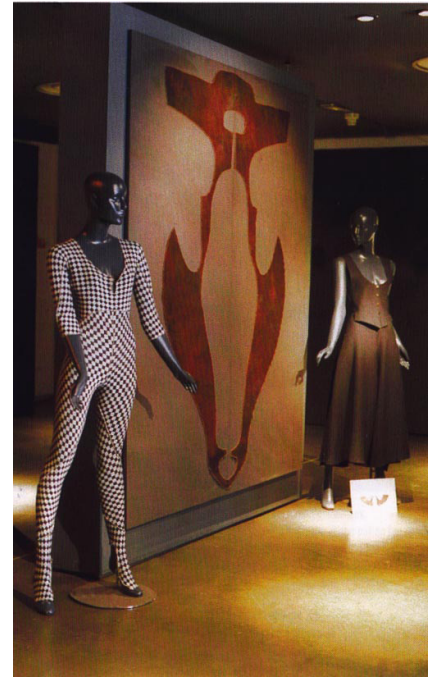


Geneviève Sevin-Doering

*«Un vêtement devient un tout organique lorsqu'il est équilibré sur le corps et suit sa dynamique propre...Pour faire un vêtement normal, on prend les différents morceaux, devant, dos, manches et on les réunit pour faire une sorte de boîte. Il y a une notion d'enfermement du corps qui restreint le mouvement...Quand on travaille dans cette optique (de la coupe en un seul morceau), le mouvement va de l'intérieur vers l'extérieur, l'être est projeté dans sa vérité.»*

Itinéraire de Geneviève Sevin-Doering.

Collant de danse 1973 et modèle  
Passe Muraille



Modèle Arganthe et son patron



Plans de coupes mis en plat

Grâce à cette rencontre, je commence donc une réflexion sur comment construire le vêtement peut être vécu comme une enveloppe contraignante, une camisole de force à l' libérer l'Être en libérant le corps, en créant des vêtements plus fluides, qui permettront le mouvement et ainsi donneront une perception juste du corps physique. Vaste programme à développer!

Et, comme par hasard, on me sollicite dernièrement pour collaborer et créer des costumes pour un spectacle traitant de la libération de la Femme. Ce qui va me permettre de tester justement des formes, des volumes, qui devront être au départ étriqués puis de plus en plus devenir amples et fluides et enfin, être totalement libérateurs de mouvement et de vie!



# La couture, la broderie, le tricot, le crochet....

Pourquoi je travaille avec la couture, les techniques manuelles textile? Ce ne fut pas immédiatement compréhensible pour moi: au départ, je me suis surtout sentie attirée par la matière, les couleurs. Petit à petit, ce sentiment inconscient s'est ancré dans une réalité tangible: ma grand mère paternelle fut dans sa jeunesse couturière...je l'ignorais..il m'a fallu attendre ma propre implication pour que les membres de la famille s'exclament en cœur: «Oh, mais tu fais comme mami. C'est dingue!»

Plus cela avance, et plus je me sens investie d'un acte de filiation envers toutes ces femmes qui, qu'elles soient de ma famille ou non, ont cousu, brodé, reprisé avec leurs tripes. La technique, qui horripilait à mes débuts, me rapproche à présent de gestes ancestraux perpétués, reproduits par des femmes de génération en génération. Cela me porte, me guide au quotidien, m'aide à trouver ma place. Broder, tisser, crocheter, c'est prendre son temps et accéder à une concentration sereine qui permet de faire le vide et de rentrer en relation avec la matière et son âme...c'est aussi laisser errer notre esprit comme il l'entend, au gré de pensées, qui nous échappent.

Souvent la broderie intervient pour incruster au cœur du papier ou du tissu un message porté par le fil qui répare, raccommode, saigne, pleure et se tend...

*«Le plus souvent, la broderie est l'expression d'une personnalité, d'une volonté, d'une vision du monde à un moment donné.»* Claude Fauque, Le dictionnaire culturel du tissu.

Chez les Rabbari, en Inde, plus on tissait avec talent, plus on pouvait escompter un beau mariage. Chez une femme, la grandeur de l'âme se mesurait à la finesse des broderies tissées de ses mains. Toutes ces broderies étaient comme des témoins de ce que chaque femme avait vécu. Elles racontaient les voyages, les espoirs, les chagrins. Tels ces scorpions naïfs brodés en signe de fertilité, ces femmes qui portent des jarres d'eau pour faire venir la pluie, ces paons et soleils resplendissants pour chasser les nuages. Dans beaucoup de peuples, les ouvrages tissés, brodés, sont des pièces, qui constituent l'héritage familial, carte des âmes des ancêtres, elles se transmettent de génération en génération. Une histoire de patrimoine, de patience..."Sur la route des miroirs» Debra Kellner,

Si l'on en croit les propos de Florine Masson, la broderie au-delà de sa destination ornementale, joue un rôle dans la réparation intérieure des blessures mentales. Tout se passe dans cet «espace du devant»: du ventre aux cuisses. Là ou, en position assise, demeure l'endroit du vide de celle qui brode. Les mains sont à la hauteur du giron. Si elles s'élèvent pour broder au niveau du cœur, les mains s'approchent au plus près de l'âme. Les pièces, qui naissent de ce lent travail sont alors une partie de nous-mêmes. Le sacré, la charge de subtiles émotions, la magie s'incrument dans le tissu et parcourent les fils inévitablement...



# Le fil

est celui qui relie les états de l'existence entre eux et à leur principe. Le fil fait le lien entre ce monde et l'autre monde et tous les êtres.

*«La vie est un chemin, le fil caché au fond de nous dans notre secrète connaissance est la profondeur de nos espérances.»*

J'ai adoré ce livre «Le cœur cousu» de Carole Martinez. En effet, il est question du fil qui vient lier les tissus, les cœurs et les tripes. En raccommodant les vêtements, grâce à une boîte à couture mystérieuse, Frasquita vient, comme une lignée de femmes avant elle, réparer les cœurs. Elle sublime les chiffons, coud les êtres ensemble, reprise les hommes effilochés. Le fil prend un aspect magique et sous ces doigts de fée, la connexion entre les travaux de couture et les affaires du cœur se tissent.

*«Le fil s'enfonçait toujours plus profondément dans l'épaisseur du tissu. Mais il ne s'agissait plus d'étoffe, l'aiguille fouillait plus loin. La pointe chatouilla le petit garçon endormi, elle retrouva son ombre cachée au pied d'un olivier et les ligota solidement l'un l'autre. Frasquita mit bord à bord désir et volonté et recousit le tout. Puis elle fit un nœud au bout du fil et coupa d'un coup de dent ce pont qu'elle avait jeté entre elle et l'homme qui la regardait.»*



Je me sens donc comme vous l'aurez perçu, peut être, investie de beaucoup de missions. A mes yeux, elles sont toutes complémentaires, me nourrissent et se nourrissent entre elles. Je ne sais encore comment je vais articuler la création de costumes, les pistes et découvertes artistiques évoquées, le massage, l'art thérapie...mais justement, c'est cela qui est excitant!

*«Tout conspire à la réalisation de celui, qui suit sa légende personnelle»*  
Paulo Coelo

(

)

(

)

(

)

(

)

(

# Bibliographie

Anatomie par le mouvement (consulté) - Calais Germain Blandine

Entretiens avec Bonnie Bainbridge Cohen

Histoires de vie, messages du corps - Dr Olivier Soulier

L'art du massage - Murray Jodins et Gordon Inkeles

Le corps a ses raisons - Thérèse Bertherat

L'eutonie - Gerda Alexander

L'homme et ses symboles - Dr Jean Marc Kespi

Les mains de vie et d'énergie - Julie Motz

Le Massage Tuina - Maria Mercati

La spiritualité du corps - Dr Alexander Lowen

Le toucher libérateur - Joel Savatofski

Le langage émotionnel du corps - Roger Fiammetti

Massage réflexe des pieds - J.P. Krasensky

Tao to King - Lao Tseu

Femmes qui courent avec les loups - Clarissa Pinkola Estès

Itinéraires - Geneviève Sevin Doering

Le coeur cousu - Carole Martinez

Women, who man, catalogue d'exposition - Béatrice Meunier







Caroline Martin  
celawhat@yahoo.fr  
celawhat2.free.fr  
06 86 12 01 49

