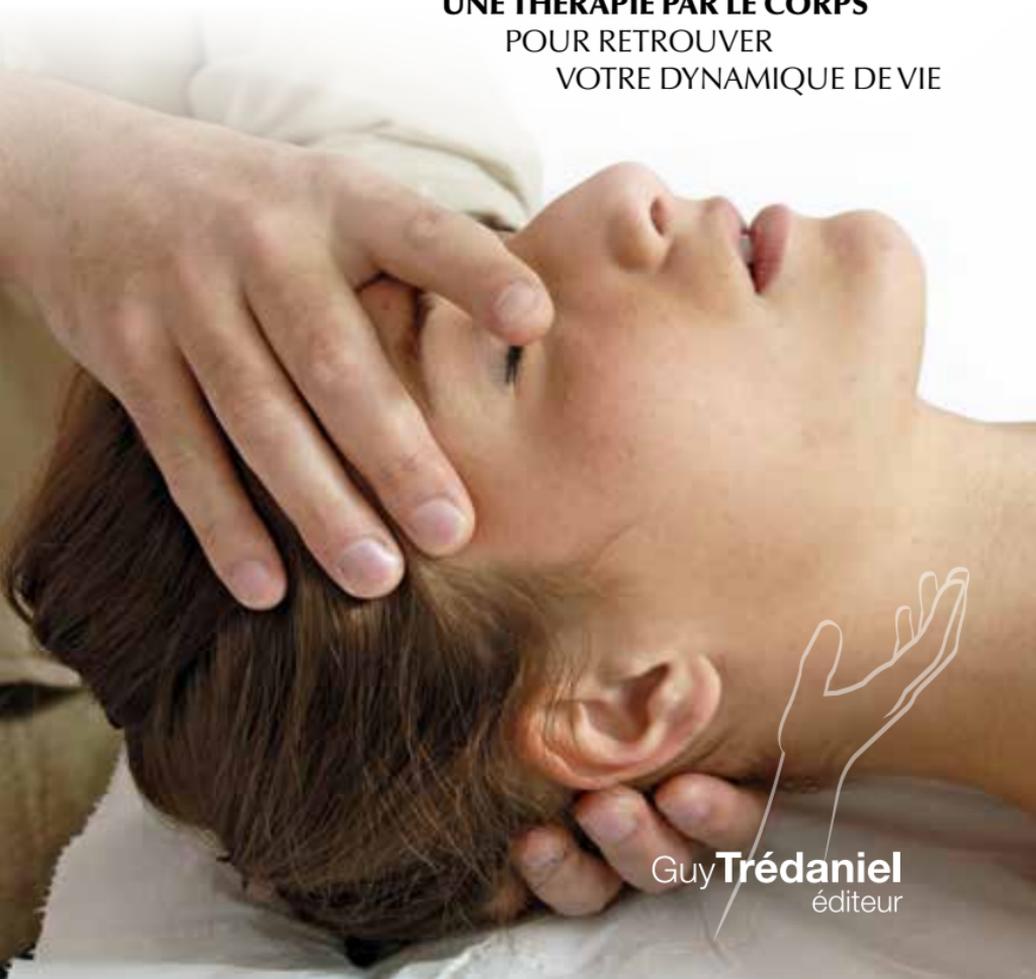


Jean-Louis **ABRASSART**

La Relation d'Aide par le Toucher[®]

UNE THÉRAPIE PAR LE CORPS
POUR RETROUVER
VOTRE DYNAMIQUE DE VIE



Guy **Trédaniel**
éditeur

*La Relation d'Aide
par le Toucher®*

« Relation d'Aide par le Toucher® » et « Jean-Louis Abrassart® » sont des marques déposées. Toute utilisation sans autorisation de ces marques expose à des poursuites.

La Relation d'Aide par le Toucher®, telle qu'elle est présentée dans ce livre, est enseignée :

- en France, à l'École du Toucher PsychoCorporel :
www.toucher.fr
- en Belgique, à l'Espace de Ressourcement :
www.espace-de-ressourcement.be

AVERTISSEMENT MÉDICAL

Les informations contenues dans ce livre et d'une manière générale la Relation d'Aide par le Toucher s'inscrivent dans le cadre d'une démarche de mieux-être à l'exclusion de tout objectif médical ou paramédical. Elles ne dispensent en aucun cas de consulter un professionnel de la santé chaque fois que cela est nécessaire.

Maquette & mise en pages : Agence Twapimoa

Photos: © Stéphane Nadin

Remerciements aux anciens élèves de la formation (promotion 2009) qui ont accepté cette journée de prises de vue.

© Guy Trédaniel Éditeur, 2014
ISBN 978-2-8132-XXXX-X

Jean-Louis
ABRASSART

La Relation d'Aide par le Toucher[®]



UNE THÉRAPIE PAR LE CORPS
POUR RETROUVER
VOTRE DYNAMIQUE DE VIE

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris





Jean-Louis **Abrassart**

Après des études d'ingénieur, Jean-Louis se forme au yoga et à différentes techniques de massage et de thérapie psychocorporelle. Il crée en 1988 la Relation d'Aide par le Toucher® qu'il pratique et enseigne depuis.

Plus de 1500 élèves ont suivi sa formation.

Jean-Louis poursuit parallèlement sa recherche personnelle dans le domaine de la guérison énergétique. Membre des conseils d'administration de la **FF2S** (*Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-Psychothérapie*) et de la **FF2P** (*Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse*), il est l'auteur de nombreux articles et ouvrages dont :

- *Massages anti-stress* (épuisé)
- *Le toucher libérateur* (épuisé)
- *Massage californien*
- *Massage coréen, la détente absolue*
- *Do In, un automassage de détente*
- *Shiatsu, un massage énergétique pour votre santé*
- *Les bons gestes du Massage* (livre-DVD)
- *Les bons gestes de la Réflexologie* (livre-DVD)
- *Les bons gestes de l'Acupressure* (livre-DVD)
- *La bonne pratique des 5 Tibétains* (livre-DVD)
- *La bonne pratique de la respiration* (à paraître)

"Je suis ce que je deviens"

Sommaire

Pour commencer	11
1 UNE APPROCHE PAR LE CORPS	14
Vous remettre en accord	17
Selon ce que vous vivez	21
Les limites et les contre-indications.....	27
2 LA MÉTHODE	30
Faire parler le corps.....	33
Contacter le ressenti.....	34
Allier le corps et la parole.....	37
Le déroulement du processus	40
L'entretien de départ.....	43
3 LE TOUCHER	46
Un toucher qui fait du bien.....	49
Revenir aux sensations.....	54
Participer au processus.....	57
Les tensions spécifiques.....	61
Le toucher énergétique	64

4 LE CORPS-ESPRIT	68
Ce que révèle le corps.....	71
Postures de vie.....	73
Des organes et des émotions.....	76
Les étages du corps.....	80
La dynamique corps-esprit.....	84
5 INTÉGRER LE VÉCU	86
Les différents vécus.....	89
Retrouver des ressources.....	91
Transformer une douleur.....	94
Gérer vos émotions.....	97
Réécrire votre passé.....	101
Clarifier vos relations.....	105
Ecoutez votre imaginaire.....	109
Relativiser vos croyances.....	113
Dépasser les abus.....	116
La progression des séances.....	119
Pour conclure	123



Pour commencer

Ce petit livre a pour but de vous faire connaître la Relation d'Aide par le Toucher, sur quoi elle se fonde, les bienfaits que vous pouvez en attendre et comment elle agit. Le toucher, comme dans les techniques de massage, apporte de grands bienfaits sur un plan corporel. Avec la Relation d'Aide par le Toucher il devient un extraordinaire outil d'aide psychologique et d'épanouissement personnel. Plus qu'une technique de soins corporels, la Relation d'Aide par le Toucher a pour objectif de vous aider à dépasser vos difficultés de vie en même temps qu'elle vous apporte un mieux-être corporel.

J'ai découvert avec bonheur le massage de détente et le shiatsu dans les années 70 pendant ma formation de professeur de yoga. Très vite je m'y suis senti à l'aise et rapidement j'ai eu envie d'en approfondir la pratique et d'en faire mon métier. En pratiquant j'ai été surpris de tout ce que les personnes pouvaient ressentir et me confier pendant mes massages. C'est ainsi que j'ai commencé à transformer ma pratique pour qu'elle contribue à aider ces personnes dans leur vie autant que dans leur corps. J'ai progressivement adapté et intégré à mes séances des techniques d'aide empruntées aux formations de psychothérapie que je suivais parallèlement. Cette recherche m'a amené à mettre au point la méthode originale de la Relation d'Aide par le Toucher qui associe le corps et la parole, méthode que j'ai commencé à enseigner en 1983 et constamment perfectionnée depuis.

La psychologie et la psychothérapie peuvent souffrir d'une mauvaise image : on imagine le patient en psychanalyse racontant ses problèmes pendant des années ou le psychologue interprétant la moindre des paroles de son patient. Une majorité de personnes hésitent à engager une psychothérapie longue qui ne semble pas s'appliquer concrètement à leur situation de vie. Les recherches en neurobiologie démontrent de plus en plus que le corps et l'esprit sont intrinsèquement connectés et qu'ils s'influencent continuellement l'un l'autre. À côté des thérapies verbales souvent laborieuses existent d'autres démarches fondées sur le corps pour aider à des changements de vie. La Relation d'Aide par le Toucher en fait partie. Elle « passe par le corps » : ce n'est pas une démarche d'analyse, de compréhension intellectuelle, elle est pragmatique, expérientielle et se veut efficace. Elle vous propose une aide sur un nombre donné de séances pour vous sentir mieux dans votre corps, dans votre vie et dans vos relations.

Les conditions de vie sont de plus en plus stressantes que ce soit dans le cadre du travail ou de la vie familiale. Le corps paie le prix fort au stress : beaucoup de symptômes corporels sont psychosomatiques et dans nombre de maladies les médecins eux-mêmes reconnaissent que l'attitude intérieure du patient favorise ou non la guérison. Les Français sont les plus gros consommateurs au monde de tranquillisants, anxiolytiques et antidépresseurs. Si la médecine peut soulager et même guérir, elle ne nous aide pas forcément à vivre mieux. La Relation d'Aide par le Toucher est une alternative, elle « croit en vous », elle vous invite à un cheminement personnel pour vous prendre en charge, pour découvrir que vous avez en vous les capacités de mieux réagir dans votre vie et de vous sentir mieux dans votre corps.

La Relation d'Aide par le Toucher n'est pas une technique corporelle comme l'ostéopathie, l'acupuncture ou encore le yoga ou

le Qi Gong, elle fait le lien avec les situations de votre vie. Si ces techniques sont bénéfiques pour mobiliser et entretenir le corps elles ont leurs limites lorsque les troubles corporels sont psychosomatiques c'est-à-dire en relation avec les conditions et les attitudes de vie de la personne. La Relation d'Aide par le Toucher ne propose pas d'exercices et le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher ne soigne pas. Il engage avec la personne un processus d'aide précis et personnalisé en fonction de son état corporel et de sa situation de vie.

Il est facile d'expliquer une technique, par exemple comment peindre un mur, beaucoup plus difficile d'expliquer comment un artiste parvient à réaliser un tableau. Dans la Relation d'Aide par le Toucher, il est difficile d'expliquer comment ce que vous allez vivre et ressentir dans son corps pendant les séances va vous aider dans votre vie. Difficile aussi d'illustrer ce qui fait la qualité particulière et l'efficacité du toucher dans cette méthode ainsi que la manière dont le thérapeute catalyse, accompagne et fait aboutir le processus d'aide. J'espère cependant que cette présentation vous en donnera un aperçu et le désir de l'expérimenter pour votre mieux-être et votre épanouissement.

Je dédie ces lignes à mes patients et à mes élèves qui m'ont fait confiance depuis plus de 30 ans. Je les remercie de leur engagement. Reconnaître ses difficultés, demander de l'aide, s'écouter, se donner la possibilité de vivre mieux, tous ces pas demandent du courage et de la détermination. Mais il en vaut vraiment la peine pour nous-mêmes, pour notre santé, pour nos proches. Nous pouvons croire en nous, en notre capacité à nous confronter à l'inévitable part de souffrance que comporte chaque existence, à lui donner du sens et à grandir de nos difficultés. Nombreux sont ceux qui témoignent que la Relation d'Aide par le Toucher a transformé leur vie.

Jean-Louis Abrassart





CHAPITRE PREMIER

Une approche par le corps





Vous remettre en accord avec vous-même



Nous traversons tous des périodes difficiles avec nos proches, dans notre couple ou au travail, qui nous affectent, nous confrontent à nos limites et peuvent nous remettre en question dans nos attitudes et nos choix de vie. Ces périodes s'accompagnent fréquemment de symptômes psychosomatiques, c'est-à-dire de troubles de santé sans lésion qui peuvent se manifester sous la forme :

- de mal-être corporel, fatigue, insomnie, anxiété, angoisse, difficultés sexuelles ;
- de douleurs du dos ou des articulations, de raideurs musculaires, de maux de tête, de jambes lourdes ;
- de dysfonctionnements organiques : digestion difficile, constipation, palpitations, problèmes d'élimination, de peau, etc.

Mais qui s'expriment aussi par du stress, une hypersensibilité, un manque d'enthousiasme, des difficultés à s'engager, de la retenue dans les sentiments, de la rumination mentale, etc.

Bien que ces troubles puissent être soulagés temporairement par des traitements médicamenteux ou naturels, ils sont en relation avec les événements et les circonstances de notre vie ou plus

exactement avec nos pensées, nos réactions intérieures et nos comportements face à ces événements et circonstances. Ces troubles sont la contrepartie dans le corps de nos difficultés de vie, ils s'atténuent fortement ou disparaissent lorsque nous abordons différemment les événements et que nous découvrons des manières d'y répondre plus appropriées.

Le but de la Relation d'Aide par le Toucher est de vous aider à la résolution de ces troubles psychosomatiques et des difficultés de vie qui leur sont associées.

*Le corps et l'esprit
ne font qu'un*

Elle vous aide à traverser les périodes difficiles, à retrouver vos capacités pour mieux réagir et à faire de meilleurs choix pour votre épanouissement personnel. Elle vous « remet en accord » avec vous-même et avec votre dynamique de vie. C'est là son champ d'action privilégié mais vous pouvez aussi la considérer comme une démarche de réalisation personnelle.

Pour vous apporter un mieux-être dans votre vie et dans votre corps, la Relation d'Aide par le Toucher :

- se déroule sur une série de séances dans une relation à deux praticien-patient ;
- associe des techniques de toucher et des outils d'aide aux changements de vie ;
- vous apporte une aide individualisée à partir de vos symptômes physiques et votre situation de vie.

UNE THÉRAPIE RECONNUE

Théoriquement, la RAT se définit comme une thérapie brève à médiation corporelle, une **somatothérapie** reconnue par la FF2S (Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-Psychothérapie). En plus de sa spécificité psychocorporelle, sa démarche et ses valeurs la situent au confluent de plusieurs courants: la psychothérapie humaniste, la psychothérapie multi-référentielle et la psychothérapie transpersonnelle.

Trois présupposés fondent la Relation d'Aide par le Toucher :

- toute problématique de vie se retrouve dans le corps et inversement ;
- tout changement dans le vécu corporel entraîne un changement dans la vie ;
- la qualité de la relation thérapeute-patient est un facteur essentiel de réussite de l'aide.

THÉRAPEUTE-PATIENT

Le terme « client » utilisé dans le massage a une coloration commerciale qui implique un service à rendre. Le terme « patient » que s'est approprié la médecine sous-entend dans le contexte médical une passivité. Nous l'utilisons ici dans son sens étymologique de « celui qui souffre ». Le terme « praticien » est utilisé en massage; nous préférons en Relation d'Aide par le Toucher celui de « thérapeute » dans son sens premier, « celui qui prend soin de », ce qui implique en plus de l'utilisation d'une méthode des qualités relationnelles de présence, d'écoute et d'accompagnement. Un guide accompagnant un voyageur dans un territoire inconnu est une bonne métaphore de la relation thérapeute-patient. Elle suppose que le guide a déjà parcouru le chemin, qu'il le connaisse et qu'il n'ait pas seulement acquis des compétences.



Selon ce que vous vivez



Quelle que soit votre situation, la Relation d'Aide par le Toucher peut vous aider à donner plus de sens à votre vie, à réaliser vos projets, à améliorer vos relations, à vous sentir mieux avec vous-même et mieux dans votre corps, en particulier si :

- vous êtes débordé(e), dépassé(e) par les événements, vous vous sentez à cran ;
- vous vous sentez anxieux(se), angoissé(e), vous avez l'impression d'étouffer ;
- vous avez souvent une boule dans la gorge, un creux à l'estomac ;
- vous vous sentez hypersensible, facilement perturbé(e) émotionnellement ;
- vos réactions vis-à-vis des autres sont exagérées ou inadéquates ;
- vous prenez trop à cœur les remarques et les critiques ;
- vous êtes souvent déçu(e), exaspéré(e) par les autres ;
- vous manquez de confiance en vous ou vous l'avez perdue ;
- vous hésitez à exprimer vos opinions, particulièrement à dire non ;
- vous avez peur d'être manipulé(e) par les autres, qu'ils profitent de vous ;

- vous vous sentez régulièrement triste sans raison précise ;
- vous vous découragez devant les difficultés, vous vous sentez abattu(e) ;
- vous n'avez plus de goût à ce que vous aimiez faire ;
- vous avez de la retenue à exprimer vos sentiments ;
- vous doutez de vous, vous avez une image négative de vous-même ;
- vous rencontrez des difficultés dans vos relations sexuelles ;
- vous vous sentez seul(e) et engager des relations vous paraît compliqué ;
- vous êtes sujet(te) au trac, à des appréhensions fortes, à des peurs irraisonnées ;
- vous n'osez pas ou vous ne réussissez pas à exprimer votre créativité.

*À chacun
son histoire*

La Relation d'Aide peut aussi vous aider en l'absence de causes médicales claires et de lésion, en particulier lorsque d'autres traitements n'ont pas donné de résultats durables si :

- vous vous sentez raide, souvent tendu(e) ;
- vous souffrez de douleurs de dos, du cou, des articulations ;
- vous souffrez de maux de tête ou de migraines ;
- vous rencontrez des difficultés de sommeil ;
- vous digérez mal et/ou vous avez des problèmes de transit intestinal ;
- vous avez des difficultés à bien respirer, vous êtes sujet(te) régulièrement à des rhumes et/ou des maux de gorge ;

- vous vous sentez oppressé(e), vous ressentez des palpitations cardiaques ;
- vous vous sentez mal à l'aise, limité(e) dans votre posture corporelle.

QUELQUES STATISTIQUES

Les maladies psychosomatiques représenteraient plus de la moitié des cas traités par les médecins.

80% des consultations médicales sont liées au stress.
2 personnes sur 3 disent souffrir de stress au travail.

90% de toutes les maladies sont aggravées par des émotions négatives.

90% de la population souffrent de maux de tête dans une année sans cause médicale.

10 à 30% des personnes, 1 personne sur 5, 1 femme sur 2 souffrent de constipation dont plus la moitié de constipation chronique.

1 personne sur 3 souffre d'insomnie dont **13%** d'insomnie chronique.
50% ont uniquement des causes psychologiques.

60 à 70% de la population dans une année souffrent de maux de dos, soit à chaque instant **5%** de la population.
75% n'ont pas de cause médicale.

La lombalgie affecte 80% des personnes dans leur vie.

Dans **90%** des cas il n'y a pas de lésion pouvant expliquer les douleurs.

80% disparaissent en un mois sans traitement,
5 à 8% deviennent chroniques.

30% des personnes reconnaissent souffrir d'anxiété,
40% ne se soignent pas.

25 à 40% des personnes souffrent de troubles digestifs.
Dans **70%** le stress est un facteur déclencheur ou aggravant.

La Relation d'Aide par le Toucher peut vous aider dans les circonstances de vie suivantes :

- vous avez perdu un proche ;
- vous vivez une séparation douloureuse, un divorce, une trahison ;
- vous avez de la difficulté à intégrer un changement de statut: travail, couple, famille ;
- vous êtes démuni(e) face des réactions de vos enfants ;
- vous hésitez pour des décisions importantes à prendre: désir d'enfant, déménagement, etc. ;
- vous avez un sentiment d'échec dans vos relations ;
- vous voulez changer de vie mais vous ne passez pas à l'action ;
- vous êtes partie prenante dans des conflits familiaux ;
- vous êtes dépassé(e) par vos émotions ;
- vous êtes démuni(e) face aux réactions et aux comportements de votre entourage ;
- vous vous avez des difficultés à vous engager dans une relation ;
- vous vivez une dépendance affective, vous ressentez de la jalousie ;
- vous trouvez que votre vie n'a pas de sens.

La Relation d'Aide par le Toucher peut vous soutenir si :

- vous avez vécu un accident ou une opération ;
- vous avez vécu ou vous pensez que vous avez vécu un abus ;
- vous êtes atteint d'une maladie grave.

La Relation d'Aide par le Toucher peut vous apporter une aide partielle en même temps que d'autres thérapeutiques dans les cas suivants :

- vous souffrez de problèmes de poids et de nourriture ;
- vous êtes sujet(te) à des problèmes de peau ;
- vous avez des difficultés d'élimination ;
- et dans tous les troubles de santé pour leur composante psychosomatique.

La Relation d'Aide par le Toucher peut être une aide complémentaire :

- à une psychothérapie verbale ;
- à une démarche spirituelle ;
- à toute pratique corporelle (sport, danse, etc.).





Les limites et les contre-indications



La Relation d'Aide par le Toucher n'est pas un remède miracle. Comme toute thérapeutique, elle donne des résultats différents suivant les personnes, leur motivation et leur engagement, mais elle peut presque toujours vous apporter une aide et un soulagement même si ceux-ci sont partiels.

Le praticien en Relation d'Aide par le Toucher ne propose pas d'aide directe dans tous les cas suivants :

- les maladies et troubles de santé qui impliquent une lésion, une cause physiologique précise et dans tout ce qui relève des professionnels médicaux ou paramédicaux.
- les douleurs ayant une cause mécanique ou accidentelle et dans tous les cas où elles relèvent des professionnels médicaux et paramédicaux.
- les maladies déclarées, graves ou dégénératives comme le cancer, la sclérose en plaques, le sida, etc.

*Il n'y a pas de
méthode miracle*

PAR EXEMPLE

La Relation d'Aide par le Toucher n'a pas pour objet de traiter un patient atteint de **diabète**, d'**ostéoporose** ou encore **victime de fractures ou d'entorses**.

Dans ces cas, la Relation d'Aide par le Toucher peut uniquement apporter, avec l'assentiment des professionnels médicaux et paramédicaux, un bien-être corporel global et un accompagnement psychologique qui vont aider la personne à mieux vivre sa maladie et contribuer à une possible guérison.

De même que le praticien en Relation d'Aide par le Toucher ne prescrit aucun traitement, il n'invite jamais un patient à interrompre un traitement médical.

La Relation d'Aide par le Toucher n'est pas adaptée en cas de troubles psychiatriques, de décompensation grave qui impliquent une désorganisation de la personnalité ou d'importantes difficultés d'adaptation sociale, comme les psychoses ou encore dans la pédophilie. Elle est indiquée pour des personnes qui rencontrent une difficulté dans un domaine, une situation ou une période précises de leur vie. La Relation d'Aide par le Toucher n'est pas non plus suffisante dans tous les cas qui demandent une prise en charge du patient par une équipe thérapeutique comme par exemple dans les dépendances.

Dans les cas de traumatismes et d'abus, la Relation d'Aide par le Toucher a développé une approche spécifique – voir pages 116 et suivantes – inspirée des travaux du Docteur Clyde Ford.

Le praticien en Relation d'Aide par le Toucher ne reçoit pas de mineurs sauf s'il dispose par ailleurs des diplômes nécessaires pour le faire.

Par ailleurs, un praticien en Relation d'Aide par le Toucher peut estimer que la problématique particulière d'un patient ne rentre pas dans ses compétences ou dans le cadre dans lequel il exerce. Il peut alors orienter la personne vers d'autres thérapeutes.

Enfin, la Relation d'Aide par le Toucher n'est pas pour vous...

- si vous pensez que vos symptômes corporels n'ont que des causes physiques ;
- si vous recherchez une solution toute faite à vos difficultés ;
- si vous attendez la solution de votre thérapeute ;
- si vous n'avez pas envie de vous investir dans le processus proposé.

Mais cela ne vous empêche pas de l'expérimenter pour voir si vous avez raison !





2



CHAPITRE DEUXIÈME

La méthode





Faire parler le corps



Bien que le thérapeute utilise le toucher la Relation d'Aide par le Toucher est bien plus qu'une simple technique de massage, de remise en forme ou de soins corporels.

- **Le but** de la Relation d'Aide par le Toucher n'est pas simplement de vous détendre ou de soulager directement votre corps mais de le « faire parler ». Elle vous propose de prendre en compte votre ressenti corporel pour mieux réagir dans votre vie.
- **L'amélioration durable de vos symptômes physiques**, une meilleure santé, le sentiment d'être bien dans votre corps vont de pair avec une clarification de votre vécu et un changement de vos attitudes de vie.
- **L'approche du thérapeute est personnalisée**: il ne se contente pas d'appliquer une technique, il vous soutient et vous accompagne dans un processus.
- **Vous ne recevez pas passivement un traitement**, vous êtes partie prenante du processus d'aide et vous vous y investissez.

*Plus que
du massage...*

Contacter le ressenti



Les symptômes psychosomatiques, qu'ils soient diffus comme un mal-être intérieur, une insatisfaction de vie, un manque d'énergie, de l'anxiété... ou plus localisés comme des douleurs ou des dysfonctionnements organiques, sont toujours le signe que nous « bloquons » dans une situation, que nous ne nous rendons pas compte de l'impact et des enjeux de la situation, des résonances intérieures qu'elle réveille en nous.

L'approche corporelle de la Relation d'Aide par le Toucher vous invite à entrer en contact avec ce que vous ressentez, avec votre vécu corporel et intérieur de la situation que vous vivez. Lorsque, accompagné par le thérapeute, vous entrez en contact avec ce ressenti, vous découvrez comment cette situation vous affecte, comment elle vous touche intérieurement. La « traversée » de ce ressenti modifie la perception que vous avez de vous-même, des autres et de la situation et vous découvrez de nouvelles possibilités d'être, de vous positionner et de réagir. Les symptômes symptomatiques qui étaient là pour vous

*Sentir plutôt que
chercher à comprendre*

L'IMPORTANCE D'EXPRIMER CE QUE L'ON RESSENT

Une étude de l'Université de Chigago a montré qu'une psychothérapie – quelle que soit la méthode utilisée – a 50 % plus de chance d'aboutir si un patient est capable d'exprimer ce qu'il ressent (et non pas ce qu'il pense ou ce qu'il comprend de sa situation de vie).

Par la détente qu'il apporte dans un premier temps, puis par la mobilisation plus ciblée des zones de tension, le toucher du thérapeute aiguise la conscience du corps et catalyse le ressenti.

amener à prendre en compte votre ressenti n'ont plus de raison de se manifester.

La Relation d'Aide par le Toucher ne vous propose pas d'interpréter intellectuellement votre mal-être mais d'entrer en contact avec la manière dont il se manifeste dans votre corps, dans votre chair, de l'intégrer avec ses résonances et ses liens avec votre histoire pour qu'il se transforme. **Ce que vous expérimentez dans les séances avec l'aide et le soutien du thérapeute EST ce dont vous avez besoin pour aborder différemment et dépasser votre difficulté de vie.**

Vivre l'expérience...

Catherine a vécu une séparation douloureuse. Elle a tenté d'y réagir en s'investissant dans son travail et en faisant du sport. Elle vient me voir car elle se rend compte « qu'il lui manque quelque chose », qu'elle a perdu son « goût pour la vie ». Les séances l'aideront à sentir une oppression respiratoire et des tensions dans le haut du dos qui en se libérant la soulageront de la tristesse qu'elle retenait sans s'en rendre compte. Elle éclaircira les enjeux de la séparation pour retrouver son enthousiasme.

Le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher n'apporte pas de réponse à des questions, il n'a pas de solution à donner. Il est là pour vous accompagner et vous soutenir dans la prise de conscience, la traversée et la transmutation de ce que vous ressentez. Votre difficulté de vie n'est pas considérée comme un problème à analyser et à résoudre mais comme une invitation à vous remettre en accord avec vous-même en acceptant et en transformant votre vécu.

La Relation d'Aide par le Toucher fait appel à la notion de résilience: elle restaure votre capacité à assimiler et à intégrer les situations, les événements et les réactions des autres comme des « leçons de vie » pour un plus grand épanouissement personnel.



Allier le corps et la parole



Une séance de Relation d'Aide par le Toucher comporte deux parties :

- une partie « massage » selon une méthode spécifique qui en dénouant les tensions, en rétablissant le fonctionnement des organes internes et en rééquilibrant vos énergies engendre un autre ressenti de vous-même.
- une partie verbale où le thérapeute vous aide à approfondir votre ressenti, à le clarifier et à le prendre en compte pour votre vie. Même si la Relation d'Aide par le Toucher peut laisser la place à une parole libre, le thérapeute ne vous propose d'analyser le massage que vous avez reçu. Il vous propose des outils bien précis d'intégration pour explorer votre ressenti et faire le lien avec votre vie.

Votre corps montre le chemin

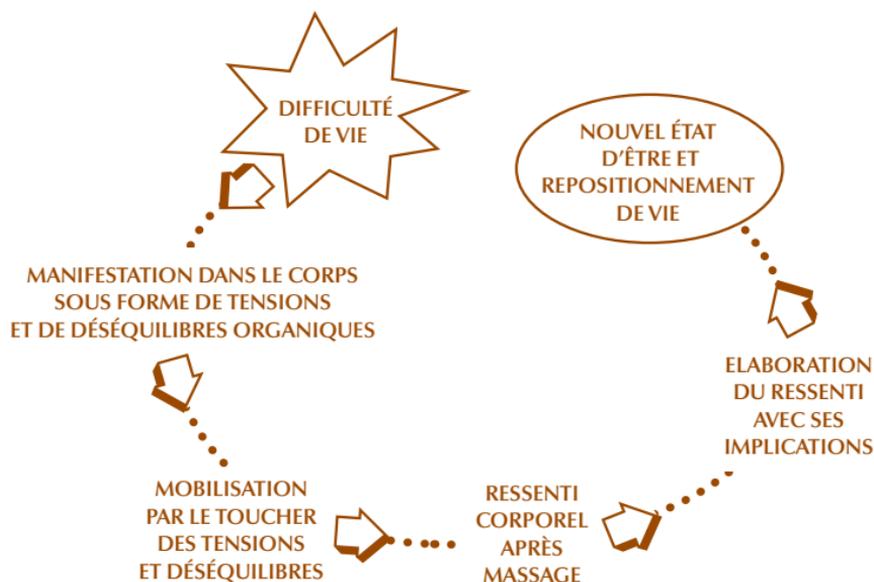
Il ne serait pas juste de considérer une séance de Relation d'Aide par le Toucher comme un massage s'adressant au corps et aux symptômes psychosomatiques suivi d'une discussion ou d'un entretien psychologique destiné à apporter une solution à la difficulté de vie.

L'aide apportée en Relation d'Aide par le Toucher s'engage à partir d'une transformation par le toucher de votre vécu corporel et intérieur, transformation qui est ensuite confortée, installée et mise en lien avec votre difficulté de vie par la parole.

Vivre l'expérience...

Valérie parle pêle-mêle de son travail qui ne l'intéresse plus, des enfants qui ont quitté la maison, de la relation avec son mari qui s'étiole. Depuis deux mois elle souffre de plus en plus du bas du dos. Après le massage elle se sent les jambes légères et a envie de les remuer. Lorsque je l'invite à se laisser bouger, la tête lui tourne comme si elle avait le vertige. Elle lui vient alors qu'elle a arrêté de faire de la danse qu'elle pratiquait lorsqu'elle était jeune. Son vertige s'arrête. Nous explorerons ensemble dans les séances suivantes les implications de ce choix qui lui « fait mal au ventre ». Elle pourra affirmer qu'elle a « le droit de choisir ce qui est bon pour elle » et elle reprendra une formation de professeur de danse, ce qui lui donnera une nouvelle dynamique de vie.

Le symptôme de départ – le mal de dos – traduit dans le corps le désintérêt de Valérie pour sa vie actuelle. L'exploration du ressenti corporel « amené » par le massage – la légèreté de ses jambes et le vertige – prend du sens avec le souvenir de la danse comme si le corps de Valérie savait ce dont elle avait besoin. Le corps manifeste alors un nouveau symptôme – le mal au ventre – qui lorsqu'il est mobilisé par le massage amène Valérie à se repositionner dans son choix de vie. Le ressenti corporel final qui s'est construit au fil des séances – légèreté des jambes, stabilisation de la tête, libération abdominale – est l'état d'être qui lui permet de se repositionner. La mobilisation des symptômes douloureux par le toucher a permis à Véronique d'avoir accès à ce ressenti qui est la réponse du corps à sa difficulté de vie.



LES TROIS GRANDES FONCTIONS DU TOUCHER

- **Révéléateur** : sensibilisation du corps, prise de conscience de la respiration et des tensions, mobilisation du ressenti, émergence de mémoires corporelles.
- **Réparateur** : détente neuro-musculaire, amélioration organique, soulagement de la douleur, sensations positives, reconnaissance de soi, soutien relationnel.
- **Libérateur** : libération respiratoire, mobilisation émotionnelle, émergence d'images et de souvenirs, dégagement et équilibrage énergétique.

Le déroulement du processus



Le processus d'aide se déroule schématiquement sur une série de 10 à 20 séances une fois par semaine ou une fois tous les quinze jours pour que les bénéfices des séances se cumulent. Les situations de vie des personnes sont diverses, plus ou moins complexes, et les troubles psychosomatiques dont elles souffrent sont plus ou moins chroniques. Dans certains cas quelques séances suffisent, dans d'autres le patient peut souhaiter poursuivre le processus au-delà de 20 séances et bénéficier d'un soutien régulier tant qu'il en a besoin. **La Relation d'Aide par le Toucher respecte votre rythme et vos capacités d'implication et de changement.**

Les symptômes psychosomatiques s'améliorent souvent rapidement en quelques séances mais pour que les résultats soient durables il vous faut le temps de clarifier votre vécu et de mettre en œuvre de nouvelles attitudes de vie.

Chaque séance dure de 1 heure à 1 h30 avec une partie toucher et une partie verbale en proportion variable suivant le vécu du patient. Il peut arriver que certaines séances soient uniquement corporelles, d'autres uniquement consacrées à l'intégration. Votre

thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher peut aussi proposer des séances plus longues de 2 à 3 heures une fois par mois.

*Le temps
d'aller mieux*

Dès la première séance les conditions financières et le cadre sont fixés puis, dans cette première séance ou dans les toutes suivantes, vous vous engagez mutuellement avec le thérapeute pour une série de séances avec un double objectif :

- **un mieux-être dans votre corps : amélioration, résolution quand c'est possible, des symptômes psychosomatiques**
- **un mieux-être dans votre vie : nouvelle perception de la situation et nouveaux positionnements de vie**

Après quelques séances, 4 ou 5, vous faites ensemble avec le thérapeute le point de la direction prise et des résultats obtenus de façon à réorienter éventuellement les séances suivantes.

Le ou les symptômes corporels dont vous souffrez s'inscrivent – nous le verrons en détail – dans un schéma global de déséquilibres du corps, de tensions et de dysfonctionnements organiques. Un symptôme n'est que l'expression manifeste et douloureuse de ce schéma global. Le processus de la Relation d'Aide par le Toucher est progressif : après avoir fait le point de votre situation de vie et de vos troubles corporels, le thérapeute vous aide d'abord à vous détendre globalement et à vous sentir mieux. Ces premières séances lui permettent de mieux cerner votre difficulté et d'installer avec vous une relation de confiance. Il peut alors se focaliser plus spécifiquement sur les différentes tensions et déséquilibres et vous aider en même temps à clarifier votre ressenti et votre vécu.

Les dernières séances servent à conforter les résultats physiques obtenus, à installer de nouvelles manières d'être et à poser des choix de vie plus satisfaisants.

PRISE EN CHARGE ?

La Relation d'Aide par le Toucher n'est pas remboursée par la sécurité sociale. Le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher est assujéti à la TVA, sauf s'il possède des diplômes lui permettant une exonération (psychologue clinicien, médecin).

Le coût des séances se situe dans la gamme habituelle du coût d'une séance en psychothérapie variable selon les régions, le statut et l'expérience du thérapeute (de 50 à 100 € la séance).

Certains thérapeutes, en fixant le coût des séances, l'adaptent aux possibilités du patient.



L'entretien de départ



Le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher qui vous reçoit individuellement fait d'abord avec vous le point de votre demande. **Il vous invite à parler de vos symptômes corporels et des difficultés de vie que vous rencontrez.** Il se situe d'emblée dans une perspective globale corps-esprit en vous interrogeant à la fois sur votre contexte et vos habitudes de vie, votre histoire, les problèmes corporels que vous avez eus... Cet entretien de départ est un espace de parole ouvert couvert par le secret professionnel. L'accueil du thérapeute, sa disponibilité, son écoute sans jugement, son empathie et sa compréhension posent les bases d'une relation de confiance et de collaboration pour la poursuite de séances.

Cet entretien de départ est plus ou moins approfondi suivant votre disponibilité à parler de vous. Il sera complété au fil des séances par tout ce que vous pourrez dire et tout ce que le thérapeute pourra percevoir dans votre corps pour établir une « croix de vie » en 4 secteurs.

*Dans la vie
et dans le corps*

QU'EST-CE QU'UNE « CROIX DE VIE » ?

Une « croix de vie » résume et éclaire votre vécu et fait apparaître des interactions entre vos symptômes corporels, votre vie actuelle et votre histoire. Elle sert au thérapeute à mieux vous appréhender votre difficulté et mieux vous accompagner dans le processus d'aide.

Il ne s'agit pas d'un diagnostic – raisonnement menant à l'identification de la cause d'une maladie ou d'un symptôme – mais d'une anamnèse psychosomatique – ensemble des renseignements recueillis pour mieux appréhender un patient et ses difficultés.



LE CORPS AU PRÉSENT	LA VIE AU PRÉSENT
<ul style="list-style-type: none"> • Symptômes corporels qui vous amènent • Autres douleurs et dysfonctionnements organiques • Habitudes de vie (sommeil, alimentation...) • Traitements médicaux éventuels 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté de vie qui vous amène • Comment vous la vivez • Ses conséquences • Votre contexte de vie : famille, travail, relations

LE CORPS AU PASSÉ	LA VIE AU PASSÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Historique de vos symptômes • Problèmes de santé • Maladies d'enfance, opérations • Vécus corporels du passé 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment vous en êtes arrivé(e) là • Les événements importants de votre histoire • Votre enfance, votre éducation





3



CHAPITRE TROISIÈME

Le Toucher





Un toucher qui fait du bien



Le thérapeute est conscient qu'il aide une personne et non qu'il cherche à résoudre un problème. Il ne focalise donc pas son aide d'emblée sur vos symptômes et vos difficultés. Les premières séances ont pour but de vous aider à vous détendre, à appréhender votre ressenti corporel et à vous sentir mieux globalement.

Retrouver la détente et le contact avec votre corps est un premier pas essentiel en Relation d'Aide par le Toucher pour sortir d'une difficulté de vie.

ROMPRE LE CERCLE VICIEUX

Toute douleur, tout trouble de santé, toute situation difficile à vivre crée un état de stress qui amplifie le mal-être corporel et prive la personne d'une partie de ses capacités pour mieux réagir. Plus une personne est tendue, moins bien elle réagit. Moins bien elle réagit, plus elle est mal dans son corps. C'est ce cercle vicieux que doit d'abord rompre la Relation d'Aide par le Toucher. Une enquête dans les hôpitaux montre que plus de 50 % de la douleur physique ressentie par un patient provient de sa réaction à sa maladie. Et nous savons tous que nous abordons mieux une situation lorsque nous sommes reposés, en forme et positif.

L'INTÉRÊT D'ASSOCIER LES TECHNIQUES

L'emploi de différentes techniques complémentaires permet au thérapeute d'être beaucoup plus efficace qu'avec une seule technique. Ces techniques sont synthétisées en une méthode caractéristique de la Relation d'Aide qui se définit par :

- Le contact juste
- Le mouvement juste
- La pression juste
- L'intention juste



Le thérapeute vous propose donc d'abord un toucher de détente et de sensibilisation grâce à une synthèse de différentes techniques, massage californien, shiatsu, réflexologie plantaire, massage coréen et des techniques d'harmonisation énergétique comme les polarités. Il est particulièrement attentif à vous aider à relâcher et à libérer votre respiration sans laquelle il ne peut y avoir de détente profonde. Il s'y ajoute à la fin des séances un temps court de parole qui vous donne la possibilité de parler de la séance, de ce qu'elle vous a apporté et de commencer à faire des liens avec votre vie.

Ces premières séances amènent déjà souvent un premier soulagement de vos symptômes physiques. Pendant ces premières séances le praticien repère également des zones de tension musculaire, des dysfonctionnements organiques et des déséquilibres énergétiques du corps dont vous n'avez pas forcément

LA QUALITÉ DE PRÉSENCE DU THÉRAPEUTE

Le praticien en Relation d'Aide par le Toucher sait que la détente et l'aide qu'il apporte dépendent autant de sa qualité de présence que des techniques qu'il peut employer. Cette qualité de présence lui permet de se mettre à l'écoute de votre corps, de personnaliser au mieux sa séance et d'adapter son toucher.

Les mêmes gestes, les mêmes actions corporelles effectuées par deux thérapeutes différents vous donneront une impression et des résultats différents selon la disponibilité, l'ouverture et le degré de conscience, la qualité « énergétique » du thérapeute.

Les personnes qui se sont fait masser en font parfois douloureusement l'expérience. Cette personnalisation et cette qualité du toucher sont des éléments essentiels de la Relation d'Aide par le Toucher.

conscience et qu'il vérifie avec vous. Ces informations vont compléter celles que vous lui avez données pour mieux orienter le processus d'aide dans les séances suivantes.

Cette première phase de Relation d'Aide par le Toucher se déroule sur quelques séances, de 2 à 5 suivant les patients et leur problématique de départ. Certaines relèvent plus qu'une action globale (stress de vie, anxiété, difficultés de sommeil...) dans laquelle la détente est essentielle tandis que d'autres (douleurs localisées, difficultés de vie précise) orientent plus vite vers une action spécifique. Le rythme personnel de chaque patient et ses possibilités d'investissement doivent aussi être respectés : certains sont très clairs sur leurs difficultés et leurs motivations, pour d'autres c'est plus confus. Les symptômes physiques peuvent aussi être nombreux et vagues ou très précis et bien définis.

Les différentes techniques de massage en Relation d'Aide par le Toucher[®]



LE MASSAGE CALIFORNIEN



Il consiste en de grands mouvements relaxants intégrant progressivement tout le corps et en des manœuvres plus spécifiques pour apporter détente et bien-être.

LE SHIATSU



Il agit par des pressions rythmées le long des méridiens et sur des points d'acupuncture pour renforcer les capacités d'autoguérison du corps.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Elle traite les zones réflexes des pieds pour rééquilibrer spécifiquement les organes internes et soulager les douleurs.

LE MASSAGE CORÉEN



Il mobilise les différentes parties du corps par vibrations et étirements pour aider au lâcher-prise et à une relaxation profonde.

LES POLARITÉS



Des impositions des mains rééquilibre l'énergie et d'autres techniques de « toucher à distance » (harmonisation du corps énergétique, activation des centres d'énergie...) complètent le massage.

Revenir aux sensations



Nous vivons la plupart du temps « dans notre tête » occupés que nous sommes à assumer notre quotidien et souvent nous ne nous préoccupons de notre corps que lorsqu'il nous fait souffrir. Nous sommes souvent « pris par nos pensées » sans nous rendre toujours compte que notre état intérieur et nos manières d'être dépendent autant de notre état corporel que des événements et des circonstances extérieures.

*Un toucher
attentionné et
réparateur*

Notre capacité à influencer sur les situations est limitée. **Ce que nous pouvons changer c'est notre manière de les ressentir, de les vivre** et à partir de là d'y répondre. Notre bien-être et notre santé, notre joie de vivre et notre épanouissement impliquent d'abord que nous revenions à nous-même, que nous revenions à ce que nous ressentons.

Les premières séances vous donnent la possibilité avec la détente qu'elles apportent de reprendre contact avec votre corps, de relâcher la pression intérieure et de prendre du recul par rapport à vos difficultés.

L'attention du thérapeute, son toucher à l'écoute des réactions de votre corps vous permettent non seulement de vous relâcher physiquement mais aussi de « lâcher-prise » intérieurement. Vous vous sentez pris en main, respecté, en confiance.

Ces sentiments et toutes les sensations corporelles de mieux-être que vous pouvez ressentir contribuent à vous procurer un état de détente beaucoup plus profond qu'une simple détente physique, un état de disponibilité intérieure dans lequel vous retrouvez le contact avec vous-même.



RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER ET MASSAGE BIEN-ÊTRE

Tous les thérapeutes en Relation d'Aide par le Toucher sont formés au massage de détente non médical ou massage bien-être. Leur formation longue qui synthétise différentes techniques et l'expérience qu'ils ont développée par la pratique leur permet d'offrir des séances de massage bien-être de grande qualité. Leur formation inclut également un travail thérapeutique personnel qui leur permet d'être clairs dans leur pratique, plus disponibles aux différents patients et compétents pour mieux gérer leurs réactions. Cela fait toute la différence avec des masseurs qui se simplement formés à une technique et qui ne prennent pas en compte la globalité de la personne.

Un bon massage fait toujours du bien, il permet de faire une pause dans le rythme quotidien, il détend et régénère le corps, apaise la tension nerveuse. Il n'est pas en général suffisant pour soulager des symptômes psychosomatiques chroniques, ni lorsque la personne massée ne trouve pas de solution à ses difficultés de vie. Il est courant que des personnes prennent d'abord contact pour des séances de massage bien-être avant de s'entamer ensuite une Relation d'Aide par le Toucher.



Participer au processus



À près les premières séances vous commencez à être mieux dans votre corps, plus en contact avec votre ressenti et plus en confiance. Le thérapeute a repéré vos différentes zones de tensions et en s'inspirant des correspondances psychosomatiques (voir chapitre 4), il perçoit mieux ce qui peut vous aider C'est dans ces zones qu'il va concentrer son toucher en débutant ce que nous appelons « le travail sur les tensions spécifiques ».

L'exploration de ces zones « sensibles », des vécus et des mémoires corporelles qu'elles vont révéler se fait à deux, dans une collaboration entre vous et le thérapeute. Cette collaboration demande votre participation active au processus d'exploration intérieure mis en œuvre.

*Vous avez
besoin de vous*

Les séances se déroulent en plusieurs phases :

- un entretien de départ court pour faire le point du vécu et des tensions corporelles depuis la séance précédente ;
- un début de séance qui favorise votre investissement ;
- la mobilisation de vos tensions spécifiques par le toucher ;

- la mise en œuvre pendant et/ou après le toucher de techniques d'intégration verbale à partir de votre vécu.

Le thérapeute dispose de trois outils principaux pour vous inviter à vous investir dans le processus d'aide :

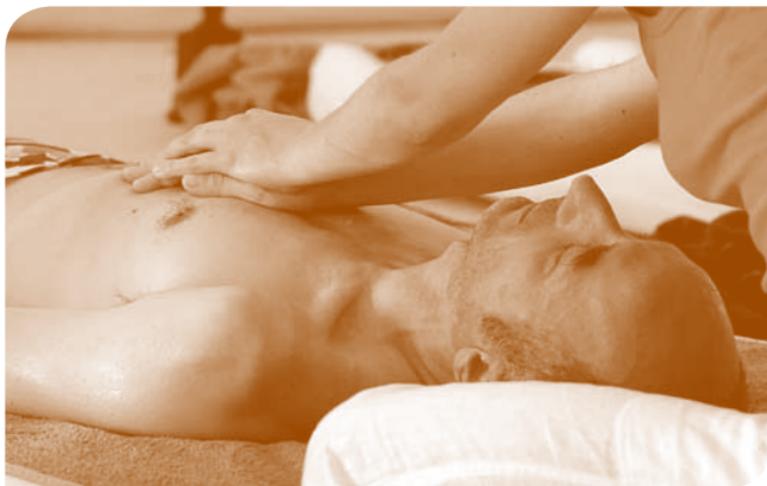
- ❶ la respiration,
- ❷ la visualisation en situation,
- ❸ les mouvements psychodynamiques.

L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

Tout mal-être corporel, toute problématique de vie s'accompagne de restrictions et de blocages respiratoires dont le patient a rarement conscience sauf quand ils génèrent de l'angoisse ou de l'oppression. Certaines zones, par exemple le haut de la poitrine ou l'abdomen, restent figées pendant le mouvement respiratoire; l'inspiration peut être réduite ou rapide, l'expiration peut involontairement entraîner une contraction de l'abdomen – c'est, par exemple, l'une des causes principales de la constipation.

Certaines personnes respirent « à l'envers » c'est-à-dire que leur ventre se gonfle lorsqu'elles expirent et rentre lorsqu'elles inspirent. Ces restrictions et ces blocages respiratoires maintiennent le mal-être corporel et les tensions dans le reste du corps. Elles empêchent le patient d'être en contact avec ce qu'il ressent et qu'il a besoin d'explorer pour se sentir mieux.

Le thérapeute vous demande donc de relâcher et d'amplifier votre respiration, d'inspirer « plus profondément que d'habitude » et de « vous laisser expirer ». Pour aider au relâchement des mâchoires, du cou et de la gorge, le thérapeute peut vous inviter à expirer par la bouche. Cette amplification respiratoire va



favoriser l'émergence du vécu et des ressentis intérieurs en relation avec les tensions corporelles. Elle vous « sensibilise ».

L'investissement en situation consiste à vous demander d'évoquer en début de séance un moment de vie où vous ressentez plus précisément votre difficulté. Cette évocation réactive dans votre corps les tensions associées à ce moment de vie pour qu'elles soient plus présentes sous les mains du thérapeute pendant la séance. Tout se passe comme si le thérapeute allait masser le patient dans ce moment de vie.

Enfin le thérapeute peut vous proposer, en début de séance, **un mouvement psychodynamique** qui mobilise les tensions associées à un étage du corps (voir page 82), avec le vécu qui leur correspond. Ces mouvements issus de la végétothérapie ont été adaptés et intégrés à la pratique de la Relation d'Aide par le Toucher.



Les tensions spécifiques



Le thérapeute engage le travail des tensions spécifiques musculaires ou organiques avec un toucher plus concentré, plus focalisé et plus énergétique qu'un toucher de détente et avec votre participation respiratoire. Il dose soigneusement son action en évitant de provoquer une réaction de défense de votre corps, **il est « avec la tension »**. Son but n'est aucunement de vous « pousser », de vous faire réagir par un toucher douloureux mais au contraire de vous accompagner dans la libération de la tension et dans l'exploration du vécu intérieur qu'elle recèle.

*Libérer les
nœuds du corps*

Le toucher du thérapeute fondé sur l'écoute et la présence est une invitation faite à votre corps pour que la tension se relâche d'elle-même et révèle son « contenu ».

À mesure que la tension lâche – la plupart du temps ce relâchement se fait en plusieurs étapes – l'énergie retenue dans la tension se remet à circuler dans votre corps. Le premier effet de ce

relâchement est souvent une réaction respiratoire, une grande inspiration ou un soupir, la libération d'une zone figée qui se remet à respirer, un changement de rythme. Cette libération favorise l'émergence en vous de nouvelles sensations, de ressentis intérieurs, d'associations d'images et de souvenirs, tout un vécu que le thérapeute va vous aider à prendre en compte. Ce vécu, plus ou moins présent, peut être évoqué pendant le travail sur une tension spécifique ou à la fin de ce travail. C'est ce que nous appelons, en Relation d'Aide par le Toucher, « l'état après-toucher » que vous avez besoin d'explorer et d'élucider pour dépasser votre difficulté de vie.

Ce travail sur l'ensemble des tensions spécifiques va s'étaler sur plusieurs séances, souvent de quatre à une dizaine.



UN SCHÉMA DE TENSION

Bien que l'identification du schéma de tensions relève de la compétence du thérapeute il est intéressant avant d'aborder la partie suivante et pour mieux comprendre le travail sur les tensions spécifiques d'illustrer concrètement comment un symptôme douloureux s'inscrit dans un schéma global qui amène le thérapeute à agir sur différentes zones du corps. Très souvent ces zones qui ne sont pas spontanément douloureuses se révèlent sensibles au toucher.

Prenons l'exemple d'une personne qui vient consulter avec une douleur de l'épaule gauche. Le thérapeute va découvrir :

- des tensions musculaires dans la zone des épaules ;
- des tensions à un étage vertébral par exemple dans les vertébrales cervicales en fonction des trajets nerveux impliqués dans la douleur ;
- des tensions dans le bas du dos et les genoux associées aux compensations de la posture ;
- des tensions dans les bras le long des méridiens d'acupuncture, par exemple le méridien de l'intestin grêle et celui du maître du cœur dont les trajets passent par l'emplacement de la douleur d'épaule et qui associe la douleur d'épaule à des dysfonctionnements organiques ;
- une sensibilité au toucher de l'intestin grêle traduisant l'implication de l'organe dans la douleur et des points de tension sur le thorax en relation avec la régulation du rythme cardiaque.

Le thérapeute va retrouver également la projection de ces tensions et dysfonctionnements dans les zones réflexes structurelles (épaule, cou, zone lombaire, genou) et organiques (intestin grêle, cœur, diaphragme) des pieds. Il va aussi ressentir des déséquilibres de l'énergie autour du corps (voir la partie consacrée au toucher énergétique) par exemple une différence d'étendue du champ d'énergétique entre l'épaule droite et l'épaule gauche, une concentration de ce champ derrière le cou et au-dessus du nombril, un vide d'énergie au niveau d'un genou.

Ces correspondances ne sont données qu'à titre d'exemple pour illustrer la nécessité d'aborder le corps dans sa globalité, elles peuvent être différentes chez un autre patient souffrant également de l'épaule.

Le toucher énergétique



Toute tension musculaire, tout déséquilibre dans la posture, tout dysfonctionnement organique a sa contrepartie dans le champ énergétique qui s'étend tout autour du corps physique et qui est communément appelé « aura ». Inversement toute stagnation, perturbation ou vide de l'énergie se traduit à plus ou moins long terme dans le fonctionnement du corps physique.

Ce champ d'énergie qui enveloppe votre corps physique est en relation avec la conscience que vous avez de votre « territoire », un espace autour de vous de quelques dizaines de centimètres à un ou deux mètres. Lorsque par exemple quelqu'un s'approche trop près de vous vous pouvez vous sentir déranger par sa présence.

*Harmoniser
les énergies*

Votre aura n'est pas simplement le reflet de votre état corporel, **ce champ d'énergie se modifie constamment en fonction de votre état intérieur, de votre humeur, de vos pensées et de vos sentiments.** Tout se passe comme si, dans le champ

d'énergie de votre corps, le physique et le psychique ne faisait qu'un. Toute action sur ce corps énergétique se répercute sur le corps physique et agit sur les causes psychiques des symptômes psychosomatiques.

IMAGINEZ UN ŒUF DANS LEQUEL CIRCULE L'ÉNERGIE

Ce corps énergétique a plus ou moins la forme d'un œuf dont la frontière se déforme sous l'action des pressions extérieures et des réactions intérieures de la personne. Cette frontière peut être, selon les zones, plus ou moins dense ou poreuse, proche de la peau ou plus éloignée, être endommagée ou très épaisse avec des répercussions sur le corps physique.

À l'intérieur de cet œuf, l'énergie circule et se répartit selon ce que vous ressentez : par exemple, dans l'appréhension son mouvement se ralentit et elle se concentre surtout dans le bas du corps, dans l'agressivité, il s'intensifie dans le haut du corps.

Ce champ d'énergie n'est pas seulement un rayonnement du corps physique – comme le laisse supposer le terme d'aura – il s'étend aussi à l'intérieur du corps. Dans l'axe de cet œuf, s'échelonnent les « chakras », des concentrations spécifiques d'énergie aux différents étages du corps en relation avec le système hormonal et les plexus nerveux.

Tout ce que vous vivez, tout ce que vous ressentez se retrouve non seulement dans la forme du corps énergétique mais aussi dans les mouvements d'énergie de vos chakras.



*Le corps énergétique
et les chakras.*

En Relation d'Aide par le Toucher le thérapeute ne se limite pas à un toucher avec un contact physique, il peut « toucher à distance ».

En approchant ses mains de votre corps un thérapeute exercé peut sentir les limites, la consistance, la répartition et la qualité de l'énergie. Il les perçoit sous forme de sensations bien précises dans les mains, sensations qu'il a appris à décoder. Grâce à cette perception il peut mobi-

liser les différents éléments du champ énergétique comme il peut agir sur le corps physique.

Ce toucher à distance que l'on attribue aux guérisseurs peut être source d'interrogations et de doutes. Il paraît mystérieux, lié à un don ou à un sixième sens alors qu'il s'agit de quelque chose de simple, de très concret, d'une perception sensorielle aiguï-sée que chacun peut développer avec la pratique, certains plus facilement que d'autres. Le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher se fonde sur sa perception sans référence à une quel-conque croyance ou théorie.

L'action sur le champ énergétique consiste globalement et en complément d'un toucher physique à équilibrer la

répartition de l'énergie, à drainer les excès, à renforcer les zones faibles, à mobiliser les stagnations.

Localement le thérapeute peut ressentir que le champ d'énergie du corps amène dans ses mains des micro-mouvements – vibrations, balancements, rotations... – qu'il va amplifier pour refaire circuler l'énergie. À fur que le blocage d'énergie se dissipe, ces mouvements s'apaisent d'eux-mêmes. Ce travail d'équilibrage et de répartition de l'énergie se fait à distance dans les différentes couches de l'aura mais aussi au niveau des différents chakras. Le patient peut ressentir dans son corps physique cette action sur le champ énergétique, il peut aussi ressentir des changements dans son état intérieur.

Le travail énergétique en Relation d'Aide par le Toucher s'inscrit dans la même optique et dans la même dynamique que le toucher physique ; il s'agit d'aider à amener à la conscience des ressentis, des sentiments et des vécus qui seront ensuite explorés et clarifiés lors des processus d'intégration.







CHAPITRE QUATRIÈME

Le corps-esprit





Ce que révèle le corps



Pour définir la ligne directrice de son aide le praticien rassemble les informations que vous lui donnez dans l'entretien de départ et tout ce qu'il perçoit en vous massant dans les premières séances. Bien qu'il tienne compte bien sûr des symptômes physiques dont vous souffrez, ces symptômes s'inscrivent dans un schéma d'ensemble (voir l'exemple d'un schéma de tensions, page 63), un puzzle de tensions et de déséquilibres qui doit être traité globalement.

Un symptôme psychosomatique – que ce soit une douleur articulaire, un mal de tête ou un trouble organique – n'est que le maillon faible de cet ensemble.

C'est uniquement en rééquilibrant l'ensemble des tensions et déséquilibres que la Relation d'Aide par le Toucher peut avoir des résultats durables.

*Les points de repère
du thérapeute*

Pour mieux appréhender ce schéma de tensions le thérapeute considère :

- **la posture du patient** et les mécanismes de compensation ostéo musculaire ;
- **les correspondances établies** par la médecine orientale ;
- **la psycho-dynamique** des étages du corps.

Ces trois grilles de décodage que nous allons aborder aident le thérapeute au fil des séances à recouper et à synthétiser ce que vous lui dites et ce qu'il perçoit de votre corps. Elles lui donnent des indications et des pistes précieuses pour vous aider. Elles ne servent pas à vous « classer » dans telle ou telle catégorie, ni à interpréter votre difficulté. Ces grilles sont des cartes qui permettent au thérapeute de se repérer dans le processus d'aide qu'il engage avec vous pour vous accompagner au mieux.



Postures de vie



La Relation d'Aide par le Toucher se fonde sur une analyse simple de la posture physique à partir de quatre grandes tendances posturales qui peuvent se subdiviser en sous-types. Chaque tendance posturale qui s'est construite au fil de l'histoire de la personne correspond à des tensions corporelles bien spécifiques ainsi qu'à une attitude globale face à la vie. La posture du corps va de pair avec une posture de vie.

Chaque personne trouve un équilibre postural relatif, les tensions se compensant les autres avec les autres de même que dans la vie les points faibles de chaque tendance sont contrebalancées par des qualités. Ces postures doivent être considérées comme des tendances, chacun pouvant se retrouver en partie dans deux et parfois dans trois postures.

*Posture du corps
= posture de vie*

LES DIFFÉRENTES TENDANCES

LA TENDANCE ORALE (voir schéma de l'évolution de la posture ci-contre)

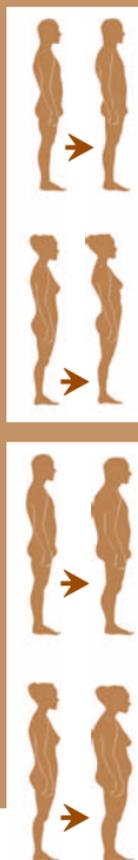
➔ **Avoir besoin des autres** : le corps devient frêle, plutôt maigre ; la tête avance, la poitrine se creuse, les genoux se raidissent, la voix faiblit. La posture oriente vers un manque d'amour qui amène à privilégier la réflexion, l'analyse. La personne a besoin de l'attention des autres et elle exprime assez facilement ce qu'elle ressent sauf la colère par peur d'être rejetée. S'affirmer, assumer ses besoins et faire face aux situations avec persévérance est difficile. Le manque d'amour entretient un fonds de tristesse et de solitude intérieure.

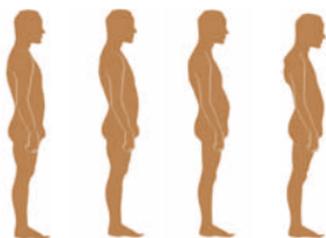
LA TENDANCE RIGIDE

➔ **Être quelqu'un de bien** : le cou se tend et se raidit avec l'ensemble de la posture montrant le besoin de contrôler la situation avec le besoin d'être reconnu si ce n'est admiré pour ce que l'on est. Volontaire, portée à l'action, recherchant des solutions rationnelles et efficaces, la personne a du mal à se détendre et croit devoir tout mériter. Mal à l'aise avec la tendresse, elle a tendance à critiquer les autres et peut s'emporter facilement. Les mâchoires tendues et la poitrine gonflée retiennent les sentiments avec la crainte de « mal faire » et d'être jugé.

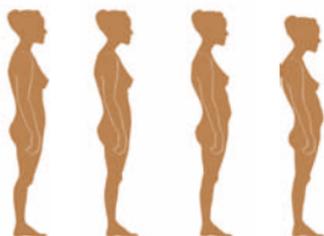
LA TENDANCE ACCABLÉE

➔ **Prendre sur soi** : le corps a tendance à se tasser et à s'alourdir en s'arrondissant vers l'avant, donnant l'impression de porter un fardeau. La voix peut être plaintive, signe de soumission. Cette tendance traduit une souffrance intérieure et contenue en lien avec un manque de reconnaissance et un sentiment d'infériorité. Fiable, consciencieuse, persévérante dans l'effort la personne contient ses réactions et ses émotions pour éviter les conflits. Le cou court et les épaules vers l'avant stockent la colère, la rancune et le désespoir non exprimés.



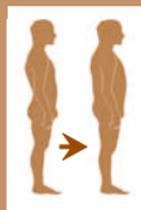


Exemple de posture dite « orale » de plus en plus accentuée.

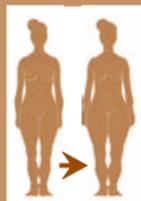


LA TENDANCE LOURDE

❶ **Cacher sa vulnérabilité :** quand la lourdeur est localisée dans le haut du corps, généralement chez les hommes, la silhouette donne une impression de suffisance. Révolté par l'injustice la personne a tendance à remettre en question les règles et à chercher à obtenir ce qu'elle veut sans parfois tenir compte des autres. Mal à l'aise dans l'intimité, elle a souvent en profondeur la crainte d'être dominée ou utilisée.



❷ **Être apprécié et aimé :** quand la lourdeur se retrouve dans le bas du corps, plus souvent chez les femmes, la personne a tendance à privilégier les besoins des autres au détriment des siens, souvent en se dévouant. Le bassin large compense les problèmes de cœur. Avec la crainte de ne pas être appréciée, elle peut jouer à la petite fille ou faire valoir sa sensualité. Rejetée ou trahie, elle laisse éclater sa colère.



Des organes et des émotions

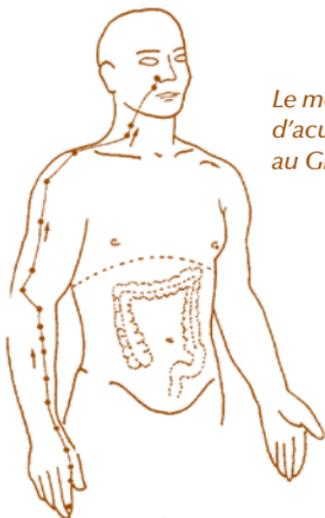


Depuis plus de 2000 ans la médecine orientale considère l'être humain comme un tout en relation avec son environnement. Le massage est souvent perçu comme agissant uniquement sur la musculature. En reliant la périphérie du corps, les chaînes musculaires et tendineuses, aux organes internes **le trajet des méridiens d'acupuncture montre que le massage rééquilibre aussi le fonctionnement des organes internes**, ce qui explique qu'il apporte une amélioration dans un grand nombre de troubles de santé.

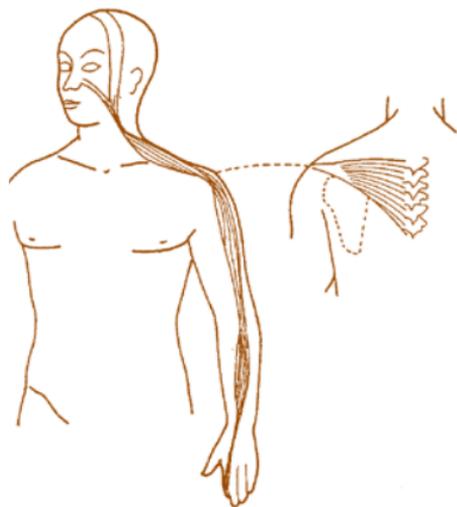
CORRESPONDANCES

Une tension sur le dessus de l'avant-bras par exemple se situe sur le méridien d'acupuncture du gros intestin, ce qui signifie qu'elle est en relation avec un dysfonctionnement du colon mais aussi que le thérapeute retrouvera d'autres tensions tout le long du trajet de ce méridien par exemple au niveau de la gorge et des mâchoires.

Ce n'est pas uniquement en réduisant le stress que le massage restaure un bon fonctionnement organique, il agit aussi directement sur les organes internes en dénouant des points de tension spécifiques. Cette action est complétée en Relation d'Aide par le Toucher par le traitement des zones réflexes des pieds.



Le méridien et les points d'acupuncture correspondant au Gros Intestin.



Le méridien tendino-musculaire du Gros Intestin qui montre la chaîne musculaire en relation avec le fonctionnement de l'organe.

L'acupuncture utilise aussi **des correspondances particulièrement utiles entre les symptômes physiques, le fonctionnement des organes internes, les conditions de vie et les émotions : c'est la « loi des 5 éléments »** qui permet d'aborder globalement à la fois une problématique de vie et un trouble de santé. Riche d'enseignements cette loi éclaire les différents symptômes corporels et permet au thérapeute d'intervenir à différents niveaux.

Tout est en lien

Quelques correspondances de la loi des 5 éléments :

	ORGANES ASSOCIÉS				
LOI DES 5 ÉLÉMENTS	FOIE VÉSICULE BILIAIRE	CŒUR INTESTIN GRÈLE	RATE PANCRÉAS ESTOMAC	POUMONS GROS INTESTIN	REIN VESSIE
Saison sensible	Printemps	Été	Fin d'été	Automne	Hiver
Sensibilité au climat	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Couche du corps en relation	Tendons Lymphes	Vaisseaux sanguins	Muscles	Peau	Os
Organe des sens en relation	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
Expression en déséquilibre	Crier	Parler	Chanter	Pleurer	Se plaindre
Émotion perturbante	Colère	Stress	Soucis	Tristesse	Peur
Énergie reliée	Dynamisme	Expansion	Efficacité	Détachement	Intériorisation
Processus	Passer à l'action	Gérer les relations	Obtenir des résultats	Intégrer le passé	Prévoir l'avenir
Ressources	Organisation	Créativité	Autonomie	Flexibilité	Patience
Habitude néfaste	Trop marcher	Trop bouger	Trop rester assis	Trop rester couché	Trop rester debout
Grand symptôme	Maux de tête	Insomnie	Problèmes digestifs	Problèmes Bronches/nez	Fatigue

Dans ce tableau, prenons l'exemple de la première colonne, celle du foie et de la vésicule biliaire qui peuvent être :

- soit en hyperfonctionnement,
- soit en hypofonctionnement.

Ces organes seront plus sensibles au printemps et la personne réagira plus qu'une autre au vent. Elle sera plus facilement sujette aux maux de tête, à des douleurs articulaires (*tendons*) et à des irritations oculaires.

- **Si ces organes sont trop sollicités**, elle aura tendance facilement à être hyperactive (*dynamisme*), à élever la voix (*crier*), à être exaspérée et à s'emporter (*colère exprimée*).
- **S'ils sont en vide**, à l'inverse, elle aura du mal à se mobiliser, sa voix sera fluette et contenue et elle pourra accumuler de la rancune (*colère retenue*).

Mobilisation des tensions du dessus de l'avant-bras sur le trajet du méridien du gros intestin.



Les étages du corps



La structure psychosomatique du corps s'organise en étages tout le long de la colonne vertébrale. Chaque étage inclut des structures corporelles (muscles, articulations), des zones vertébrales, des organes internes et correspond sur le plan énergétique aux chakras (centres d'énergie du corps) en relation avec les plexus nerveux.

Dans la pratique de la Relation d'Aide, j'ai découvert que chaque étage est aussi en lien avec un « enjeu de vie » qui correspond à « ce qui pose problème » au patient dans la situation à laquelle il est confronté.

Ces correspondances corps-esprit spécifiques à la Relation d'Aide par le Toucher se vérifient remarquablement bien dans la pratique. Elles permettent au thérapeute de décoder rapidement la difficulté que vous rencontrez dans la vie et de l'associer à vos symptômes corporels qui se manifestent aux différents étages du corps.

*Trouvez votre
enjeu de vie*

Vivre l'expérience...

Une personne vient de se marier avec le compagnon qu'elle aime et avec qui elle veut vivre. Quelques semaines plus tard alors qu'ils viennent de s'installer ensemble, elle déclenche une sciatique – étage 1 – sans aucune cause physique d'après le médecin et les radios.

Elle ne voit aucun problème dans la relation avec son compagnon en qui elle a toute confiance.

Les séances feront prendre conscience d'une grande appréhension à créer un foyer, elle dont le père militaire était constamment muté d'un pays à un autre. Lorsqu'elle retrouve dans une séance l'insécurité qu'elle a pu ressentir enfant et dont elle était inconsciente, sa sciatique disparaît.

Les séances suivantes l'aideront à se désidentifier de ce vécu d'enfance et à reconnaître en tant qu'adulte sa capacité à sentir en sécurité et les conditions dont elle a besoin.

Ce repositionnement l'aidera à trouver avec son compagnon un autre lieu pour vivre ensemble.

Pour déterminer les étages du corps impliqués, le thérapeute est attentif aux liens entre votre ressenti de la situation d'un côté, et vos tensions musculaires ou dysfonctionnements organiques de l'autre. La détermination de ces étages lui permet d'avoir une vision psychosomatique globale et cohérente de votre difficulté de vie avec

- d'un côté, comment elle se manifeste dans votre corps,
- de l'autre, comment vous la ressentez dans la vie.

Étage 7

Crâne > Epiphyse / Système nerveux / Colonne vertébrale

Enjeu : Sens/non sens de la vie • Accidents et maladies graves • Spiritualité

Problématiques de crises et changements de vie

Étage 6

Visage > Hypophyse / Yeux / Nez / Sinus

Enjeu : Certitude intérieure • Relation mental/intuition • Prises de conscience

Problématiques d'angoisse, de confusion/intransigeance, de mythomanie

Étage 5

Gorge > Thyroïde/ Oreilles / Bouche/ Dessus des épaules / Face externe des bras

Enjeu : Authenticité • Sincérité • Éthique

Problématiques de soumission/domination, de retrait, de retrait, de trahison

Étage 4

Cœur > Thorax / Haut du dos / Cœur / Poumons

Enjeu : Enthousiasme • Élan • Expression

Problématiques d'anxiété, de déprime, de pessimisme, d'agitation, d'hypersensibilité, de dramatisation

Étage 3

Zone digestive > Haut Abdomen / Milieu du dos / Organes digestifs

Enjeu : Pouvoir • Affirmation • Responsabilité • Action

Problématiques d'inquiétude, de rumination mentale, de découragement/surestimation, d'autoritarisme, de ressentiment

Étage 2

Bas ventre > Bas Abdomen / Bas du dos / Intestin grêle / Reins

Enjeu : Énergie • Spontanéité • Plaisir

Problématiques de démotivation, d'abattement, de détermination/obsession, de surmenage, d'avidité

Étage 1

Bassin > Hanches / Sacrum / Gros intestin / Vessie

Enjeu : Sécurité • Stabilité • Adaptabilité

Problématiques de victime, d'infériorité, de frustration/égocentrisme, de supériorité, d'irritabilité

Une même situation peut recouvrir des enjeux différents selon le vécu de chacun. Dans un conflit relationnel entre deux personnes :

- l'une, par exemple, aura l'impression de ne pas pouvoir s'affirmer – enjeu de pouvoir, étage 3 du plexus solaire et des organes digestifs,
- l'autre aura le sentiment qu'on lui a caché quelque chose – enjeu d'authenticité, étage 5 de la gorge.

APPRENDRE À FAIRE LE LIEN

La manifestation d'un symptôme dans un étage du corps oriente vers un enjeu. Par exemple, si l'on simplifie :

- des troubles du transit oriente vers un enjeu d'adaptabilité – avec, dans tel ou tel cas, un sentiment d'infériorité,
- des maux de gorge à répétition oriente vers l'enjeu d'être soi-même / un enjeu d'authenticité – avec, dans tel ou tel cas, le ressentiment d'avoir été utilisé,
- des tensions au plexus solaire oriente vers l'enjeu de s'affirmer – avec, dans tel ou tel cas, la nécessité de se dégager d'une emprise parentale.

Si le patient somatise, c'est qu'il ne reconnaît pas – ou ne peut pas reconnaître – cet enjeu dans la vision mentale qu'il a de sa situation et dans sa manière d'y faire face.

La mobilisation des tensions dans l'étage concerné et le « passage par le ressenti », l'amènent progressivement à se rendre compte de ce qui se joue vraiment dans sa problématique et à modifier sa perception de la situation.

Le changement se fait en lui avant de se transposer dans sa vie. Il se repositionne intérieurement avec un ressenti différent face à sa situation.

En clarifiant son ressenti et son histoire à partir de son vécu corporel, le patient entre en contact avec son enjeu dans la situation, l'assume comme un besoin et l'installe en tant que ressource personnelle.

La dynamique Corps-esprit



Reprenons l'exemple de la page 63, dans lequel un patient vient avec une douleur d'épaules et une situation de vie difficile bien spécifique. Le thérapeute retrouve dans son corps un schéma de tension fondé sur les correspondances que nous avons établies pour cet exemple et qui impliquent :

- des tensions neuromusculaires dans l'épaule, le cou, la zone lombaire et les genoux
- des tensions organiques en lien avec un dysfonctionnement du cœur et de l'intestin grêle.

Ces différentes zones de tension reliées entre elles impliquent principalement deux étages du corps, **l'étage 2** (*intestin grêle*) et **l'étage 4** (*cœur*) avec leurs enjeux et leurs problématiques respectives.

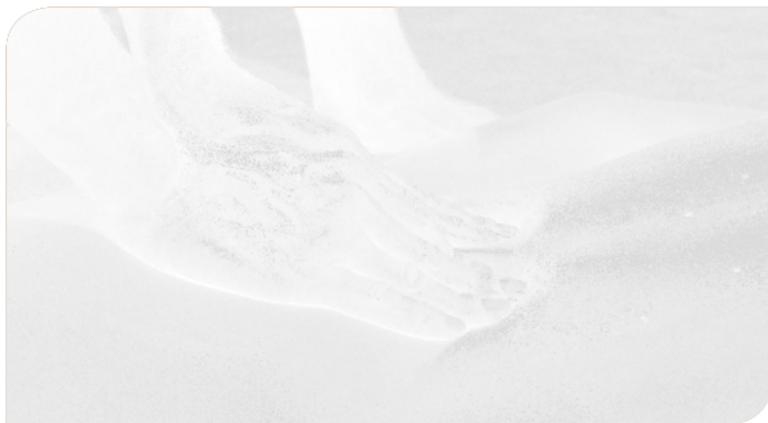
*La cohérence
des vécus*

La mobilisation de ces tensions par le toucher fera émerger les ressentis et le vécu que ce patient a besoin d'explorer pour dépasser sa difficulté de vie.

Dans son écoute de la difficulté de vie du patient et dans les intégrations du vécu qu'il proposera, le thérapeute aura en toile de fond les enjeux de **l'étage 2** (*énergie, spontanéité, plaisir*) et de **l'étage 4** (*expression, enthousiasme, élan*) comme des capacités, des ressources que ce patient cherche à retrouver pour se sentir différent dans la situation et y réagir de manière plus appropriée.

Ces enjeux seront des pistes qui lui permettront d'aider ce patient à clarifier au travers des intégrations « ce qui se joue pour lui dans sa situation » et qui se joue aussi dans son corps.

La reconnaissance des étages du corps concernés donne une ligne directrice en Relation d'aide par le Toucher à la fois pour le travail corporel et pour l'intégration du vécu.







CHAPITRE CINQUIÈME

Intégrer le vécu





Les différents vécus



Une difficulté de vie implique le vécu intérieur à plusieurs niveaux qui seront explorés dans l'intégration verbale à mesure qu'ils apparaîtront pendant ou après le travail de toucher. C'est un schéma général. Suivant la problématique, seules certaines de ces résonances intérieures auront besoin d'être élucidées et intégrées ; ce sera suffisant pour que le patient dépasse sa difficulté.

Dans la pratique, le patient peut évoquer :

- **un vécu de mieux-être** : un ressenti global de bien-être, des sensations corporelles agréables, un sentiment intérieur positif ;
- **l'apparition de sensations corporelles désagréables**, de douleurs dans d'autres parties du corps que les zones touchées ;
- **un ressenti émotionnel** avec différentes manifestations avant que l'émotion ne se libère : contraction de certaines parties du corps, réactions respiratoires, mouvements spasmodiques ;
- **le souvenir de scènes de son passé** proche ou lointain, en particulier de son enfance ;
- **des situations relationnelles** mettant en jeu d'autres personnes dans le présent ou dans le passé, la plupart du temps des proches ;
- **l'émergence d'images intérieures** semblables à celle d'un rêve.

Tout est là, en vous

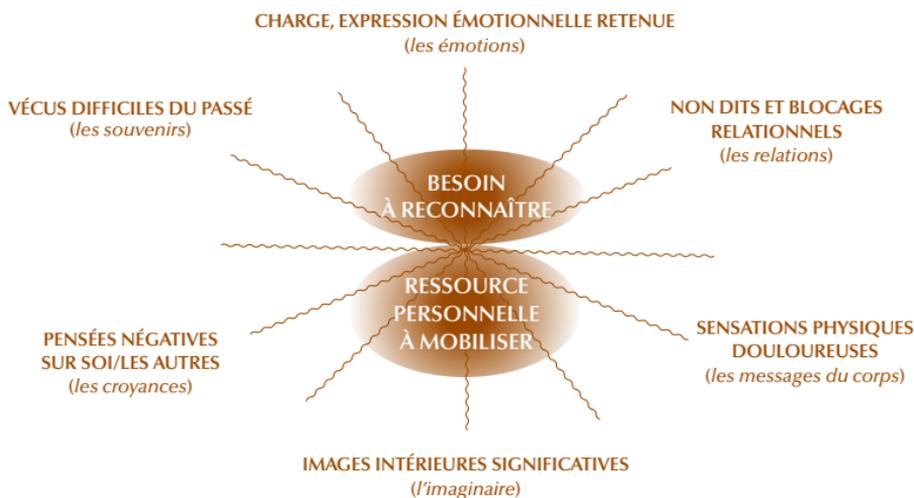


Schéma des résonances

Lorsque ces vécus surviennent pendant ou à la fin de la séance, qu'ils sont « amenés » par le corps c'est qu'ils sont directement en relation avec la difficulté du patient et qu'ils sont besoin d'être approfondis. En complément de la libération corporelle apportée par le toucher, ces vécus doivent être, avec l'aide du thérapeute, prolongés et éventuellement transformés pour être réintégrés par le patient dans une nouvelle perception de lui-même, des autres et de sa situation.

À RETENIR

Répetons-le, il ne s'agit pas d'une analyse intellectuelle de la situation: ces vécus s'imposent comme « révélés » par le corps. Ils font souvent référence au refoulé, à ce que le patient a retenu, à ce qu'il lui manque, à ce qu'il n'a pas pu accepter. Le thérapeute va donc l'aider à s'investir dans ces vécus, à les accepter, à les digérer et à les assimiler, afin que le patient les réintègre dans sa dynamique de vie et se ressente différemment dans sa vie présente.

Retrouver des ressources



Le relâchement d'une tension musculaire accompagné d'une réaction respiratoire de libération peut vous procurer des sensations physiques de mieux-être, des sensations d'ouverture, de libération, de dégagement, de soulagement... Le thérapeute va vous aider à donner du sens à ces sensations positives : il va vous inviter à les enregistrer comme des ressources pour votre vie. C'est ce que nous appelons en Relation d'Aide par le Toucher le travail de « l'acquis positif » : vous aider à exprimer précisément vos vécus positifs et à les élaborer pour que vous puissiez y faire appel dans votre quotidien. Une situation ne devient problématique que si vous n'avez pas les ressources pour y faire face.

Vivre l'expérience...

Claude a des difficultés à s'exprimer en public, il a l'impression de n'avoir rien d'intéressant à dire et s'angoisse alors à l'avance.

Après un travail sur les tensions de son cou, Claude ressent un mieux-être que je l'aide à formuler :

« C'est comme si mon cou était plus long, que je me sentais plus grand. » Je lui propose d'associer une image avec

cette sensation. Claude voit « le sommet d'un grand arbre qui surplombe la forêt aux alentours ». Alors que je l'invite à s'identifier avec cet arbre, il me dit : « Je vois les choses d'en haut. » Claude construit ainsi un acquis positif, un « état-ressource » (sensation + image + mots) qu'il pourra mobiliser dans son quotidien lorsqu'il sentira son trac l'envahir.

Dans les séances suivantes, Claude prendra conscience de son besoin de sentir plus grand face à un père dévalorisant, ce qui l'amènera à dépasser un sentiment d'infériorité.

La mise en mots de la sensation positive et l'image qui s'y associe sont très personnelles, elles émergent du vécu corporel pour dire au patient « comment il a besoin de se sentir » pour vivre mieux une situation. Pour d'autres patients que Claude, le cou aurait été plus léger ou plus libre ou plus large, etc. avec d'autres associations d'images et d'autres mots. Cet exemple d'intégration montre bien qu'il ne s'agit pas de discuter du vécu du massage mais d'engager un processus très spécifique d'élaboration de ce vécu.

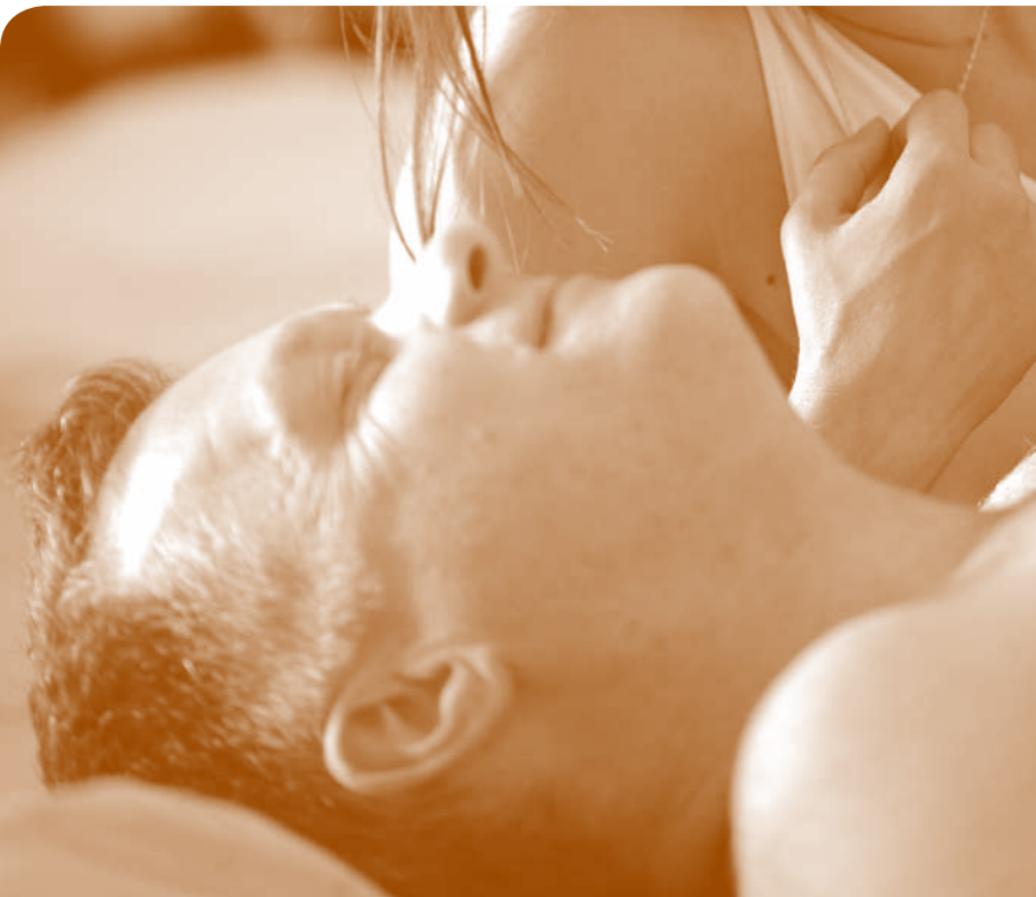
Un mouvement libérateur du corps, un sentiment positif, par exemple de joie ou de contentement, une image intérieure gratifiante, sont d'autres exemples de vécus de mieux-être qui seront reconnus comme des ressources pour la vie.

L'inscription et la valorisation de ces vécus participent à une perception plus positive de vous-même qui vous permet d'aborder différemment les situations. En transposant ces vécus corporels dans la vie, vous vous ouvrez à de nouvelles manières d'être et de répondre aux situations.

Un simple massage de détente peut déjà donner lieu à l'élaboration d'un état ressource qui vous permet de prolonger dans votre quotidien les bienfaits du massage.

En Relation d'Aide par le Toucher l'édification d'acquis positifs vous donne une base de sécurité et de confiance pour l'exploration plus délicate de souvenirs ou de sentiments douloureux.

*S'appuyer
sur le positif*



Transformer une douleur



Pendant, à la fin d'un massage de détente ou d'un travail sur une tension spécifique, vous pouvez ressentir une douleur qui n'était pas présente au début de la séance, par exemple une douleur dans le bas du dos après la détente du cou ou l'impression d'avoir la gorge serrée après un travail de toucher sur l'abdomen. Un thérapeute uniquement préoccupé de vous soulager aurait tendance à reprendre son massage sur ces zones alors que **ces douleurs doivent être considérées comme des messages du corps à déchiffrer**. Là encore, c'est votre corps qui parle.

Nous verrons dans les pages suivantes que certaines de ces manifestations douloureuses peuvent conduire à un vécu émotionnel si

le thérapeute vous invite à les accompagner avec votre respiration et à laisser votre corps s'exprimer. Il peut aussi proposer ce que nous appelons en Relation d'Aide par le Toucher une « intégration par l'image », un processus analogue à celui de l'acquis positif.

*Décodez
son message*

Cette intégration consiste à vous inviter d'abord à décrire votre sensation en termes sensoriels: forme, profondeur, consistance, grosseur, couleur, etc. puis d'associer spontanément une image associée à cette sensation, de décrire cette image et enfin d'en explorer le sens.

Vivre l'expérience...

• *Paul ressent sa douleur comme « une boule dure, concentrée et lourde », il a ensuite l'image d'une boule de pétanque ; Le thérapeute invite alors Paul à ré-évoquer cette image devant lui, indépendamment de la sensation corporelle, éventuellement dans un contexte et à la décrire à nouveau telle qu'elle lui apparaît maintenant :*

« La boule de pétanque a été oubliée sur une place de Provence. Elle brille sous le soleil. »

Le thérapeute propose à Paul de s'identifier aux caractéristiques de l'image en disant, par exemple :

« Je suis une personne brillante et oubliée » en lui demandant comment cette affirmation l'interpelle dans sa vie.

• *Marie, elle, décrit sa douleur comme « aiguë, pointue et fine » avec, dans la tête, l'image d'une aiguille à tricoter.*

Lorsqu'elle l'imagine devant elle, l'aiguille à tricoter

« apparaît dans les mains d'une grand-mère assise dans son fauteuil, montant et démontant des mailles à cause de ses doigts engourdis », amenant Marie à évoquer comment « elle fait et elle défait » dans sa vie, souvent avec maladresse « comme si elle n'avait pas droit à un résultat ».

Aussi étonnant que cela puisse paraître lorsqu'on ne l'a pas vécu, dans ces deux exemples simplifiés comme dans beaucoup d'autres, la sensation douloureuse disparaît avec l'élaboration de l'image, parfois même avant comme si la simple écoute de la sensation et sa mise en mots suffisait pour que le corps n'ait plus besoin de somatiser, une fois la douleur reconnue et écoutée.

LAISSER L'IMAGE DÉLIVRER SON MESSAGE

Il s'agit – pour le thérapeute et pour le patient – de laisser l'image délivrer son message qui n'est thérapeutique que s'il fait sens pour le patient et qu'il est validé par le corps comme « guérisseur » avec la dissolution de la sensation douloureuse. Une interprétation mentale de l'image n'amène pas de disparition de la douleur.

Certaines images vous invitent à reconnaître un aspect de vous-même que vous jugez négatif ou une qualité que vous ne vous reconnaissez pas, d'autres à entrer en contact avec un sentiment de vous-même. Parfois l'image vous ramène à un souvenir du passé, d'autres fois elle vous éclaire sur un choix à faire ou une direction de vie à prendre. Le travail avec l'image est très riche mais il peut être laborieux pour les personnes ayant peu accès à leur imaginaire. Le thérapeute privilégie alors d'autres processus d'intégration.

Gérer vos émotions



Toute situation problématique nous affecte émotionnellement même si nous ne l'acceptons pas toujours facilement. L'émotion fait peur. Reconnaître son émotion peut être vécu comme déstabilisant, comme un signe de faiblesse ou de manque de contrôle de soi, comme une source de souffrance et de difficultés relationnelles. Nombre d'entre nous répriment leurs émotions, certains peuvent même avoir perdu la capacité de les ressentir et de les contacter. D'autres au contraire sont submergés par des émotions qui les paralysent ou les amènent à des réactions excessives. Le refoulement ou l'expression exagérée d'une émotion se manifeste dans le corps en particulier sous forme de blocages respiratoires et de dysfonctionnements des organes internes.

De quoi avez-vous besoin ?

La Relation d'Aide par le Toucher vous aide à reconnaître, à accepter et à intégrer vos réactions émotionnelles dans la résolution de votre difficulté de vie.

L'ÉMOTION EST D'ABORD UN VÉCU CORPOREL

Lorsque nous parlons d'une émotion, par exemple la colère, nous pensons d'abord à un comportement. Pourtant, l'émotion est d'abord un ressenti corporel, un ensemble de réactions physiologiques (modification de la respiration, mobilisation sanguine, sécrétions hormonales...) que nous identifions ensuite mentalement comme de la colère.

Pour vous aider à mieux comprendre et gérer vos réactions émotionnelles, la Relation d'Aide par le Toucher vous propose de vous focaliser sur ce que vous ressentez dans votre corps lorsque vous éprouvez une émotion plutôt que sur sa manifestation comportementale.

Concrètement, le toucher associé à la conscience respiratoire peut vous mettre en contact avec un vécu émotionnel. Le thérapeute peut repérer les signes avant-coureurs de l'émergence d'une émotion souvent avant que vous n'en soyez conscient : agitation corporelle, accélération du rythme ou retenue respiratoire, petits mouvements du corps, tremblements, etc. Il vous invite alors à « accompagner » consciemment ce que votre corps manifeste, à rester en contact avec votre respiration, à amplifier les petits mouvements et gestes du corps qui vont vous mettre progressivement en contact avec le vécu corporel de votre émotion.

Ainsi des doigts qui commencent à se tendre vont progressivement devenir des mains qui repoussent avec de la colère de ne pas être respecté, des épaules qui remontent vont amener à se replier sur soi avec une tristesse profonde d'être incompris, une sensation de froid dans des jambes va se transformer en une impression de paralysie et un sentiment d'impuissance... C'est au travers de cette mise en mouvement du corps que vous pouvez

reconnaître la signification de votre émotion et que vous vous libérez de la charge émotionnelle retenue qui figeait votre corps et entretenait vos symptômes psychosomatiques.

Un thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher ne vous demandera pas d'exprimer une émotion que vous pensez ressentir, par exemple d'exprimer la colère que vous avez envers un proche. Il vous propose d'explorer le vécu corporel qui émerge spontanément avec la mobilisation des tensions par le toucher, de laisser ce vécu se transformer en expression corporelle pour vous libérer des tensions qui, dans votre corps, constituent l'émotion. Le thérapeute vous invite à rester « au plus près du corps », avec vos sensations, en vous encourageant à traverser votre émotion et à prendre conscience au travers du corps de l'expression que vous reteniez.

Dans l'exemple du patient dont les doigts se tendent pendant le massage, l'important n'est pas pour qu'il défoule sa colère mais qu'il prenne conscience de son besoin de repousser avec ses mains et par là même d'être plus respecté. La prise en compte de ce besoin d'être respecté l'amènera à réagir différemment dans sa vie. Elle pourra aussi lui rappeler des situations du passé où il pourra identifier le « destinataire » de son émotion – la personne envers laquelle il ressent de la colère mais surtout qu'il n'a pas pu repousser. Et c'est dans le geste très spécifique de repousser avec les mains et non dans une décharge de colère que ce patient se libère de ses tensions corporelles.

Ce n'est pas l'émotion en elle-même qui est libérée mais ce qui était retenu, figé dans le corps, ce qui n'a pas pu être vécu à un moment et qui est à la source de l'émotion.

Le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher vous apprend à apprivoiser vos émotions en reconnaissant le besoin qu'elles recèlent et en vous dégageant de la souffrance générée par leur refoulement ou leur défolement. Il lui appartient de vous guider dans le respect de votre rythme.



Réécrire votre passé



Toute difficulté de vie renvoie à des situations du passé d'autant plus quand les symptômes psychosomatiques sont chroniques. Le massage de détente, la mobilisation des tensions spécifiques ou encore l'exploration du vécu émotionnel peuvent réactiver des mémoires corporelles et ramener à la conscience le souvenir de scènes du passé qui ont contribué à l'installation de vos symptômes corporels.

Votre thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher peut aussi vous proposer un processus spécifique, « réécrire le passé », pour vous aider à retrouver une situation du passé en lien, par exemple, avec une partie du corps douloureuse qu'il vient de masser.

*Ah, si
j'avais pu... !*

LES SITUATIONS INACHEVÉES

Les scènes du passé que retrouve un patient sont des « situations inachevées », des situations dans lesquelles il n'a pu réagir, s'exprimer ou se comporter comme cela aurait été bon pour lui. Il a réagi ainsi à ce moment là parce qu'il n'avait pas la compréhension ou les moyens de faire autrement, sous la pression des événements ou des réactions des autres.

Ces scènes du passé ne semblent pas toujours de prime abord avoir de lien évident avec la difficulté de vie du patient, ni avec ses symptômes physiques. C'est l'intégration qui révélera ce lien et permettra au patient de se libérer de leur influence et leur emprise sur son présent.

Lorsque vous retrouvez une scène de votre passé, le thérapeute vous aide à la décrire de l'extérieur : vous voyez en train de vivre ce que vous avez vécu tel que vous l'avez mémorisé un peu comme si cette scène se dérouler sur un écran ou sur une scène de théâtre. Et il vous invite, en faisant appel à toute l'expérience de vie et à toute la compréhension que vous avez acquise depuis, à « réécrire » cette scène, à vous visualiser réagir et vous exprimer dans cette scène « comme ce serait juste pour vous ».

Il va vous accompagner dans la réécriture de cette scène – qu'est-ce que vous auriez pu dire, qu'est-ce que vous auriez pu faire différemment? – jusqu'à ce que vous vous sentiez en accord avec vous-même dans cette scène et que le symptôme physique de départ s'atténue pendant que vous la visualisez.

Vivre l'expérience...

Mathias souffre d'une douleur persistante au genou et ne se sent pas reconnu au travail.

Après un travail sur ses tensions spécifiques, il évoque une scène de son enfance où il a été injustement puni par ses parents au lieu de son frère.

En en parlant, il sent ses jambes et son estomac se contracter.

Je lui propose de visualiser cette scène puis de la transformer en imaginant, à ce moment-là dans cette scène, comment il aurait pu faire part à ses parents et à son frère de ce sentiment d'injustice. À mesure que Mathias réécrit cette situation de son passé, il sent ses jambes se détendre et sa douleur au genou se dissiper.

Tout se passe comme si le genou de Mathias était resté contracté depuis cette scène en stockant son sentiment d'injustice et que le toucher avait permis à Mathias d'en retrouver le souvenir.

Le thérapeute ne vous propose pas d'idéaliser votre passé mais en partant de la situation qu'elle s'est présentée de **retrouver le pouvoir que vous avez perdu dans cette situation, celui de réagir en fonction de ce qui est juste pour vous.**

La réécriture du passé vous aide à vous désidentifier de vos comportements passés. C'est votre ressenti corporel durant le processus et l'amélioration de vos symptômes physiques qui vous permet d'en évaluer avec le thérapeute la justesse et l'efficacité.



Clarifier vos relations



Dans la vie, nous ne nous sentons souvent pas libres d'exprimer ce que nous ressentons vraiment, soit que nous trouvons notre réaction disproportionnée, soit que nous craignons à raison ou à tort les réactions des autres et les conséquences que cela pourrait avoir. **Les non-dits – la maladie, mal-à-dire – contribuent largement à l'installation de symptômes psychosomatiques.** Plus globalement nous réagissons souvent dans nos relations en fonction de ce que nous croyons ou pensons de l'autre et de ses réactions présumées. Les patients associent souvent leur mal-être pendant les séances à des relations insatisfaisantes ou conflictuelles mettant en cause leurs proches, leurs collègues de travail ou leur famille d'origine. Les différentes phases de « l'intégration relationnelle » ont pour but de vous aider à vous repositionner dans vos relations.

*L'autre est
un miroir*

Pour vous aider à éclaircir une relation, plutôt que de l'analyser avec vous, le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher vous invite à la « mettre en scène » en imaginant par exemple la personne concernée en face de vous et en vous demandant

d'abord d'exprimer ce que vous avez sur le cœur, – « comme si elle était là » mais sans les conséquences que cela aurait puisque la personne concernée n'est pas physiquement là. Cette première phase qui vous donne la permission de vous exprimer librement même négativement par des reproches et des critiques participe grandement au soulagement des symptômes psychosomatiques.

Dans un second temps, le thérapeute peut vous inviter à exprimer à la personne que vous visualisez en face de vous comment vous voudriez que la situation évolue: ce qui souhaiteriez, ce qui est vous aiderait, ce que vous êtes prêt à faire... Il peut aussi vous proposer de prendre la place de cette personne en face de vous et d'imaginer ce qu'elle vous répondrait.

LES PIÈGES DE LA RELATION

Cette mise en scène de la relation conduit souvent à la mise en évidence des mécanismes relationnels qui entretiennent les conflits interpersonnels (amoureux, familiaux ou professionnels) comme la projection qui consiste à attribuer à l'autre des pensées ou des désirs que l'on ressent soi-même sans vouloir les reconnaître ou la confluence dans laquelle on fait siens les désirs de l'autre pour qu'il nous accorde son amour.

Vivre l'expérience...

*Monique est de plus en plus stressée avec ses enfants.
Lorsque je masse son plexus, elle évoque son travail
où elle ne supporte plus son supérieur. En l'imaginant en face
d'elle, elle se soulagera d'abord de sa tension en lui exprimant
tout ce qu'il ne lui convienne pas.*

Lorsque je lui propose ensuite d'exprimer ce qu'elle pourrait lui proposer pour améliorer leur relation, elle s'aperçoit que ce qu'elle attend, c'est de recevoir des compliments de sa part. Elle se rend compte alors qu'elle-même n'accorde pas à son travail la valeur qu'il mérite. Cette prise de conscience conduira Monique à se reconnaître comme une personne compétente, sa relation avec son supérieur s'améliorera et elle se sentira plus disponible en famille.

Tout au long de cette mise en scène, le thérapeute vous accompagne en vous renvoyant à vous-même, à ce que vous êtes en train de mettre en scène, à ce que vous dites et à ce que vous ressentez dans votre corps. **Il vous invite, au-delà des reproches et de critiques que vous pouvez avoir, à prendre votre responsabilité dans la relation, à vous exprimer en fonction de vos besoins et de vos limites et pas seulement en réaction aux paroles et aux comportements de l'autre.**

Une relation se joue toujours à deux, c'est en prenant conscience de nos attentes et de nos présupposés sur l'autre que nous pouvons nous repositionner et communiquer plus authentiquement et plus constructivement.

La visualisation en séance d'une personne de votre passé pour pouvoir lui exprimer ce que vous avez ressenti, pour même dialoguer intérieurement avec elle, est particulièrement utile dans les problématiques de deuil, d'abandon et de séparation lorsqu'il n'est pas plus possible de s'adresser à cette personne en chair et en os. Elle vous permet de clore la relation et de vous remettre dans la dynamique du présent.

LA MISE EN SCÈNE D'UN DIALOGUE INTÉRIEUR

Cette mise en scène peut aussi servir à explorer des dualités ou des conflits intérieurs qui se retrouvent dans le corps sous forme de déséquilibres, par exemple entre les côtés droit et gauche (> dualité masculin/féminin), ou de « coupures », par exemple au niveau du diaphragme (> conflit entre le cœur et les pulsions), ou de la gorge (> conflit entre les idées et les sentiments).

Le thérapeute peut aussi vous la proposer pour dialoguer avec une partie de vous-même ou avec vous-même à une autre époque de votre vie, ce qui s'avère très bénéfique pour vous dégager d'un sentiment de honte ou de culpabilité en relation avec un événement du passé.



Écouter votre imaginaire



Nous avons déjà évoqué avec l'acquis positif et l'écoute des sensations douloureuses l'utilisation des images intérieures que peut évoquer un patient pendant ou après le travail de toucher. Il faut distinguer les images-souvenirs qui relèvent de la réécriture du passé de celles purement imaginaires sans lien avec des événements du passé. Certaines images intérieures peuvent être considérées à cause de leur ambiance, de leur contexte ou de leur référence à une époque précise comme des « vies antérieures » ou des mémoires trans-générationnelles. Elles demandent en Relation d'Aide par le Toucher une approche spécifique qui sort du cadre de cet ouvrage.

*Les solutions
sont déjà
en vous*

Le toucher favorise la production d'images intérieures qui peuvent surgir spontanément comme dans un rêve: vous pouvez par exemple pendant une séance vous voir en train de voler.

Votre imaginaire est une porte d'accès à l'inconscient, il vous révèle des aspects cachés de votre vécu. Comme il le ferait pour un rêve votre thérapeute va vous aider à en décoder le message pour votre vie :

- Soit en vous proposant d'enrichir l'image elle-même en la décrivant, en l'englobant dans un décor ou un contexte, en la laissant se transformer jusqu'à ce que certaines caractéristiques de cette image prennent du sens pour vous comme dans l'écoute des sensations douloureuses. L'image vous révèle alors souvent un aspect de vous-même ou de votre situation que vous avez besoin de reconnaître.
- Soit en considérant l'image qui vous vient spontanément comme faisant partie d'un « film » : le thérapeute vous invite alors à une sorte de rêve éveillé en vous demandant de raconter une histoire à partir de cette image avec la possibilité dans cette histoire de vous projeter dans l'avenir (vers où vous allez) ou de remonter dans le passé (comment vous vous êtes retrouvé dans cette situation). Le déroulement de ce film fait régulièrement apparaître **une dynamique et des éléments à prendre en compte dans votre situation de vie, les enjeux en cause, la direction à prendre.** Leur mise en évidence amène à la fin du processus un mieux-être corporel, éclaire votre vécu et vous oriente vers des solutions.



Vivre l'expérience...

Après un travail sur les tensions de ses épaules, Philippe a l'image d'un mur qui se dresse devant lui. Je l'invite à décrire ce mur « très haut, infranchissable, lumineux, impressionnant », le paysage autour est un jardin très bien entretenu. Philippe se tient à distance du mur, il se sent tout petit, incapable de franchir le mur. J'encourage Philippe à s'en approcher, il le fait sur la pointe des pieds, précautionneusement, « le mur a une consistance curieuse ». « Peux-tu le toucher de la main ? » Lorsque Philippe touche le mur, il s'aperçoit qu'il est fait de papier mâché qui s'effondre sous sa poussée. De l'autre côté du mur Philippe voit un pré avec des enfants qui jouent. Ce rêve éveillé détend complètement les épaules de Philippe qui reconnaîtra son besoin d'une vie moins organisée, plus dans l'insouciance et dans le jeu. Nous ferons le lien avec sa problématique de départ : rencontrer une compagne.

Dans cet exemple résumé, le thérapeute va retenir un autre élément, l'approche sur la pointe des pieds, qui va le conduire dans la séance suivante à masser les pieds de Philippe. Ce processus de rêve éveillé oriente souvent dans le déroulement de l'action ou dans les attitudes corporelles des personnages vers des zones corporelles à prendre en compte.

Il arrive qu'un patient fasse, entre deux séances, un rêve nocturne marquant. Même si l'analyse des rêves ne fait partie à priori de la Relation de la Relation d'Aide par le Toucher le thérapeute peut inviter le patient à reprendre ce rêve de la même manière en décochant avec le patient la dynamique qui anime le rêve et en recherchant l'issue à lui donner. Les rêves nocturnes donnent également des indications précieuses sur des zones du corps à masser.

Relativiser vos croyances



Nous appelons croyance un point de vue souvent inconscient sur nous-mêmes, sur les autres ou sur la vie qui oriente et peut déformer notre perception des situations, par exemple « La vie est dure », « On ne peut pas faire confiance aux autres », « Je ne réussis jamais », etc.

Une croyance n'est pas vraie ou fausse mais pose problème car elle s'applique unilatéralement à toutes les situations : bien sûr il y a des personnes à qui nous ne pouvons pas faire confiance mais il y en a aussi qui en sont dignes. Si nous avons cette croyance, nous sommes incapables de faire confiance à quiconque et nous allons nous comporter sans nous rendre compte de telle sorte que notre confiance soit toujours trahie. Ce qui nous donnera raison de penser ainsi. Un véritable cercle vicieux !

Les croyances sous-tendent les comportements, c'est la raison pour laquelle il peut être si difficile de changer volontairement de comportement sans remettre en cause ce qui le détermine.

DES CROYANCES ANCRÉES DANS NOTRE PASSÉ

Nos croyances trouvent leur origine dans notre éducation, dans les injonctions et les modèles familiaux, dans les réactions des autres, mais aussi dans la plus petite enfance et dans le processus de naissance.

Si, par exemple, un bébé prématuré a été mis en couveuse, il peut plus facilement développer une croyance comme « personne ne s'occupe de moi » surtout si les années suivantes le confortent en ce sens.

Il aura alors tendance à ne pas se rendre de l'attention que les autres lui portent – qui sera toujours insatisfaisante – et à se comporter même pour que les autres l'ignorent ou le rejettent. Une croyance est comme un programme d'ordinateur qui s'applique à toutes les situations et donnent toujours le même résultat.

Une croyance peut avoir plus ou moins d'emprise sur la vie d'une personne, nos différentes expériences de vie et nos relations nous amenant naturellement à relativiser nos points de vue. Une croyance peut n'influencer qu'un domaine de vie, affectif ou professionnel par exemple, ne s'exercer que dans des situations bien précises ou à l'occasion de crises.

Les différents processus d'intégration déjà décrits donnent des résultats avec la majorité des patients et ils permettent de soulager un grand nombre de symptômes psychosomatiques sur une série relativement courte de séances.

Les prises de conscience et les changements amenés par ces intégrations conduisent naturellement le patient à remettre en question son positionnement de vie et donc à « assouplir » ses croyances.

Pour sortir de l'échec

Lorsqu'une croyance est très enracinée – elle est alors source d'échecs répétitifs ou de comportements compulsifs – le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher peut proposer au patient en complément des intégrations précédentes un processus de transformation de croyance qui s'apparente, en plus approfondi, à la réécriture du passé.

Vivre l'expérience...

Aude est en conflit avec sa sœur aînée depuis des années. À la suite d'une intégration relationnelle où elle peut dire à sa sœur tout ce qu'elle ressent, Aude s'aperçoit qu'elle cherche toujours à rivaliser avec elle.

Elle ressent alors un fort mal de tête inhabituel qui lui donne le sentiment « d'être nulle » et qui disparaît dès qu'elle l'exprime.

Dans les séances suivantes où elle se rend compte que ses parents encourageaient exclusivement sa sœur qui avait des difficultés scolaires Aude pourra relativiser sa croyance et réengager une meilleure relation avec sa sœur.

Dépasser les abus



Le toucher a des résonances profondes, il réveille les mémoires corporelles avec la possibilité de réactiver un vécu d'abus que le souvenir de celui-ci soit conscient ou occulté. Paradoxalement les personnes victimes d'abus sexuels ou de violence physique se tournent vers le massage ou des thérapies corporelles sans doute à cause de la difficulté d'en parler mais aussi dans une tentative inconsciente de réparation corporelle.

Bien qu'un massage puisse apporter des bienfaits physiques à ces personnes, ces bienfaits seront toujours limités par une appréhension consciente ou non de l'impact du toucher.

*Le pouvoir de dire
oui ou non
et d'être entendu*

Certains patients ne veulent pas être touchés sur certaines zones, d'autres ont beaucoup de difficultés à ressentir leur corps comme s'ils en étaient « coupés ». Un simple contact prolongé, un

massage appuyé sur des zones tendues peut provoquer chez un patient victime d'abus des peurs et des réactions disproportionnées et déstabilisantes qu'il ne peut s'expliquer. En cas de suspicion d'abus, un thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher propose une aide spécifique inspirée de la méthode du toucher sécurisant du D^r Clyde Ford, *Les cicatrices émotionnelles*, Guy Trédaniel Éditeur.

DÉCELER LES INDICATEURS

Tout thérapeute se doit de pouvoir déceler les indicateurs d'un vécu d'abus occulté, minimisé ou banalisé par le patient :

- isolement social, hyperactivité, dépression ;
- méfiance, retrait, dépendance ou séduction dans les relations ;
- dramatisation émotionnelle, répression de la colère, sentiment de honte et de culpabilité ;
- mauvaise qualité de sommeil, rêves traumatiques, absence de souvenirs à partir d'un certain âge ;
- hypervigilance, incapacité à se relâcher, impression de sortir du corps, ne pas le sentir, endormissement répété durant le massage.

Bien sûr, ces indicateurs doivent être pris dans leur globalité, l'un d'entre eux ne suffisant évidemment pas à présupposer un abus. Les situations d'abus entraînent une perte de confiance en l'autre, une dévalorisation de soi et une confusion intérieure qui peuvent entraîner des conduites à risque et de troubles de l'identité.

L'approche spécifique développée en Relation d'Aide par le Toucher tient compte de la particularité et de la variété des vécus d'abus, de la possibilité qu'ils soient occultés ou banalisés, de la grande difficulté du patient à les évoquer et à en parler. **Elle se focalise plus sur la capacité du patient à s'extraire des conséquences de l'abus que sur la situation d'abus elle-même.**

Dans cette approche, le thérapeute laisse de côté la détente et la mobilisation des tensions pour explorer avec le patient le mode relationnel induit par le toucher. Il propose d'abord au patient d'expérimenter son ressenti et sa réaction au toucher qu'il reçoit.

Cette expérimentation permet de mettre en évidence corporellement la possibilité d'un vécu d'abus et l'influence de ce vécu dans les relations du patient avec les autres. Au fil de séances par un toucher progressif et toujours dans un échange avec le patient le thérapeute l'aide à « **réapprendre ce qui dans son corps dit oui ou non** » et à retrouver un mode relationnel fondé sur l'intégrité et le respect de soi.

Cette approche peut permettre au patient de retrouver grâce à la mémoire du corps le souvenir d'un abus occulté mais elle peut donner des résultats même lorsque le patient n'a pas d'accès à la situation originelle d'abus. Lorsque le patient s'en souvient, le thérapeute l'aide par différents outils d'intégration verbale à sortir progressivement de l'impuissance, de la soumission et de la confusion générées par l'abus.

La progression des séances



Résumons le processus de la Relation d'Aide par le Toucher. Les premières séances sont consacrées :

- à appréhender la problématique du patient dans sa globalité à partir de ses symptômes corporels inclus dans un schéma global de tensions et de sa problématique de vie en lien avec son histoire personnelle ;
- à aider le patient à sentir mieux globalement dans son corps, à retrouver une meilleure perception de son corps et à entrer en contact avec son ressenti ;
- à installer par le toucher, l'écoute et la présence une relation de confiance entre le thérapeute et le patient.

Cette relation de confiance et la détermination des étages impliqués dans la problématique permettent, **dans les séances suivantes, le travail sur les tensions spécifiques et l'exploration des différents vécus**. Cette phase de la Relation d'Aide par le Toucher se déroule en moyenne sur huit à douze séances avec une progression qui souvent n'est pas linéaire : certaines séances peuvent être très riches, d'autres semblaient plus anodines ; certaines peuvent demander un temps d'assimilation à cause de leur intensité et des prises de conscience qu'elles amènent, dans d'autres le patient peut rencontrer ses résistances. Les symptômes psychosomatiques peuvent s'atténuer mais aussi

s'amplifier temporairement en fonction du vécu des intégrations avant de s'améliorer définitivement.

Au début de chaque séance, le thérapeute fait le point avec le patient non seulement de son ressenti mais aussi de ce que qui s'est passé dans sa vie depuis la séance précédente. Même s'il suit une ligne directrice chaque séance se déroule à partir du vécu amené par le toucher dans la séance. C'est la dynamique intérieure et le vécu corporel du patient qui articulent l'enchaînement des séances comme le « meilleur » chemin à suivre pour résoudre la problématique. Engagé dans le processus avec des moments où il se sent mieux, d'autres où il lui semble aller plus mal, le patient ne perçoit pas forcément la continuité des séances.

ADAPTER LE PROCESSUS

Le thérapeute s'adapte au vécu du patient en dosant son toucher et la répartition entre le travail corporel et intégrations verbales. Une séance peut par exemple être entièrement consacrée à l'intégration d'une séance précédente particulièrement intense. Le rythme des séances et leur durée peuvent aussi être adaptés.

Bien qu'il se sente de mieux en mieux dans son corps et intérieurement le patient peut rencontrer des difficultés à transposer dans sa situation de vie concrète et dans ses relations les prises de conscience et les repositionnements initiés pendant les séances; il peut reprendre temporairement d'anciennes réactions; la prise en compte des besoins qu'il découvre, ce qu'il exprime peuvent entraîner des réactions de son entourage professionnel ou familial. Son contexte de vie, les engagements qu'il a pris peuvent le freiner. Il y a souvent des choix à faire, des décisions à prendre et tout changement, tout passage à l'acte peut être source d'appréhension.

C'est pourquoi les dernières séances sont surtout consacrées à conforter de nouvelles attitudes de vie. Lors ces séances, le thérapeute revient à un toucher plus global de soutien et de rééquilibrage de l'ensemble du corps. Il peut, parallèlement, aider le patient à se préparer à une situation de vie qu'il va rencontrer en lui proposant de se visualiser dans cette situation avec ses nouvelles ressources ou le préparer à gérer les réactions des autres en imaginant à l'avance un échange relationnel. Il peut l'aider à poser des choix concrets et à clarifier les implications de ces choix. Durant cette phase, le thérapeute assume une position de soutien et de référent pour consolider et transposer dans la vie les changements intérieurs.

L'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE

La collaboration thérapeute-patient est une condition essentielle pour que la Relation d'Aide par le Toucher donne des résultats. Le thérapeute propose régulièrement au patient de lui donner son sentiment sur la progression des séances.

Les interrogations du patient, ses doutes, ses réactions, ses difficultés, ses résistances font partie intégrante du processus d'aide. Il n'y a pas de « mauvais » patients, seulement des patients qui rencontrent plus ou moins de difficultés dans le processus d'aide. Le thérapeute en Relation d'Aide par le Toucher n'est pas là pour appliquer une méthode, méthode qui aboutirait automatiquement à un résultat et selon le même protocole avec tous les patients.

« Patient et « Thérapeute » définissent des fonctions qui permettent la mise en place de l'aide mais l'un et l'autre sont d'abord des personnes qui partagent la condition d'être humain avec ses joies et ses peines, des individus engagés et solidaires dans la même recherche d'un mieux-être et d'un sens à leur vie.



Pour conclure



Vous pouvez engager une Relation d'Aide par le Toucher à plusieurs niveaux selon votre motivation :

- Vous vous sentez tendu(e), stressé (e), débordé (e) par tout ce que vous avez à gérer dans votre vie, vous n'arrivez plus à trouver du temps pour vous, vous commencez à vous énerver facilement. Cela peut être dû à un surcroît de responsabilités dans votre travail, à des soucis avec vos enfants, à des ennuis imprévus... La Relation d'Aide par le Toucher vous donne un espace pour vous retrouver, pour vous détendre, pour récupérer physiquement et retrouver votre rythme pour mieux gérer la situation.
- Vous souffrez de douleurs, par exemple des douleurs de dos, vous êtes sujet(te) à l'insomnie ou à des maux de tête, vous digérez mal... alors qu'il n'y a pas de cause médicale à vos problèmes de santé ou qu'ils persistent même avec un traitement censé les soulager. Peut-être avez-vous fait des exercices physiques qui vous ont soulagé temporairement, mais la douleur revient régulièrement. La Relation d'Aide par le Toucher rééquilibre le fonctionnement de votre corps et soulage vos symptômes physiques. Elle vous aide de plus à découvrir à quel aspect de votre vie (événement, relation, comportement...) vos symptômes sont reliés et à trouver des attitudes de vie plus appropriées.

- Malgré vos efforts vous bloquez dans certaines circonstances, vous perdez vos moyens, vous vous retrouvez en situation d'échec, vous ne trouvez pas de solution, vous commencez à vous décourager, à perdre votre élan et votre confiance. Cela peut vous être dans le domaine professionnel, familial ou amoureux. Il y a souvent un enjeu personnel important à découvrir. La Relation d'Aide par le Toucher vous aide à mettre à jour cet enjeu caché, à vous sentir différemment dans les situations où vous bloquez et à mobiliser vos ressources personnelles pour dépasser la difficulté.
- Vous rencontrez des problèmes dans vos relations avec les autres, vous pouvez être débordé par vos émotions ou avoir des difficultés à exprimer vos sentiments, vous ne vous sentez pas reconnu ou respecté dans ce que vous êtes, vous vous sentez dépendant ou sur la défensive... Ces difficultés créent facilement un sentiment profond d'insatisfaction et génèrent des reproches qui aggravent souvent la situation. La Relation d'Aide par le Toucher vous permet de vous dégager de l'influence de votre passé qui pollue vos relations pour les clarifier et trouver un positionnement plus juste et plus satisfaisant avec les autres.
- Vous traversez une phase difficile de votre vie (une séparation, un deuil, une maladie, une perte de situation professionnelle, un conflit familial sérieux...) qui vous affecte profondément et vous laisse désemparé(e). Ces événements graves peuvent être déclencheurs de dépression. La Relation d'Aide par le Toucher vous soutient physiquement et moralement dans cette période difficile. Elle vous aide à digérer intérieurement cet événement et à vous retrouver dans votre vie et avec les autres.

- Vous êtes insatisfait de votre vie, vous sentez que vous avez besoin de lui donner plus de sens, d'être plus vous-même. La Relation d'Aide par le Toucher vous remet en contact avec ce que vous ressentez au plus profond de vous, elle vous aide à mettre en œuvre une direction de vie qui vous corresponde et à dépasser les doutes et les limites que vous rencontrez.

C'est qu'il nous faut consentir

*C'est qu'il nous faut consentir
à toutes les forces extrêmes;
l'audace est notre problème
malgré le grand repentir.*

*Et puis, il arrive souvent
que ce qu'on affronte, change:
le calme devient ouragan,
l'abîme le moule d'un ange.*

*Ne craignons pas le détour.
Il faut que les orgues grondent,
pour que la musique abonde
de toutes les notes de l'amour.*

RAINER MARIA RILKE

La formation des Thérapeutes en Relation d'Aide par le Toucher

Quand savoir-faire se confond avec savoir-être

La formation en Relation d'Aide par le Toucher dispensée par l'École du Toucher Psychocorporel, sous la direction de Jean-Louis Abrassart et de Marie Legendre, comporte quatre niveaux :

- **Le niveau I.** Apprentissage des différentes techniques de massages mieux-être : californien, shiatsu, réflexologie, coréen, polarités.
- **Le niveau II.** Synthèse et personnalisation des techniques de massage mieux-être, bases de l'accompagnement relationnel.
- **Le niveau III.** Tensions spécifiques, lecture du corps, gestion des émotions et différents processus d'intégration du vécu, résistances.
- **Le niveau IV.** Relation thérapeute-patient, suivi des séances, problématiques d'abus, pratique professionnelle.

La formation insiste sur la qualité de présence à soi et à l'autre dans le toucher et dans l'accompagnement thérapeutique. Fondée sur le principe de l'apprentissage par l'expérience vécue elle met l'accent sur le cheminement personnel des élèves qui expérimentent entre eux les différents outils de la Relation d'Aide par le Toucher.

À l'issue de 600 heures de formation, les élèves sont certifiés en Relation d'Aide par le Toucher et, après la présentation d'un mémoire et d'études de cas, ils sont certifiés comme Somatothérapeute en Relation d'Aide par le Toucher et peuvent devenir membre titulaire de la Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-Psychothérapie.

Vous trouverez la liste des thérapeutes et Somatothérapeutes formés à l'École du Toucher PsychoCorporel et certifiés en Relation d'Aide par le Toucher sur le site www.toucher.fr, onglet Annuaire

École du Toucher PsychoCorporeL



- Apprendre les massages Mieux-Être Californien, Shiatsu, Coréen, Réflexologie...
- Vous former à la Relation d'Aide par le Toucher®

L'ÉCOLE DU TOUCHER PSYCHOCORPOREL

vous propose depuis 1988 ses stages et ses formations

- Stages d'été "Découverte"
- Week-ends
- Stages résidentiels
- Cycles de formation

« L'École du Toucher PsychoCorporel » est agréée par la FFMBE (Fédération Française de Massage Bien-Être) et par la FF2S (Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-Psychothérapie)

École du Toucher PsychoCorporel | Marie Legendre
04 79 87 72 19 | 06 07 56 41 05 | marie.ecoledutoucher@orange.fr
Route d'Hotonnes | 01260 RUFFIEU

www.toucher.fr



