

# **Mémoire de fin de formation**

## **Ecole du Massage Intuitif**

*Accéder au site de l'école du massage intuitif*

### **DEUX MAINS POUR DEMAIN...**

#### **Ou les premiers pas d'un voyage Dans l'Univers du Toucher**

**Certains passages à caractère intime ont été supprimés de ce texte rendu anonyme, en vue de sa publication sur le site de l'école. Leur place manquante est indiquée par le symbole : [...]**

**Janvier 2009**

**Sommaire**

**Renaissance..... P.3**

**Emotion ..... P. 5**

**Energie ..... P. 9**

**Substance et Matière ..... P. 13**

**Conclusion ..... P. 16**

**Remerciements ..... P. 17**

## **RENAISSANCE**

*On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau: renoncer à son idéal ride l'âme.*  
Douglas Macarthur

Pendant mes trente années de vie professionnelle, j'ai constamment eu la sensation d'en maîtriser le cheminement en étant l'acteur principal des changements qui s'y sont opérés. Depuis mon premier emploi à 19 ans, je n'ai cessé de courir après les opportunités pour accéder à chaque fois à des fonctions plus stimulantes moralement. Et même si la gratification financière suivait, la principale motivation était suggérée par un désir de promotion intellectuelle.

En cette année 2007, tout basculait, et pour la première fois, ce n'était pas moi le décisionnaire du changement. Certes, ma lassitude pour le poste que j'occupais m'a mise dans une position un peu passive à l'époque, ce qui a dû contribuer au processus qui s'est enclenché. Il n'en demeure pas moins que les manœuvres perverses de dépréciation et l'attitude manipulatrice de mon supérieur hiérarchique ont eu raison de moi et m'ont fait accepter les conditions d'un licenciement.

Après presque une année de procédure, je me retrouve en ce début 2008, quelque peu brisée, dévalorisée intérieurement, de sérieux dégâts dans mon estime personnelle à réparer et contrainte de réorienter mon parcours professionnel...

A l'approche de la cinquantaine, l'évidence était de refaire surface sur le plan personnel d'abord pour pouvoir ensuite être à même de se remettre sur les rails professionnels.

Et c'est dans ces moments là que je sors mon arme cachée : le positivisme ! C'est quoi ? C'est se dire : qu'est ce qui est bon à prendre dans ce qui se présente ? Et en l'occurrence, ce qui était bon, c'était d'être sortie de ce borbier avec des indemnités qui allaient me permettre de tenir le coup financièrement et quelques mois d'Assedic pour me retourner.

Et puis surtout ce qui était bon, c'était de se sentir libre ! Même si cette liberté est toute relative. Avec mon fils de 16 ans à charge, je n'ai pas trop de choix que de retrouver de quoi gagner ma croute pour encore une bonne quinzaine d'années.

Mais cette liberté, je la sens comme une chance de démarrer une nouvelle vie, d'aller vers un avenir qui me correspondrait de mieux en mieux. C'est le moment de revenir aux sources de ce que je suis, de cultiver ma terre, d'entretenir mes racines et de faire fructifier ce qui germe en moi.

De façon très rationnelle, comme j'en ai l'habitude, j'entame l'aventure par une préparation minutieuse et pragmatique. Accompagnement dans un processus de reconversion, bilan de compétences... Etc. une phase d'introspection salutaire pour se redresser et se reconstruire.

Enfin, après cette étape, je peux de nouveau prononcer le terme « objectif » sans que me reviennent à l'esprit les chiffres et les graphes si stressants du métier que je viens de quitter.

Donc, Objectif 1: ECOUTER et laisser s'exprimer les passions qui m'habitent. Objectif 2 : OSER ! En faire mon quotidien, mon métier. Et puis, sans que cela soit un objectif, mais plutôt une ligne de conduite : faire confiance à mes intuitions.

Et c'est en conjuguant les termes qui émergent de mes aspirations : « métier du bien-être », « formation » et « développement personnel » sur la grande toile que je me suis retrouvée scotchée sur un site et quelques mots : « Ecole du Massage Intuitif ». Bien sûr, il y en avait d'autres, mais aucun ne résonnait comme celui là.

Tout me parle sur ces pages : de l'approche émotionnelle à l'énergétique et de la peau à l'âme, tout un monde qui aborde la prise en charge holistique d'une personne par... les massages.

C'est trouvé !

Une formation qui allait m'ouvrir les portes d'une activité tournée vers ce qui m'attire depuis si longtemps. Autour de l'Humain, l'accompagnement des personnes qui cherchent une solution différente à leur mal-être. Travailler sur cette source inépuisable qu'est le développement personnel.

## *EMOTIONS*

*« Nos mains existent pour que notre âme ne demeure pas silencieuse. »  
Proverbe Tibétain.*

Le 21 avril 2008, j'arrive à la Parenthèse pour le premier regroupement du module « Emotionnel » de la formation. Manuel et les dix personnes d'un groupe déjà constitué depuis janvier m'accueillent avec Sook notre animatrice.

Et là, ce n'est pas une discipline que je découvre, c'est un ART. L'art du toucher, l'art de la danse des mains, l'art de l'écoute du corps, l'art du Massage ... Intuitif qui plus est !

Toutes mes lectures sur le sujet prennent vie ici. L'idée que je m'étais faite de la pratique du massage prend une autre dimension. C'est une surprenante sensation d'aborder bien plus qu'une peau, des muscles ou des organes... C'est l'être humain tout entier qui se trouve à fleur de cette peau : son âme, son cœur, son corps, son histoire, sa vie, son énergie, ses douleurs et ses douceurs.

Comme en analyse transactionnelle, dans ce que le corps exprime je retrouve toutes les composantes du classique triptyque « parent-adulte-enfant ». Les jeux psychologiques qui se jouent dans la vie y déposent des nœuds serrés qui jaillissent sous mes doigts et dans mes paumes. Ils vont jusqu'à me secouer de tremblements que je ne comprends pas, qui me submergent.

Les émotions qu'expriment alors les stagiaires, verbalement, physiquement, m'assaillent. Je dois me rendre à l'évidence, il n'y a pas de hasard si ce module est appelé « émotionnel », c'est bien cela qui se manifeste dans le massage Californien et qui le caractérise. Encore une fois, ma logique cartésienne est bouleversée et même si j'ai la sensation de savoir cela au fond de moi, la puissance du toucher se révèle ici de façon magistrale.

Et je comprends tout cela à la fin de ces trois premiers jours lorsque, inondée des souffrances de mes compagnons, je déborde de tristesse et de peine en torrents de larmes.

[...] Avec cette maladie qui m'apparaît soudain sous un autre angle, c'est un peu comme si je m'étais transformée en une sorte d'éponge, la peau parsemée de

trous, laissant passer trop de choses si je n'y prends pas garde. Tout se passe comme si j'avais tout absorbé, que je m'étais imbibée de leurs émotions.

A l'évidence, je dois me protéger plus des agressions et autres énergies extérieures qui pourraient m'être néfastes.

Bouleversée, je repars de ce premier regroupement dans un état avancé de transformation interne. Ma vision du monde et de l'entité humaine continue de se modifier et ce n'est qu'un prélude à ce qui va suivre.

Je réalise que la personne qui se fait masser nous livre avec son corps, l'envers de celui-ci, là même où se fabrique l'expression des sentiments et des émotions. Y sont enfermées ses blessures, inquiétudes, peurs, colères, bref, tous ses traumatismes physiques et psychiques subis. Aussi ses traits de caractères, ses souvenirs d'enfance et humeurs du moment, ses secrets et non dits trouvent un endroit pour se loger dans ce corps, réceptacle de l'esprit, du mental. Le corps contient tout d'un être, et il ne ment pas, il ne peut pas mentir sur ce qu'il recèle tant qu'une conscience l'habite.

Les deux regroupements qui vont suivre me permettent progressivement de me familiariser avec ce qui émerge d'un être au cours d'un massage aussi enveloppant que le massage californien. C'est aussi une formidable initiation à recevoir le massage.

Je comprends l'importance de la fluidité, du poids, de l'ampleur des gestes, et je prends conscience de ce qui émane de mes mains et de celles de ceux qui me donnent.

Je perçois le massage californien comme une forme de communion. Le mouvement du massage ne se fait pas par hasard, il n'est pas non plus calculé. En fermant les yeux, une magie s'opère et ma perception s'affine, mon toucher se fait plus subtil, suit d'instinct les zones sensibles, s'attarde sur un point précis ou glisse largement de la tête aux pieds. C'est comme une danse et le résultat est une sorte d'alchimie qui conduit à une réconciliation, un contact nouveau se produit entre le corps et l'esprit de la personne recevant ce massage. Parfois même, c'est une espèce

d'impulsion maternelle qui anime mes mouvements, comme si je ressens, par moments, le besoin de donner un peu de mon amour de mère lorsque je masse.

C'est un enchantement et il se produit dans les deux sens, car je donne et, aussi important, je reçois le massage. Et les sensations sont tout aussi surprenantes. Cela

va de la détente complète au cours de laquelle le vide se fait et sans en perdre une miette, je m'abandonne aux effets relaxants des mains du masseur. Jusqu'aux larmes suscitées par des mains porteuses d'un d'amour projeté intérieurement, à l'impression d'une colère et d'un certain agacement, lorsque les mains du masseur ne s'harmonisent pas avec mon état d'esprit. Je perçois ainsi, combien la relation de confiance est primordiale dans ce massage.

Il semble évident qu'il m'est arrivé de ne pas faire confiance à la personne qui me massait, non pas par crainte d'un quelconque danger, mais juste le pressentiment que cette personne ne me donnerait pas ce que j'attendais, ne la sentant pas suffisamment à mon écoute. C'est une belle leçon reçue pour que je ne reproduise pas cela à l'avenir, être à l'écoute, rester ouverte à tout ce qu'on peut exprimer avant, pendant et après un massage, cela me semble indéniable. Pour échapper au malaise, il m'a fallu occulter ce que je sentais de négatif et faire appel à tout ce que je pouvais accueillir de bon dans le massage.

La notion de jugement entre en ligne de compte, le jugement que l'on porte sur soi-même, comme celui qu'on peut percevoir de celui qui masse. Comment garder un œil neutre, en lui laissant sa part de bienveillance, sans occulter les éventuels dangers que peuvent représenter la part d'inconnu que l'on va approcher dans un massage ?

Ainsi, en abordant le sujet de la nudité, une foule de questions me viennent. Les échanges de vécu et de points de vue sont riches, douloureux souvent. Les gênes, hontes, angoisses, dangers, énigmes, facilités, possibilités, autorisations et interdictions s'expriment.

Finalement, c'est assez clair, pour moi, depuis mes études d'infirmière, la nudité des autres, lorsqu'elle se place dans un contexte neutre, professionnel, je parviens à m'en détacher. Il n'en reste pas moins que la question de la sexualité évoquée révèle que l'embarras et les malaises peuvent poindre lorsque se dévoile un désir de cet ordre. De mon côté, j'ai suffisamment travaillé sur moi pour prendre de la distance sur ce phénomène s'il m'atteint. En ce qui concerne les personnes que je vais masser, suis-je suffisamment « armée » pour intégrer qu'une tentation de cet ordre est dans la nature humaine ? Je pense que oui, et donc, me sens assez forte pour poser aisément mes limites de façon claire.

Mais l'avenir le dira... Je sens pourtant déjà à ce moment le besoin de travailler sur le transfert. C'est la première fois que j'y pense. Et ce ne sera pas la dernière. Les doutes et la remise en question qui en découlent me semble absolument nécessaire lorsque l'on pratique une activité aussi tournée vers la personne.

Exercer dans le cadre d'une approche thérapeutique (soma ou psychothérapeutique) nécessite d'aborder certains aspects du fonctionnement psychologique, j'ai cela à l'esprit et je vais m'y préparer.

Quoi qu'il en soit, ce module terminé, j'éprouve le sentiment profond que j'ai trouvé non seulement la bonne voie pour poursuivre ma route, mais aussi le bon « véhicule » pour l'emprunter, avec cette formation. Les exercices de mise en situation, le travail délicat de prise de conscience que je parviens à faire sur moi, l'état d'esprit de nos guides laisse libre cours à ma personnalité de s'exprimer, tout cela me convient très bien. Je ne sens rien d'infantilisant dans cette école, au contraire, je sens qu'elle me fait grandir !

## **ENERGIE**

« L'extérieur d'une nature organique qu'est-il d'autre que l'apparition éternellement changeante de l'intérieur? Cette extériorité, cette enveloppe est ajustée avec une telle précision à la construction interne, variée, compliquée et délicate qu'elle en devient elle-même interne ».

Goethe

La clairvoyance de ce grand poète sur le sujet m'éblouit.

Le module traitant de l'approche énergétique du massage commence avec l'été qui arrive... Quelle plus belle saison pour se mettre au contact de l'énergie : l'intensité lumineuse du soleil, la chaleur, la force végétale, la vitalité animale sont à leur apogée.

Pourtant, c'est chargée d'interrogations, de curiosité et tout de même un peu perplexe que je rejoins le cercle d'amis qui nous accueille début juillet à la Parenthèse. Sentir la subtilité des énergies qui se dégagent d'un être vivant, c'est encore de l'ordre de l'ésotérique pour moi. Il est certain que mon esprit rationnel doit me couper du contact avec ces forces invisibles qui siègent dans le corps.

Que ce soit mon énergie ou celle des autres, j'ai la sensation de ne rien sentir en particulier. Et d'entendre les autres parler des phénomènes énergétiques perçus tels que le magnétisme, le souffle des chakras, la puissance et la couleur de l'aura me désoriente quelque peu. Je suis envieuse de ces sensations, je me sens frustrée d'être coupée de l'aptitude à être en contact avec ces manifestations.

Donc si la chance m'est donnée d'accéder à cette perception et peut-être d'éveiller ce sens là, c'est le moment de la saisir. Je suis très enthousiaste à cette idée car depuis longtemps je me sens attirée par ces manifestations énergétiques. Mais à trop vouloir les choses, j'ai soudain peur de passer à côté. Donc, ostensiblement, je fais en sorte de ne rien attendre et de laisser les choses venir à moi, je me sens disposée à accueillir ce qui se présente, sans forcer, sans le vouloir absolument.

Tous les exercices pratiqués seront déterminants dans ce module. Certains seront de véritables révélateurs, d'autres me permettront de beaux moments de repos,

d'autres encore ne me parleront pas du tout ou susciteront de l'agacement... Mais au total, que de belles surprises !

A commencer par la découverte de l'énergie vitale qui sommeille en moi et qui s'anime si violemment, si intensément lorsque résonnent les rythmes africains. Cette musique puissante, cadencée, chargée de l'intensité noire de ce continent a frappé mes oreilles et contre mon cœur dans le ventre de ma mère, enceinte, il y a cinquante ans, dans une petite ville du Cameroun. Cette transe m'a fait voyager jusqu'in-utéro pour revivre et ressentir la nature même de la force de vie, l'essence du vivant, et sa présence dans chacune de mes cellules depuis l'instant de ma conception. C'est un premier exercice, une superbe mise en condition pour la suite.

Le massage métamorphique que nous avons exploré ensuite m'a laissée perplexe. Je pense ne pas avoir bien perçu, ni les effets, ni la portée, ni même la technique de ce massage. Pour moi, cette pratique reste floue et je ne peux qu'imaginer ce que cela pourrait être, avec une hypothèse un peu trouble sur ce procédé. J'ai cependant l'impression d'être passée à côté de quelque chose, sont-ce les explications données ou mon incompréhension des explications données par notre initiatrice ?... La majorité de mes camarades exprime un vécu similaire. Que s'est-il passé avec ce truc ? La question reste posée.

Expérience plus évidente : la découverte des chakras. Je les vois, les sens comme des passages essentiels de l'énergie constitutive de l'homme. Comme si chaque point était l'incarnation des valeurs d'un individu qui lui insuffle sa trajectoire de vie ou le bloque dans son développement, son épanouissement.

Lors des exercices, je parviens très bien à sentir ces espaces sur moi, avec plus ou moins d'intensité. Ils me révèlent mes blocages, certaines de mes inhibitions. Le flux qui diffuse est parfois très bien perceptible, parfois plus diffus à discerner. C'est plus particulièrement le cas lorsqu'il s'agit de saisir cette onde émanant d'un de mes collègues. Je parviens difficilement à faire la distinction entre mon imagination, stimulée par les suggestions de notre formateur, et ce que je pense palper réellement. Tout ceci est encore assez obscur, faire la part des choses m'est difficile. Mon septième chakra mériterait d'être plus ouvert ! Cela renforcerait peut-être ma capacité à me connecter spirituellement, à moins que ce ne soit le premier pour fortifier un enracinement terrestre et une perception authentique. Quand le moment sera venu de m'y intéresser de façon plus précise, je le sentirai et m'investirai ce jour là. Pour l'instant, les choses se doivent de mûrir tranquillement.

Je trouve merveilleux de sentir tous ces possibles. Et lorsque certaines mains se posent sur moi, ou m'approchent simplement, je sens très fort la force qui fuse. C'est ainsi qu'un mal de tête tenace a pu s'échapper de moi sous les doigts de [...] Un fluide subtil s'est répandu de ses paumes, tout autour de ma tête. Doucement enveloppée de cette chaleur, j'ai eu la sensation que la douleur a migré doucement subrepticement délicatement vers le haut de mon crâne.

Dans le massage en Lemniskate, que de sensations aussi. Il me raccorde directement et de façon plus ostensible à la circulation énergétique de la personne recevant le massage. Très physique, ce massage est comme son nom, infini. La sensation que j'éprouve en le recevant est aussi merveilleuse, je me retrouve harmonisée, équilibrée, comme si tout coule mieux en moi. Il en est de même lorsque je le donne, une sensation d'extrême fluidité m'envahit. Un vrai moment d'extase, difficile à décrire. Le rythme apposé dans les mouvements emporte littéralement. Je me livre à une danse-dessin en imprimant une succession de vagues ondoyantes, cadencées par les deux respirations, la mienne et celle du receveur. La fluidité prend ici toute sa dimension, la course perpétuelle, suggère totalement le continuum des liquides internes.

Dans cet endroit où je partage, expérimente, éprouve, teste, subis et risque ma transformation, dans cette grande maison, je me confronte aussi à mes limites et à mes faiblesses.

En particulier, lorsque je ressens l'hostilité des autres. Une sorte d'électricité me traverse lorsque j'entre en contact avec un de mes collègues. A la fois attiré et repoussé, mon inconscient me parle et je sens comme un danger à l'approcher. Il est comme une blessure qui ne s'est pas encore refermée, une plaie intérieure. Il me heurte à mon enfant intérieur, celui qui n'a pas encore osé se libérer des contraintes parentales. Cet enfant joyeux et fantaisiste, libre et inventif, qui n'a pas peur du jugement parce qu'il a confiance en lui. Cet homme, je le sens m'éviter aussi, j'imagine que des peurs d'une nature différente l'habitent aussi. Le contact avec mon côté maternel, avec mon parent interne quelque peu répressif, porteur de colères et d'une certaine violence provoque cette distanciation de son côté. Tout est resté dans le non dit ou presque, et nos énergies n'ont pas trouvé de lieu pour se rencontrer réellement, et c'est ainsi, ni bien, ni mal. Je regrette un peu.

Ce qui me fait du bien aujourd'hui, c'est de pouvoir faire la lumière sur ce que j'ai senti sur le moment, ainsi j'ai la sensation d'éviter que l'énergie ne stagne. Quand c'est le cas, les douleurs abdominales qui s'en suivent sont insupportables. Le jardin de la Parenthèse est un lieu de libération idéal, au contact de la terre, de la

vibration tellurique, je sens pénétrer une énergie qui circule étrangement dans mes viscères, libératrice des tensions accumulées. J'apprends aussi à mieux respirer, mon ventre se gonfle entièrement et je vais jusqu'à sentir cheminer l'oxygène vers la moindre de mes cellules.

Ces deux regroupements centrés sur la contenance énergétique du toucher, en réalité, me font découvrir plus de choses que je n'imagine, et essentiellement l'aspect le plus complexe d'aborder le massage. Ce n'est certes pas après six jours d'approche que je peux prétendre à connaître les choses, mais savoir qu'elles existent va m'autoriser une ouverture nouvelle avec plus d'amplitude dans cette direction.

Avec l'achèvement de ce module sonne la fin de la formation pour une majorité de participants. L'intensité des adieux fait remonter à la surface la puissance des échanges vécus par tous tout au long de ces rencontres. La force des émotions qui s'expriment encore montre combien l'implication de chacun fut authentique.

## ***SUBSTANCE et MATIERE***

*« La forme, c'est le fond qui fait surface », Victor Hugo.*

Septembre, la rentrée, et de nouveaux élèves masseurs débarquent à la Parenthèse. Et c'est un peu comme si de nouvelles couleurs étaient arrivées dans ce lieu, familier pour moi maintenant et le décor, sans vraiment changer, prend de nouvelles teintes. Les présentations ont lieu, et déjà je sens la force des personnalités rayonner comme des soleils.

Je sais que ce module s'annonce plus léger, que la sensibilité émotionnelle est sollicitée à un degré moindre. Cependant, je sens que je ne vais pas pouvoir mettre de côté cette nouvelle vision des choses qui m'a résolument atteinte depuis le début de ma formation.

Avec le massage suédois, c'est une expérience tactile plus physique du massage que j'aborde. Et dès le premier jour de ce module, je constate la différence avec ce que j'ai intégré jusqu'ici.

Mon toucher se transforme et expérimente palpation, friction, effleurage, pétrissage et malaxage. Et mes mains se mettent à fouiller, à explorer dans les moindres détails la forme des muscles, la souplesse des articulations, le moelleux du ventre, la finesse d'une peau, les épaisseurs adipeuses enchâssées dans la chair.

C'est aussi une lecture particulière de la corporalité qui s'accompagne d'une espèce de découpage en morceaux de la personne que je masse. Et ainsi, dans le détail des membres, de la tête, du dos, mon toucher accompagne le mouvement du corps que j'ai sous mes mains, dans mes mains. Les tensions émergent sous forme de raideurs articulaires, de nœuds musculaires, de crispations. Même la plasticité de la peau est révélatrice. J'ai le sentiment d'entrer en profondeur dans les individus que je masse. Sans brutalité, la pression se fait légère ici, parfois à peine perceptible, et ailleurs, plus marquée, pour presque atteindre l'os.

Le rythme appliqué varie à l'infini et une multitude de possibles s'énonce sous mes paumes, dans mes bras, dans mes doigts. Je me sens parfois devenir le prolongement de la personne que je masse, l'énergie qui émane du profond des muscles d'un bras, d'un dos, d'un cuir chevelu, d'un visage qui s'abandonne est d'une intensité incroyable.

Guidée par mon intuition la plupart du temps, je sens néanmoins une certaine retenue, comme de la pudeur. L'inexpérience en terme de technique me freine aussi, j'ai le sentiment que des gestes précis, des astuces pratiques me guideraient vers un meilleur rendu de ce que mon massage procure.

Je ne peux m'empêcher par ailleurs de globaliser mes gestes, de faire une sorte de totalisation du ressenti pour une pleine écoute du corps.

Le massage suédois me fait espérer déjà une multitude de perspectives. Le potentiel me semble infini, les seules limites seront celles que les corps m'imposeront, le respect de l'intimité et de la pudeur des êtres, entre autres.

Ce besoin de sentir le corps évoluer sous les effets du toucher, c'est aussi avec la pratique de la relaxation coréenne que je vais le combler. Ce travail subtil sur les articulations et le mouvement passif approche merveilleusement l'univers du lâcher-prise et par conséquent celui, inverse, du contrôle de soi.

Par l'attention à l'autre qu'elle demande, cette méthode m'apprend à mieux sentir ce dont il a besoin et à vivre plus harmonieusement la relation receveur-donneur. La mobilité du donneur dans l'enchaînement est directement ressentie par le receveur et vice versa. Les tensions et les blocages, comme la souplesse, l'élasticité ou la fluidité sont ressentis de façon conjointe plus encore que dans un massage sur une table. Je prends conscience de l'intérêt d'inclure le mouvement passif dans mon massage. Je sens aussi la limite de cette possibilité. Les ressentis qui peuvent émerger se doivent d'être accueillis et pris en compte : un blocage, une raideur pourrait faire naître un sentiment de mal-être chez la personne recevant la relaxation. C'est pourquoi, je sens une nécessité de prudence pour être sûre de pouvoir accueillir adroitement ces impressions éprouvées.

En tant que receveur, je redécouvre mes zones de tensions, les endroits qui résistent et restent sous contrôle. Même avec l'intention consciente de se laisser aller, en dictant le relâchement de mon corps avec mon intellect, je perçois le refus de certaines sphères de s'abandonner totalement à la détente complète. J'accueille ces ressentis comme ils viennent, sans jugement, et enfin, je ne me sens plus dans le bien ou le mal faire. Une douce impression de laisser faire... Tout simplement.

La réflexion entamée sur le sujet avec notre groupe se révèle riche dans l'expression des ressentis. Avec la perception physique de la séance de relaxation coréenne je me sens confortée dans l'idée que l'esprit seul ne gouverne pas grand-

chose, que le véritable lâcher-prise corporel ne peut aboutir qu'en harmonisant le corps et le mental et que le lâcher prise cérébral peut en revanche résulter d'un travail original sur le corps physique.

C'est précisément ce que je ressens après une relaxation coréenne : la relaxation corporelle induite par les mobilisations douces et passives amène volontiers à la détente du mental, pour parvenir à un état de légèreté étonnante dans le corps et dans la tête.

Et c'est bien par le relâchement du corps, les yeux clos, le regard tourné vers soi, que l'esprit peut atteindre cet état d'apaisement, ce retour au calme.

Je touche du doigt à ce moment précis ce qui m'attire vers la sophrologie. Depuis début octobre, ma formation a débuté et déjà je sens les prémices du lien qui va se faire avec les massages.

Après des années passées à travailler sur ce qui se passe dans ma tête, avec ma tête... aidée de l'outil magnifique qu'est l'analyse transactionnelle. Après avoir fait des milliers de ponts entre mon psychisme et mon corps, je sens qu'est venu pour moi le moment de vérité. Le moment où je vais laisser ma tête de côté pour me connecter à ce lieu d'expression universelle qu'est mon corps... Et aussi celui des autres.

Je ne pense plus, je ressens... Et c'est évidemment meilleur! Quel bouleversement et quelle révélation!

Plus qu'une révélation, c'est la mise à jour de ce que je pressens depuis toujours, j'ai comme un éclair de lucidité, comme une lumière qui éclaire de ce que sera mon avenir, une belle augure.

Avec la fin de ce module, dit « physique », prend fin ma formation, et se poursuit aussi ma transformation. Après neuf mois de gestation, je mets au monde une nouvelle X. Toujours la même, mais riche d'une découverte faite sur elle-même, faite d'elle-même. De nouvelles zones d'ombre ont reçu une lumière superbe et sans avoir vraiment changé, je sens que je suis prête pour faire les choses différemment.

## *Conclusion*

*« Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs. »  
Citation du Dalaï Lama*

Le massage m'ouvre aujourd'hui à une nouvelle forme de communication et d'expression. Quoi de plus noble que la peau comme interlocuteur, comme traducteur de l'être tout entier, avec les mains comme outils, comme des oreilles à son écoute, le geste comme une parole dans le don et le respect.

L'apprentissage de cette écoute sensible du corps va se poursuivre dans la pratique que j'envisage. Le but recherché étant d'amener les personnes massées à connecter leur corps avec leur histoire, les faire entrer en contact de leur sensible intérieur par le sensible de leur peau. De rétablir le lien si souvent méconnu entre leur âme et leur corps. Restaurer la confiance qui a pu exister entre ces deux entités en libérant les tensions, les nœuds, les blocages.

Je me sens attirée vers une forme d'accompagnement personnalisé de la personne. Progressivement, l'aspect somatothérapeutique prendra sa place par des formations complémentaires à venir.

Pour l'instant, je me sens vivre la dimension holistique du massage par l'introduction de la relaxation et des techniques sophrologiques dans ma pratique. Persuadée que l'apaisement de notre esprit passe par une découverte de notre conscience corporelle, entrer en soi pour mieux se connaître et prendre possession de ses potentialités.

Le sens que je tiens à donner à mon activité est fondamental pour être en accord avec ma vision de la vie. D'une certaine manière, je tiens à engager un itinéraire philosophique orienté vers l'essence, le réel de chaque être humain. Cette réalité faite de chair et d'os, d'énergie, d'intelligence et de sentiments à parfois besoin d'aide pour pouvoir exister paisiblement.

J'ai ainsi l'impression de ne pas changer fondamentalement, car ma nature « soignante » est constamment présente, je me sens toujours dans le don.

Toutefois je sens que je fais les choses différemment, et c'est en cela que réside le véritable changement. Ma maturation se perpétue pour évoluer dans un espace

d'authenticité, congruente avec mes convictions, mes ambitions, ma nature existentielle.

Un mois après la fin de ma formation, le 1<sup>er</sup> décembre 2008, j'ouvre mon cabinet [...], prête à vivre mon aventure à travers un exercice officiel.

## *Remerciements*

A Manuel pour la qualité, la finesse de son enseignement, l'empreinte qu'il laisse dans mes gestes de masseur, son tact et son extrême sensibilité. Pour la confiance qu'il a eue dans mes aptitudes à user de mon intuition dans ma découverte de la pratique du massage.

A Sook, Nathalie et Bénédicte d'avoir été mes guides intuitifs, pour leur présence feutrée et attentionnée, leur délicate réserve dans le respect de mon individualité, pour ainsi m'avoir conduit sur la voie de mes potentialités.

A tous les « élèves » qui ont partagé leurs émois, leurs sensibles, se sont livrés subtilement, m'ont aidé à me percevoir, à observer et ressentir, à infiltrer le fond de ma perception tactile, émotionnelle et énergétique. Pour leurs richesses, le don d'eux-mêmes qu'ils ont fait, pour avoir accueilli ce que j'avais moi-même à donner. En résumé, pour m'avoir encouragé à vivre pleinement les dimensions du massage.

A Noémie et Gilbert, pour leurs fantaisies gastronomiques, en toute simplicité, mais à chaque repas un ravissement pour mes papilles.

Enfin, à Aline, notre hôtesse, pour sa gentillesse, sa patience et son ouverture d'esprit, merci de m'avoir reçue si généreusement.