

LA CONSCIENCE DU CORPS... ÊTRE TOUCHE EN CONFIANCE...

UN PAS VERS PLUS DE (RE)CONNAISSANCE DE SOI ET DE LIEN AVEC LES AUTRES !

Fort de plus d'une quinzaine d'années de passion et d'expérience professionnelle, au service d'un accompagnement de la personne par le toucher, j'observe au fil du temps et des nombreuses rencontres, cette évidence, consciente ou non : être plus en relation avec son corps, à l'écoute de ses sensations et de ses besoins : exprimés ou réprimés.

Ce leitmotiv « lâcher-prise », que l'on peut qualifier de « geste intérieur », suppose une réceptivité passive, afin de céder la place, à la confiance bienveillante, au savoir-faire et savoir-être du praticien. Entre autres exigences de compétence, d'éthique et subtilités qu'offre un massage, il est indispensable de prendre soin de cet entre-deux, (praticien/client) où se vit, librement et naturellement, cet échange d'informations, non verbales pour l'essentiel, condition nécessaire pour qu'il en résulte : ressourcement, apaisement et sérénité escomptée.

Cette aspiration légitime de nourrir ce besoin naturel, visant à éprouver du bien-être, et plus de quiétude, demeure encore parfois, convoitée, vulgarisée par certains clichés de notre société, ou même « empêchée » par le référentiel d'une éducation, inconsciemment inquiète d'une quelconque vulnérabilité.

De l'adolescence fragilisée aux personnes handicapées, de l'âge avancé à la femme enceinte, des métiers d'ouvriers aux cadres isolés, du monde artistique à l'entreprise du CAC 40... , la réalité de l'expérience vécue, partagée et ressentie, qui est la mienne, témoigne sans nul doute, d'une prise de conscience individuelle, faisant le constat général et sans détour, des bienfaits éprouvés des massages dits de bien-être. Cette probité du ressenti est unanime, et ce quelque soit, les milieux sociaux, les individus et leurs contraintes.

Cette aventure relationnelle s'est imposée à moi, affinant sensibilité et obligation à la bienveillance, diminuant, au fur et à mesure, des a priori ou préjugés. Mon champ d'intervention, malgré que dédié aux massages de bien-être, se veut ouvert, adapté et personnalisé à chacun, dans des contextes de vie hétéroclites.

En parallèle d'une clientèle de particuliers, à l'âge et au profil très large, mes interventions itinérantes dans le monde professionnel et institutionnel, sont multiples et contrastées, offrant ainsi une coloration saisissante de l'expérience humaine rencontrée.

Parallèlement au relâchement et à la détente, une séance de massage est aussi une opportunité à l'introspection, à la méditation, à la respiration consciente, au calme et à la paix intérieure ; un espace de sécurité, lieu où peut se vivre pleinement, l'instant présent et l'intemporel, la légèreté et la profondeur.

Cet art de vivre par la relaxation du corps et de l'esprit, renouvelé à un rythme régulier, est un possible chemin de transition, de transformation, vers une meilleure hygiène de vie, d'une unité retrouvée et de lien social accru.

Samir SALIBA, praticien, formateur, consultant

