

la méthode

Le Sensitive

Inspiré par la gestalt-thérapie, ce massage permet, par des gestes précis, de laisser monter des émotions qui sont ensuite verbalisées pour dénouer les blocages physiques et énergétiques.

Le Sensitive Gestalt Massage (SGM) propose de faire l'expérience de soi-même par l'intermédiaire de son corps. En effet, il arrive souvent que ce dernier exprime des états ou des problèmes psychiques plus ou moins consciemment perçus. Par un toucher juste, le massage « sensitif » éveille à la diversité des sensations et permet de se ressentir peu à peu comme un tout, une *Gestalt*. Un mot d'origine allemande signifiant forme, c'est-à-dire un ensemble global, un être complet. Parce que mieux connaître son corps, c'est mieux se connaître soi-même, le Sensitive Gestalt Massage favorise la prise

tif : une restructuration positive au quotidien. En favorisant l'accès au corps, le thérapeute masseur permet au massé d'entrer en contact avec son potentiel et de dénouer ses blocages physiques et énergétiques.

■ historique
Le SGM a été conçu à San Francisco, à la fin des années 60, par Margaret

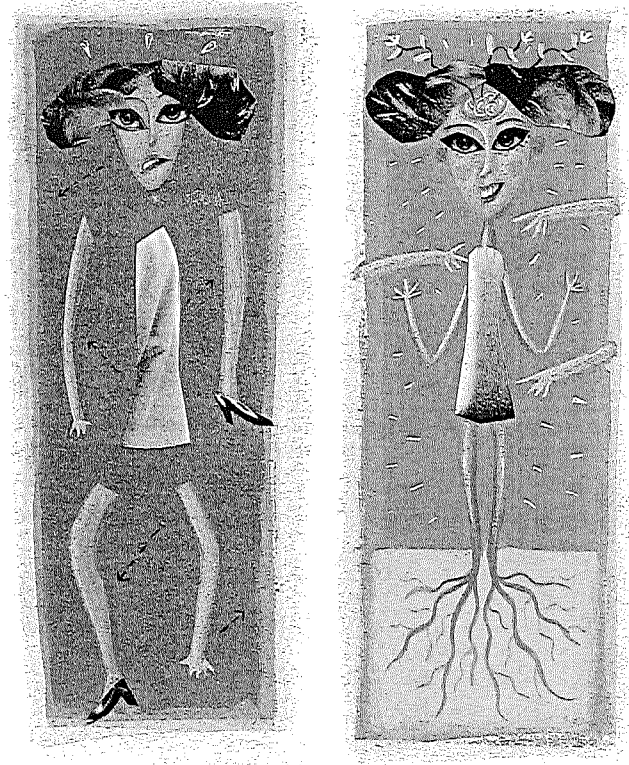
ration des différentes méthodes visant au développement de l'individu dans son intégrité - physique, psychologique et spirituelle -, selon la formule « Abandonnez votre tête, allez à vos sens ». Pour parvenir à un tel résultat, la gestalt-thérapie préconisait le massage, mais aussi le respect de plusieurs principes fondamentaux (avoir confiance dans la nature humaine, profiter de l'instant présent, établir un contrat thérapeutique avec le patient, etc.). Pour élaborer son massage sensitif - un travail de synthèse qui comprend plus d'une centaine de touchers -, Margaret Elke a étudié plusieurs types de massages (suédois, japonais, amérindien, etc.) avant de partir

Effleurage, drainage, friction... Il comprend une centaine de touchers

de conscience dans l'ici et maintenant des émotions et des tensions, quelles qu'en soient leurs origines. Il ne s'agit pas de s'occuper du pourquoi, mais du comment. Objec-

Elke, formée à l'institut d'Esalen, en Californie, dans lequel a enseigné Fritz Perls, le père de la gestalt-thérapie. Ce célèbre institut fut un véritable laboratoire d'explor-

Gestalt Massage



Prendre conscience de chaque partie de son corps et s'enraciner, s'ancrer dans la réalité.

des domaines médical et esthétique, et nombreux sont ceux qui appréhendent de toucher et/ou d'être touchés. Le patient est ensuite invité à parler de lui : il exprime à la fois ses attentes et la façon dont il vit son corps. Un contrat est alors élaboré entre masseur et massé sur la façon dont ce dernier souhaite être touché (à la nudité totale, certains préfèrent rester légèrement vêtus), ainsi que sur les parties du corps qu'il accepte que l'on masse (certains s'en tiennent à un contact partiel du visage, du cuir chevelu, des mains ou des pieds). Toutefois, pour être vraiment efficace, le massage doit agir sur la plus grande surface de peau possible; l'objectif étant d'arriver à ce que le massé accepte son corps dans sa nudité pour pouvoir s'accepter entièrement. Le patient choisit ensuite une position confortable, dans laquelle il se sentira en confiance, prêt à lâcher prise. Le premier contact physique débute par

s'installer en Europe, à la fin des années 70, afin d'y enseigner sa technique. Baptisé dans un premier temps « massage californien », le Sensitive Gestalt Massage est aujourd'hui reconnu par

l'Association internationale de somatothérapie.
■ déroulement d'une séance
Lors du premier rendez-vous, le thérapeute masseur prend le temps de se

présenter et d'exposer sa méthode. Des explications détaillées sont souvent nécessaires pour rassurer et responsabiliser le patient. En effet, il existe encore un tabou du toucher lorsqu'il est pratiqué hors

■ "Introduction au Sensitive Gestalt Massage"
de Raoul Bécart-Bandelow
Livret I : Notions de base; Livret II Une approche psychocorporelle (Ed. IDFD, coll. « Développement personnel »).

Adresses utiles

Praticiens habilités à enseigner la formation complète : ■ VNDP : 231, rue Paul-Doumer, 78510 Triel-sur-Seine. T. : 01.39.70.60.39. ■ Association Le Toucher Sensible : 1, rue Four-des-Flammes, 34000 Montpellier. T. : 04.67.66.39.47. ■ Association Le Toucher du cœur : Appartement 203, 9, rue de Rungis, 75013 Paris. T. : 01.45.81.39.24 ou 04.75.39.10.27.

avec leur corps : des difficultés souvent révélées à l'occasion d'une psychothérapie verbale que le SGM complète de façon idéale. Enfin, le SGM peut aider les personnes qui s'isolent des autres par peur du contact en leur faisant expérimenter une relation de corps à corps en toute sécurité. Il peut aussi permettre à quelqu'un qui a souffert d'un manque de caresses maternelles de cette carence affective. Il est également possible de suivre une formation pour devenir praticien.

■ prix et durée

Le montant des honoraires varie de 250 à 350 F selon la durée de la séance (1 à 2 heures). Le rythme des séances est variable (rarement plus d'une fois par semaine). Les stages d'initiation coûtent entre 800 et 1050 F (2 jours). ■ Nym Jine Wevl

■ Contre-Indications

Le SGM est contre-indiqué en cas de fièvre, de cancer de la lymphé, d'affections de la peau ou de psychoses graves qui provoquent des réactions et des transferts excessifs.

ce qui handicapait mes relations"

mon corps comme un outil, ce qui handicapait lourdement mes relations aux autres, et surtout ma vie de couple. En fait, je ne supportais pas d'être regardée, touchée parce que mère n'avait pas été suffisamment démonstrative dans son affection. Si je n'avais jamais douté de son amour, j'en avais gardé une intense frustration.

Aujourd'hui, j'ose me laisser aller à mes sensations, j'apprends à cohabiter avec mon corps. J'ai découvert que quelque chose de puissant passe à travers le contact physique. Sur tout, mon comportement a changé. Je suis plus décontractée, davantage à l'écoute de mon corps mais aussi des autres. » ■

la méthode Sensitive Gestalt Massage

« La plante des pieds, en harmonie avec le rythme de la respiration du patient (qui doit parfois effectuer des exercices pour rectifier ce rythme). Le massage se poursuit de façon symétrique vers le haut du corps. Effleurage, drainage, pétrissage, friction, percussion... les touches sont variées. Si le patient s'abandonne et se détend, il reste cependant entièrement présent à ses sensations et ses émotions.

ment, et de les communiquer ensuite au thérapeute. Ce dernier lui fait part en retour de ce qu'il éprouve. C'est ce double échange physique et verbal qui est à l'origine de l'effet thérapeutique.

La précision du geste contribue à l'affinement des sensations. De temps en temps, le thérapeute interromp le contact physique pour éviter de maintenir le massé dans une situation trop fusionnelle. Ce dernier doit finir là où il a commencé et boucler la boucle en une forme complète, une Gestalt. Le patient est alors laissé seul un instant pour dénouer la symbiose massé-masseur, se retrouver lui-même et intégrer ce qui a été vécu afin d'en parler ensuite.

■ Indications

Tout le monde ou presque peut bénéficier du SGM, à la fois source de détente, d'énergie et de bien-être. Il est particu-

Le SGM aider à lutter contre le stress, la fatigue et les somatisations diverses

Le masseur l'invite à les laisser monter en lui pour mieux les accueillir et les exprimer. Il est fondamental que le massé puisse traduire ses émotions en mots afin de se les approprier tant physiquement que psychiquement.

prendre conscience de chaque partie de son corps avant de ressentir comme un tout. Le massage se termine par l'enracinement aux pieds, pour mieux marquer l'ancrage du patient dans la réalité, mais aussi pour

lèvement préconisé pendant ou après des périodes difficiles (deuil, rupture, etc.), pour lutter contre le stress, la fatigue, les somatisations diverses ou les états dépressifs. Il est surtout recommandé aux personnes vivant mal

Martine, 38 ans : "Je vivais mon corps comme un obstacle"

« Trop occupée par mes activités professionnelles et familiales, je ne savais pas orienter du temps pour moi. Jusqu'au jour où j'ai subi un choc intense : la naissance d'une de mes filles en état de mort apparente. Anorexique, déprimée, j'ai suivi une analyse transactionnelle pendant trois ans. Je progressais mais je n'en pouvais plus de me "déséquilibrer" : j'avais besoin de rattraper mon esprit et mon corps. Une amie m'a recommandé la Sensitive Gestalt Massage. Au début, j'ai été doublement séduite par la détente et l'aspect thérapeutique. Peu à peu, je me suis rendue compte de ses vertus énergétiques ainsi que de l'importance des commentaires de la thérapeute avec laquelle je parvenais à parler de mes sensations.

Un jour, un capot s'est ouvert en moi. Un peu comme un bouclon de campagne qui aurait sauté, m'ouvrant au pétillement de la vie et me communiquant joie et enthousiasme.

Au fil des séances, j'ai compris que je vivais