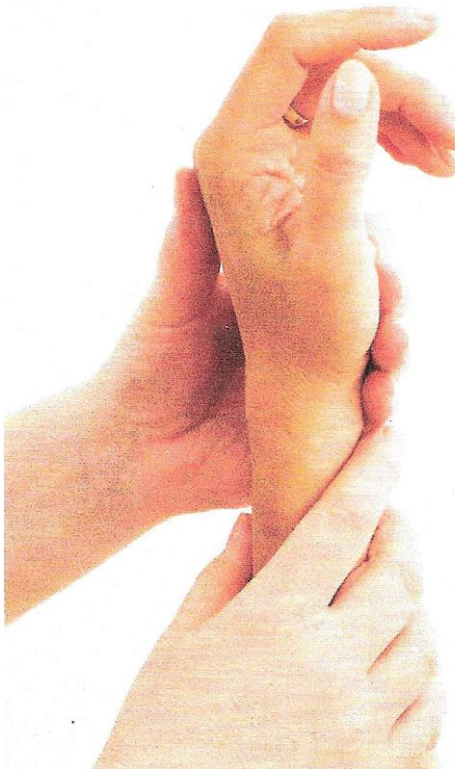


“Peu à peu, mon ventre
laisse filer la peur”

Je suis arrivée bouleversée. Mon père venait d'avoir un accident vasculaire cérébral. Il s'en sortait avec une main engourdie, mais la peur avait eu sur moi un impact violent. C'est cela dont je me suis ouverte d'emblée à Nicole Lavigne¹, créatrice de la méthode Clématis, psychomassage qui intègre le contact et la parole. La praticienne m'accueille : « Ce moment vous appartient. Je vous invite à être partie prenante de ce massage en exprimant vos besoins, en adoptant les postures de votre choix. » Je me sens incapable de parler, je le lui dis. « Nous allons partir de là », me rassure-t-elle, tandis que je m'allonge, le visage enfoui dans ses avant-bras. Ses mains se mettent à l'écoute de mon corps, semblent trouver avec assurance où se niche l'inquiétude et de quelle manière apprivoiser les zones sensibilisées. Elle



© Jupiter



me guide : « Portez votre attention sur vos sensations, sur vos émotions. Écoutez ce qui vient avec le toucher. » Je ressens peu à peu comment le travail conjugué de ses mains et celui de mon esprit, attentif à ce qu'elles me révèlent, augmente la conscience de mon corps et des émotions qu'il exprime en même temps qu'il tente de les contenir. **La séance avance et je ne parle toujours pas. Mais en moi, une voix s'exprime : « J'ai besoin d'aide, besoin que l'on m'enveloppe. »** Nicole se consacre à mon dos, à mes jambes, à mes viscères, à mon crâne. Progressivement, mon dos n'a plus besoin de former une carapace, mon ventre laisse filer la peur, mes jambes redeviennent mes piliers. Le corps de la thérapeute semble avoir drainé le mien de la charge qui l'oppressait. Tandis que l'énergie circule de nouveau dans mes membres, mon optimisme renaît. « Mon père est toujours là, me dis-je. Il va bien. Il est jeune, sa santé est bonne par ailleurs. » La praticienne a pris soin de ma peur, et je me sens disponible pour celle des miens. Voilà les pensées qui me traversent, comme mises en forme par les mains de Nicole, dans le silence d'une séance où mon corps, lui, a parlé. **LAURENCE LEMOINE**

*1. Membre fondateur de l'Institut de formation Clématis (IFC), enseignante à l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI) et praticienne à Paris.
Rens. : methode-clematis.com. 65 euros la séance d'une heure vingt, 280 euros les cinq séances. Liste des praticiens sur clematis.asso.fr. T. : 06 23 08 60 24.*