

LE BIEN-ÊTRE AU-DELÀ DU MASSAGE

Comment optimiser une pratique professionnelle et prodiguer des soins qualitatifs tournés vers l'humain ? En y ajoutant la dimension de l'accompagnement, qui vous permettra de pratiquer en conscience et de vous sentir à l'aise, de fidéliser votre clientèle et d'augmenter votre chiffre d'affaires.

Communication et démonstration présentées au 44^{ème} Congrès International d'Esthétique Appliquée par Françoise PERIER, et Nicole LAVIGNE, Fondatrice de l'École de Psycho-massage.

Pour présenter son concept, lors du Congrès, d'être un professionnel accompagnant, Nicole Lavigne avait fait le choix, pour cette démonstration de massage, d'un décor simple et sans musique. Il avait été convenu que son modèle s'allongerait sur le dos pour recevoir un massage de l'avant du corps.

UN MASSAGE POUR LIBÉRER DES ÉMOTIONS

Le massage a débuté par les pieds et les jambes.

Le bas du corps est une zone très propice à la détente physique mais aussi à une grande détente psychique. C'est en état de relaxation que l'on peut se connecter à une émotion stockée dans le corps.

Après avoir massé les deux jambes qui ont commencé à bouger, Nicole a poursuivi sur le ventre. Elle a constaté qu'une émotion était présente chez son modèle, mais elle a continué le massage du ventre, un massage lent, tout en douceur.

La zone du ventre est propice à enregistrer et à stocker les informations reçues mais c'est aussi **la première zone à libérer les émotions**. Pour Nicole Lavigne, les émotions vécues s'enregistrent dans le corps et s'appellent mémoires ou mémoires anciennes. Ces mémoires peuvent se stocker partout dans le corps. Par exemple, l'émotion ressentie par une enfant toujours rejetée par sa sœur laisse des traces chez l'adulte. Ces traces sont souvent stockées dans l'inconscient tant au niveau du corps que de la psyché. Un événement actuel peut réveiller cette souffrance en sommeil mais elle peut aussi se révéler à l'occasion d'un massage. La douleur d'aujourd'hui sera aussi intense que celle vécue dans le passé. À l'occasion du massage, la mémoire peut être réactivée et la parole permet de connecter la sensation actuelle au souvenir lointain et ainsi lever le blocage dû à ce souvenir. Il y a de multiples mémoires : l'abandon, le rejet, la trahison mais aussi une fausse interprétation d'un événement ou d'une attitude ou simplement la mémoire de la naissance. Il est reconnu que la naissance est toujours un moment à vivre plus ou moins traumatisant pour le nourrisson. Ce traumatisme reste plus ou moins inconscient. Certaines personnes peuvent le dépasser naturelle-

ment, d'autres non. C'est bien souvent lors d'un événement actuel très pénible que le lien avec le passé peut se faire, à condition d'observer et d'accepter de retraverser cette épreuve. Ce n'est qu'après avoir revécu l'expérience que le blocage peut se désagréger, le trauma s'amenuiser et la libération venir naturellement. *Sur scène, en respectant le schéma corporel, le massage s'est poursuivi sur le buste et les bras, c'est alors qu'on a pu voir le modèle se mettre en mouvement, l'étirement des bras agissant en douceur sur les articulations de l'épaule. Le corps s'est balancé d'un bord de la table à l'autre procurant une elongation naturelle des flancs et de la colonne vertébrale. À ce moment, oubliés les spectateurs, oublié qu'elles se trouvaient sur une scène... elles étaient entrées complètement dans la relation masseur-massé... plus rien d'autre n'existait : qu'elles deux. L'une, la masseuse pour permettre à l'autre, le modèle de vivre, de se vivre, de laisser son corps explorer l'environnement, de laisser son corps aller là où il sentait que c'était bon pour lui, donc pour elle.*

Les émotions vécues s'enregistrent dans le corps.

LIBÉRER LES BLOCAGES

La finalité des mouvements auto-correcteurs que les esthéticiennes spectatrices ont pu observer laisse la place à l'interactivité entre Nicole et son modèle. Nicole est le facilitateur, ici son modèle, loin d'être passive, a contribué activement à sa transformation. La Méthode Clématis privilégie la complémentarité du duo «masseur/massé», professionnel/client ou, comme ici, le duo Nicole/son modèle.

Par exemple, Nicole a souvent constaté que la création d'une entreprise peut faire revivre et replonger dans l'événement ancien de la naissance. Tout cela bien sûr, la plupart du temps à l'insu du professionnel. Les blocages étant réactivés, ils créent des empêchements dans la situation actuelle. La prise en compte de ces empêchements et la manière dont on les gère montre où nous en sommes. **La manière de répondre dans une situation donnée est la plupart du temps induite par le passé.** Souvent Nicole a constaté qu'une faillite du père ou du grand-père bloque les descendants pour la réalisation de leur entreprise. Le créateur d'entre-

prise sera alors handicapé par son passé car il porte en lui la problématique de la faillite non réglée par l'ascendant. Cette faillite ne lui appartient pas ; il pourra s'en libérer soit par le massage soit par une recherche d'ouverture à la conscience. C'est ce que Nicole appelle régler les comptes avec le passé pour se transformer.

C'est en observant les événements actuels et en les reliant au passé que l'on désagrège les blocages. Au lieu de rester figés sur l'empreinte du passé, nous serons alors en mesure de modifier dans le présent notre futur. Ce travail sur soi dans la connexion avec le passé permet de transformer une éventuelle destinée d'échec en destinée de réussite.

Avant de terminer par les jambes et les pieds, Nicole a continué le massage du visage et les mobilisations de la nuque. Nicole a suivi les gestes induits par son modèle car elle savait que les mobilisations auto-correctrices apportent détente et bien-être.

Le massage terminé, le modèle a vécu la séparation comme trop rapide, ce qui l'a plongée dans la difficulté de se retrouver seule. Pendant le massage, elle a redécouvert le côté agréable d'être enveloppée, cocoonnée, entourée comme dans la relation première avec la mère. À son gré, elle s'est sentie séparée trop vite, la renvoyant à un sentiment d'abandon. Était-ce une réminiscence d'une autre séparation mal vécue ou mal acceptée ? Pleurs..., pleurs de libération, car dans ce cas, les pleurs sont l'équivalent de la parole et parler apporte toujours une libération. C'est ce que le modèle de Nicole a pu lui exprimer après être sortie de scène.

La faculté de se comprendre soi-même se révèle libératrice et créatrice. En effet chaque jour, qu'elle la connaisse ou non, l'esthéticienne est confrontée à l'histoire de l'autre. Dans la relation entre l'esthéticienne et sa cliente, elle peut toucher, comme dans la démonstration, aux premières sensations. Dans notre société, exprimer les émotions est souvent mal perçu, alors que Nicole considère que c'est une opportunité libératrice.

CONCLUSION

Pour conclure, même si elle maîtrise sa technique, une professionnelle du massage peut néanmoins éprouver des difficultés pour exercer et réussir pleinement son activité. Les événements liés à l'exercice professionnel peuvent la faire plonger dans la répétition de son histoire. L'évitement des peurs fait bien souvent le lit du stress et de la fatigue, voire de la maladie. L'unification s'obtient en osant agir sur le somato-psychique, c'est-à-dire, dans un premier temps, de connecter en conscience l'empreinte des mémoires anciennes conservées dans le corps, et, dans un second temps, d'entreprendre de retraverser les peurs inscrites dans le mental pour les dissoudre.

Ce n'est pas une nouvelle méthode que Nicole Lavigne a démontrée sur scène mais l'acquisition d'un nouveau regard sur soi, sur le travail, sur l'environnement et par effet miroir sur l'autre. Prodiger des soins dans cette dimension permet aux esthéticiennes d'accroître pour elles-mêmes un état de bien-être durable. ■

QUI EST NICOLE LAVIGNE ?

Fondatrice de l'École de Psychomassage, elle intervient dans le cadre de l'Association Clématis créée en 1994. Cette dernière a pour vocation la reconnaissance d'un métier pluridisciplinaire qui regroupe pratiques corporelles et psychocorporelles.

Nicole masse depuis 1984 et enseigne depuis 1991 sa méthode : Méthode Clématis dont l'originalité est d'ajouter la dimension «psy» au massage.

C'est en 2000 qu'elle fonde l'École de Psychomassage afin de transmettre cette méthode novatrice. En effet si beaucoup de formations mettent l'accent et excellent en techniques manuelles pures, peu, voire pas du tout, prennent en compte l'impact psychologique d'un massage. C'est en ce sens-là que l'approche de Nicole est intéressante, car elle ajoute une valeur autre au massage. Les enseignants eux sont bien conscients, qu'en matière de massage, la technique ne fait pas tout, aussi ont-ils saisi tout l'enjeu de la méthode. En effet, il faut savoir qu'à partir du moment où l'on touche le corps, et dès qu'on a retiré les couches de tensions, on se trouve en prise directe avec l'affect et l'émotionnel, autrement dit quand ces couches protectrices tombent, les mains doivent savoir être «à l'écoute» et gérer la nouvelle donne. À cette école du nouveau savoir masser, Nicole propose aux esthéticiennes une formation sur elles-mêmes, démarche indispensable pour pouvoir exercer en pleine conscience et sans blocage. C'est en cheminant qu'elle a découvert que sa vraie vocation était l'accompagnement des professionnels en difficulté, car confrontée à la problématique de la création d'entreprise, elle a mûri pendant 10 ans un outil qui permet d'atteindre sa plénitude professionnelle. Elle s'est donc spécialisée dans l'accompagnement des professionnels intervenant dans des secteurs variés : enseignants, psychologues, kinésithérapeutes, esthéticiennes, personnel des métiers du soin et de l'aide à domicile.

Dans toutes ses formations, l'Association Clématis aborde la dimension psychologique, afin que chaque professionnel ne soit plus un simple technicien mais puisse devenir un véritable accompagnant. Car, quelle que soit la technique pratiquée, la notion d'accompagnement est importante. C'est aussi ce qui permet de faire la différence, d'assurer un service de qualité, de fidéliser la clientèle et de développer son chiffre d'affaires.



Photos : David Poirat.