

# Sens & santé

LE CORPS  
L'ESPRIT  
LE MONDE

## Écouter son corps

Comprendre les messages  
qu'il nous envoie

### Cohérence cardiaque

La méthode  
antistress

### Cerveau

La fabrique  
des préjugés

### Yoga

Le calme  
de l'esprit

### L'invitée

Sylvie Guillem  
une étoile végane



# À fleur de peau... le massage apaise et soulage

TRADITIONNEL, GESTALT OU AYURVÉDIQUE, LE MASSAGE CALME LES TENSIONS,

LES DOULEURS ET MÊME LE CHAGRIN... MAIS IL DONNE AUSSI DU PLAISIR !

AINSI PEUT-IL ÊTRE UN FORMIDABLE OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE.

**E**lle nous recouvre, à la façon d'un manteau. Organe du toucher, elle est connectée en permanence à l'environnement, elle recèle plusieurs centaines de milliers de terminaisons nerveuses qui lui permettent de ressentir température, pression, plaisir ou douleur. Issue du même tissu embryonnaire que le cerveau, l'ectoderme, elle est un système nerveux externe, étalé sur pas moins de 2 mètres carrés en moyenne. Parfois, nous sommes bien mal dedans... mais nous ne pouvons pas en changer comme de chemise... Elle? C'est notre peau, qui nous permet à la fois d'appréhender notre environnement et de prendre conscience de notre enveloppe corporelle tout en étant intimement connectée à notre psychisme et à nos émotions!

## Corps

Zone ô combien sensible, la peau a longtemps fait l'objet d'un tabou en Occident! Et ainsi du toucher, qui l'éveille, ou encore des techniques de massage (de l'arabe *massa*, « toucher », « palper »), pourtant bien détaillées dans les traités de médecine traditionnelle chinoise, indienne ou orientale... Depuis les années 1970, ses multiples bienfaits physiologiques ont pu être établis par de nombreuses études cliniques : réduction des douleurs et du stress, stimulation des défenses immunitaires, de la circulation sanguine et lymphatique, de la digestion, de la production de neurotransmetteurs et d'hormones dites du « bonheur » (dopamine, sérotonine, endorphines, ocytocine...). Une équipe canadienne a par exemple montré chez 11 jeunes sportifs qu'un massage des cuisses après un effort intense de dix minutes avait un effet antalgique, confirmé sur biopsie musculaire par une moindre production de cytokines inflammatoires! (*Science Translational Medicine*, février 2012)!

## Énergie

Inscrit depuis 2000 ans dans les traités de médecine indienne, le massage ayurvédique fait partie des soins thérapeutiques, aux côtés de la méditation, de l'alimentation, du yoga... « Plus qu'une technique, c'est une sagesse qui vise à maintenir au quotidien l'équilibre naturel que nous avons à la naissance », explique Gérard de Broissia, praticien en ayurvéda à Tracy-le-Val (Oise). « Car, par définition, comme tout équilibre, cet équilibre, est instable », poursuit-il. « Le massage a pour but de faciliter l'élimination des toxines en excès et d'aider à la circulation de l'énergie dans le corps... » Le praticien stimule de ses doigts ou de la paume des mains les points et les circuits énergétiques du corps, tout en massant le corps entier, à l'huile, chaude ou fraîche, et dans différentes positions, selon un protocole très codifié mais aussi individualisé. Préalable à toute séance, la prise de pouls et un entretien de dix à quinze minutes permettent au praticien de mieux connaître la personne, notamment sa constitution (au sens ayurvédique du terme, voir *Sens & santé* n° 3), ainsi que ses attentes. Et d'établir avec elle une relation de confiance, essentielle à la détente. « Les doigts ou la paume des mains ressentent beaucoup de choses : les creux et palpitations à la surface du corps, la respiration, la circulation de l'énergie, les tensions musculaires et les blocages... », témoigne Gérard de Broissia. Ce qui permet au praticien, tout en suivant le protocole, de moduler les pressions ou la vitesse des gestes, ainsi adaptées à chacun. « Ce massage, comme tout massage, peut bien sûr être pratiqué dans une simple optique de bien-être. Mais il ne faut pas oublier qu'il s'inscrit dans une démarche globale de santé », rappelle-t-il. Ses bénéfices dépassent largement la satisfaction immédiate qui succède à toute séance de massage!



**URSULA BANDELOW-BÉCART**

PSYCHOLOGUE, INSTITUT FRANÇAIS DE FORMATION PSYCHOCORPORELLE, GESTALT-THÉRAPEUTE.



**GÉRALD DE BROISSIA**

PRATICIEN EN AYURVÉDA, FORMÉ AU CENTRE TAPOVAN. IL PRATIQUE À L'HÔPITAL DU VÉSINET.





## Esprit

Et ce n'est pas tout ! Selon une étude suédoise parue en 2014 et menée auprès de 30 individus, les récepteurs sensoriels du toucher que nous avons à la surface de la peau (corpuscules de Meissner) et au bout des doigts (papilles de Merkel) sont de véritables neurones, tout aussi performants que ceux du cerveau ! La peau pense donc le monde et connaît la forme des objets touchés ! « *La peau est notre troisième cerveau !* » s'enthousiasme la psychologue Ursula Bandelow-Bécart, qui a créé, en 1976, le sensitive Gestalt massage (SGM). Cette technique, intègre la démarche de la Gestalt-thérapie, une psychothérapie humaniste de l'« ici et maintenant », « *autant pratiquée que la psychanalyse, surtout dans les pays anglo-saxons* », précise la psychologue. « *Comme en Gestalt, le SGM permet d'aborder les problèmes par les sensations physiques, les émotions et leur mise en mots*, explique-t-elle. *La prise de conscience qui en résulte conduit à une unification corps-esprit et à une valorisation de soi-même.* » Consistant en un protocole d'enveloppements et de gestes précis, le SGM est basé sur le schéma corporel (la perception interne que nous avons de notre corps) et a pour objectif de nous en faire ressentir la totalité... Mais, point essentiel qui rend ce massage particulier, « *la personne massée garde toute son autonomie*, explique Ursula Bandelow-Bécart. *Un temps de parole préalable lui permet d'énoncer*

*ses attentes, et elle reste coactrice de son massage.* »

Le sujet peut ainsi choisir de rester habillé ou de se faire masser plus longtemps le dos par exemple ! Ce massage individualisé n'est bien sûr pas une psychothérapie en soi. Il peut même être pratiqué indépendamment de toute démarche psychothérapeutique, dans une simple optique de bien-être. Même si « *la position allongée est en soi une position régressive et le massage peut faire monter des émotions même de la toute petite enfance, d'avant l'acquisition du langage* », rappelle la Gestalt-thérapeute. D'où tout l'intérêt du soutien psychologique du praticien formé à cette démarche... 🌿

**CLARA DELPAS**


### À CLIQUER


#### Adresses

Sensitive Gestalt Massage  
Institut Français de  
Formation Psychocorporelle  
psychotherapiegestalt.com  
Tél. 01 39 70 60 39

Massage ayurvédique  
Centre ayurvédique  
www.lafleurdor.fr  
Tél. 06 11 73 44 84

## Réduire l'angoisse à l'hôpital

 **Des personnels soignants formés au SGM pratiquent dans des services de soins palliatifs ou des maisons de retraite, en accompagnement prénatal ou dans des services de chirurgie à l'hôpital, pour traiter, par exemple les angoisses avant ou après une intervention chirurgicale...**

 **À l'hôpital du Vésinet, au sein du service de périnatalité où sont accueillies des femmes enceintes ou de jeunes mères en situations sociales difficiles, le massage ayurvédique est proposé en soutien pour les aider à restaurer une relation pour elle et établir un contact avec leurs bébés.** 🌿