

la **SOURCE**

REVUE 2003 no.4 de l'ANPQ / ANQ / RMQ

LE MASSAGE

UNE AVENTURE

sensorielle



ÉDITORIAL



Dans sa pièce «Egmont», Goethe écrit : «La guerre ! La guerre ! Mais savez-vous seulement ce que vous appelez? Que ce mot vous vienne aisément à la bouche est sans doute naturel — mais je ne saurais exprimer les sentiments qu'il éveille en nous!»

Depuis des mois ce sujet domine l'actualité des médias. Célébration d'un spectacle qui assombrit l'avenir. Des gestes de menaces, le bruit des armes et une politique basée sur la puissance, créent une atmosphère qui captive notre attention. On ne peut s'empêcher d'avoir

l'impression que nous sommes les témoins d'un redoutable déraillement politique : seule la puissance semble reconnue comme principe de réalité — que cela se fasse d'abord au détriment de la Vérité, ne trouble visiblement qu'une minorité.

Mais cette constatation n'offre que peu de consolation. Les dérapages noirçissants de la réalité sont tout aussi destructeurs que l'ignorance de ces réalités. Nous devrions plutôt essayer de percevoir ce qui donne sens au monde. Nous devrions prendre conscience de ce que nous appellerons «un sentiment de réalité.» Par delà les coups de canons tirés par l'intermédiaire des médias et auxquels les puissances de ce monde fournissent si volontiers des munitions, il est des femmes et des hommes dont les idées et les actions ont un effet constructeur, discret, non spectaculaire et fort. Nous avons nommé tous les thérapeutes alternatifs — d'ici et d'ailleurs, citoyens planétaires —, en mesure de démontrer un tel calibre. Nous voulons que vous sachiez que le monde s'intéresse à vous et à votre travail. En fin de compte, n'êtes-vous pas plus réels et plus importants que ce que ce vent de panique quotidien, destiné à nous rassurer, veut nous faire accroire? Votre travail évolue en permanence, change «le regard» de toutes les générations et insuffle à votre art une vitalité que plus rien ne peut lui ravir.

L'homme ne vaut-il pas mieux que sa réputation ? Nous sommes convaincus que oui ! La bataille n'est jamais gagnée d'avance mais la confiance que vous inspirez va sans cesse croissant.

Hommage à chacune et à chacun de vous !

Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca



Un très vieil enseignement oriental mentionne le fait que les malheurs de l'humanité seraient issus du «daïmon» de la convoitise. C'est ainsi qu'il aurait fait des «cinq sortes de choses que sont les os, les nerfs, les veines, la chair et la peau, une véritable prison au terrain abîmé... un arbre aux fruits empoisonné.»

Il y est mentionné que «la pensée perverse, mal intentionnée, tordue, est enracinée dans les os et qu'elle produit la haine ; que le sentiment irrationnel, débridé, obscur, pousse dans les

nerfs et y fait naître l'irritation ; que la réflexion désordonnée se trouve à l'intérieur des vaisseaux sanguins produisant la luxure ; quant à l'intellect, on dit qu'il croît dans la chair et donne naissance à la colère alors que le raisonnement obscur s'incruste dans la peau et donne le jour à la sottise.» Mon Dieu ! Quel lien peut-il donc exister entre ces citations et «**l'aventure sensorielle**» proposée ici ?

C'est que, à la lumière des connaissances actuelles, de la psychologie moderne de l'être, ces textes philosophiques révèlent une réalité davantage concrète puisque ce qu'on y décrit appartient à l'égo humain en manifestation causant toutes les situations inconfortables, nébuleuses, angoissantes, tragiques et autres qui sont le lot des humains et les acheminent finalement dans les cliniques des thérapeutes dont les masso. aux techniques diversifiées pouvant en quelques minutes parfois, créer un repos et une détente plus complète qu'une nuit entière de sommeil, en «accélération des lâcher-prise» nécessaires à la libération des tensions enfouies dans les os, les nerfs, les veines, la chair, la peau et dont la source provient de la pensée, du sentiment et de l'acte correspondant.

Nous vivons dans un univers avant tout visuel. C'est grâce au sens de la vue que nous enregistrons le moindre événement, que nous demeurons en contact avec la réalité extérieure. Quand nos yeux sont fermés, tout disparaît et nous nous sentons coupés des autres et de tout le décor environnant. C'est la première phase d'un massage réussi.

UNE TECHNIQUE VIEILLE COMME LE MONDE



Un des buts du massage est de maintenir dans le corps, un état de santé et de vitalité.

Avec le massage, l'Occident a redécouvert une technique connue il y a plus de 3 000 ans en Égypte, aux Indes ainsi qu'en Chine, au Tibet, au Japon où elle est à la base de la médecine traditionnelle. A un moment ou à un autre de leur histoire, toutes les civilisations ont pratiqué le massage.

Plus près de nous — mais tout de même 500 ans avant J.C. —, le médecin grec Hérodicus massait

ses patients âgés pour prolonger leur vie. Le massage était le traitement favori des guérisseurs et d'Hippocrate lui-même, père de la médecine moderne. Dans l'ancienne Rome, le massage était aussi bien thérapeutique que ludique. Jules César se faisait masser quotidiennement à l'huile d'olive et les riches Romains se faisaient masser des heures durant par leurs esclaves. Depuis, en Occident, les techniques de massage ont connu des périodes d'engouement et d'oubli. C'est ainsi que Marie Stuart fut sauvée du typhus en 1566. Alors que sa mort était déjà annoncée, son médecin le Dr News, continua de masser vigoureusement son corps déjà froid. Massage efficace, puisque la reine sortit du coma et se rétablit. Au XVIII^{ème} siècle dans le salon de Mesmer, ce sont encore les massages qui vinrent au secours de son prétendu magnétisme.

En Occident, c'est en Suède que ce sont développées au XIX^{ème} siècle, les grandes écoles de massage dont l'enseignement est célèbre dans le monde entier. Ce que l'on nomme «massage suédois» fait appel à tout un éventail de techniques inspirées des massages de la Chine, de la Grèce, de l'Égypte et de la Rome antique. Hélas ! Le puritanisme victorien freina considérablement le développement du massage. Cependant, les mentalités évoluent de plus en plus vite. Aujourd'hui, on redécouvre les techniques orientales et notamment le massage.

Mais un massage auquel il faut rendre une de ses fonctions essentielles : à travers les sensations reçues, mieux se connaître, dans une relation d'échange chaleureuse, désintéressée, sensible.

UNE DÉTENTE IMMÉDIATE



L'apprentissage du massage est l'occasion privilégiée d'une extraordinaire aventure sensorielle. Selon des rythmes différents, intermittents mais répétés, il provoque chez la personne massée, une grande richesse de sensations tactiles. Les impressions reçues sont transmises au système nerveux central pour devenir des sensations immédiatement traduites en un mouvement adapté ou une image mentale. Cette vague d'influx nerveux constitue rapidement une réserve d'énergie à la fois physique et psychique, d'où l'impression de bien-être éprouvée après le massage.

Réveiller cette sensibilité tactile n'est pas le seul effet du massage. En thérapeutique, il peut avoir un effet sédatif que nous avons tous vérifié : la sensibilité tactile, stimulée de manière continue, finit par s'épuiser et ne parvient plus à transmettre au cerveau, la sensation douloureuse. De plus, cette friction diminue également la congestion des vaisseaux sanguins, consécutive au choc reçu.

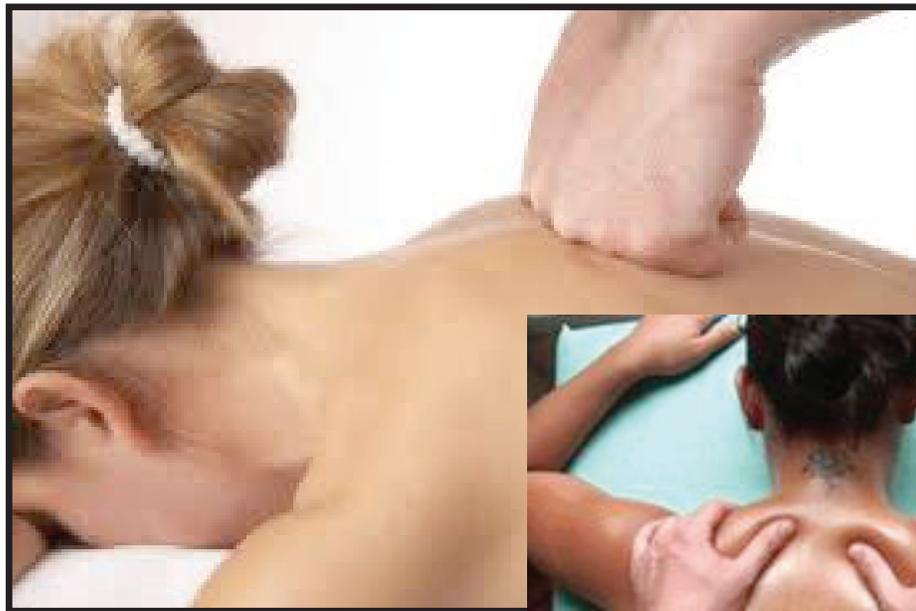


UN MOYEN DE STIMULER LES MUSCLES



Mais le massage est également stimulant. En effet ! Au sein des muscles, s'effectue tout un travail incessant : les matériaux alimentaires apportés par le sang, doivent être absorbés puis fixés ou transformés et éliminés sous forme de déchets. Or pour que ce métabolisme — qui constitue la vie même des muscles — soit possible, les cellules musculaires doivent demeurer toniques et contractibles : ces contractions sont la base mécanique de leur travail. Si ces cellules manquent de vitalité, — c'est-à-dire si les muscles ne sont pas assez sollicités —, elles s'engorgent, s'endorment et s'atrophient. Les liquides nourriciers qui baignent les cellules peuvent dégénérer, se scléroser, détruisant les muscles progressivement. Cet accident arrive parfois à la suite d'une fracture

lorsque les muscles demeurent trop longtemps immobilisés. Par des pressions, des pétrissages, le massage parvient à mobiliser les masses musculaires, faisant circuler les liquides interstitiels et assurant du même coup, le métabolisme musculaire.



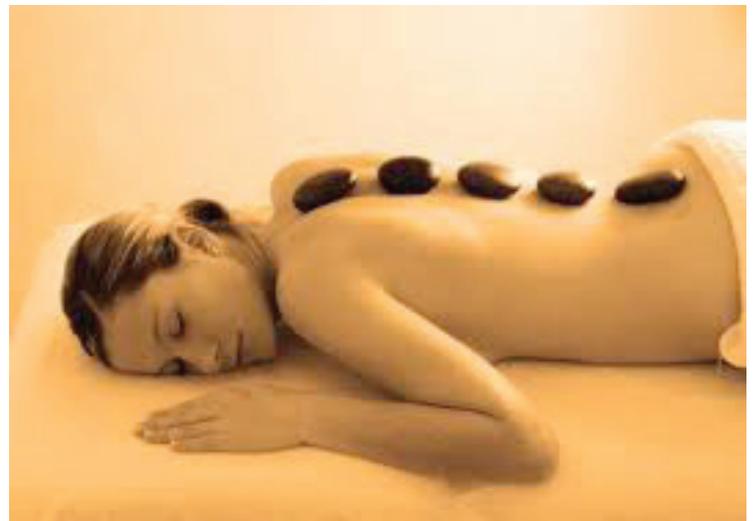
UN RÔLE DÉCONGESTIONNANT

Par ailleurs, l'action est également défatigante et décongestionnante. Lorsqu'elles travaillent, les cellules musculaires éliminent quantité de déchets alimentaires qu'elles

rejetent dans le liquide interstitiel... le même liquide où elles puisent leurs substances nourricières. Après un certain temps d'activité cellulaire, ces impuretés — acide lactique —, s'accumulent. L'élimination ne peut plus être assurée correctement : d'où la sensation de fatigue que l'on éprouve. **Seul le repos peut laisser aux muscles, le temps de se débarrasser des toxines et de retrouver leur état normal. Par des massages, en brassant ces liquides qui baignent les cellules, on facilite l'évacuation des déchets. Ceux-ci sont plus rapidement absorbés par les capillaires sanguins et évacués par les veines.**



On s'en doute, il existe bien des manières de masser selon que l'on souhaite apaiser ou stimuler: frictions, pressions, effleurages, etc. A chacun de percevoir la manoeuvre la mieux adaptée à la personne et aux problèmes spécifiques. Ainsi, le massage n'est pas qu'un geste thérapeutique, mais devient une manière privilégiée de communiquer avec quelqu'un, sans un mot. Car au-delà des rigueurs de la thérapeutique, le massage sert à procurer à un autre être humain, des sensations apportant parfois une plénitude que les mots n'expriment pas nécessairement. Ce bien-être immédiat, cette énergie renouvelée, nous pouvons les procurer à tous ceux que nous aimons : nos proches, nos amis, nos enfants... sans gadget, sans instrument, avec la seule puissance de nos mains.



COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI D'UN MASSAGE ?



— SAVOIR FAIRE LE VIDE

Encore faut-il s'apprêter à le recevoir ! Ce qui n'est pas toujours facile après les tensions et la fatigue qui s'accumulent douloureusement jour après jour. Pour percevoir tous les bienfaits d'un massage, nous devons laisser à la porte toutes nos préoccupations et faire le vide dans notre tête.

— ÊTRE TRÈS CONFORTABLE

Nous devons nous sentir parfaitement installés, que ce soit sur une table, une chaise ou sur le sol. Enlevons tout ce qui peut gêner les gestes du massothérapeute ! Essayons alors d'atteindre à un état de passivité totale ! Nous serons aidés en fermant les yeux. Les muscles doivent être le plus décontractés possible afin de ne pas offrir de résistance aux gestes du thérapeute. Nous devons nous transformer en masse inerte, molle et concentrer notre esprit sur les sensations et les impressions reçues.

— LE SILENCE AVANT TOUTE CHOSE

Gardons le silence !... sauf pour indiquer qu'une manoeuvre particulière est douloureuse ou simplement désagréable. Le massage est un moment de recueillement, de concentration sur ce que vit le corps dans le présent. Il est absolument incompatible avec une conversation.

Ne nous laissons pas distraire par des pensées parasites ! Si à l'occasion d'un changement de position, nous perdons la concentration, pensons à notre respiration ! A la fin du massage, demeurons quelques minutes les yeux fermés avant de reprendre progressivement contact avec le monde qui nous entoure!



Massage après massage, observons les changements s'opérer dans nos organismes psychique et physique !

LES ENFANTS ... ET LE MASSAGE



Pendant la grossesse, le futur bébé est bercé en permanence au rythme de la respiration de sa mère. Mais également au rythme de ses pas, de ses rires, de tous les mouvements de son corps. Après la naissance, il quitte brutalement ce milieu «surprotégé», mouvant, idéalement tiède, pour se retrouver au contact du «froid» et de l'inconnu. Mais surtout, il est «condamné à l'immobilité», privé des rythmes familiaux qu'il ne retrouve que quelques instants par jour. Car il faut savoir que pendant les trois ou quatre premiers mois de sa vie, sa colonne vertébrale est encore trop faible pour lui donner l'autonomie de ses mouvements.



MASSER UN BÉBÉ :

une façon de lui exprimer notre tendresse.

Dès les premières minutes de sa vie, cet enfant tout neuf a besoin d'être bercé et caressé de façon prolongée et quotidienne, autant qu'il a besoin de nourriture. En Inde par exemple, le massage des enfants et nouveaux-nés est un art traditionnel. Les mêmes gestes rituels se transmettent de mère en fille depuis toujours. En Occident, quoiqu'on n'ignore plus l'importance et la nécessité d'un contact corporel et privilégié entre la mère et son bébé, le massage des nouveaux-nés est quasi inexistant.

Pourquoi ne pas retrouver ces gestes ? A la fois instinctifs et techniques, attentifs et sensibles, ils sont le véhicule de notre tendresse et facilitent pour le bébé, la difficile transition de la vie utérine à la vie dans le monde.

Nos mains décrispent le petit corps déjà tendu par l'avalanche des sensations nouvelles effrayantes, frustrantes qui l'assaillent depuis son premier « cri. »



COMMENT MASSER UN BÉBÉ ?



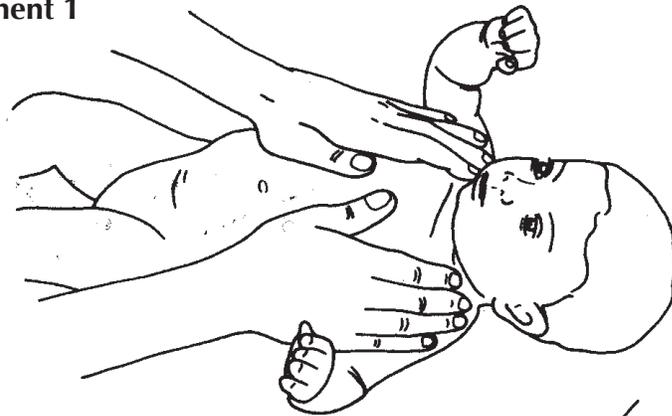
Comment s'y prendre pour manipuler un bébé en apparence si fragile, si déroutant? Les premiers jours, il s'agira moins d'un massage que d'une «prise de contact corporel» avec notre enfant. Asseyons-nous sur un lit, les jambes à plat et posons le bébé sur nos cuisses ! Parcourons simplement son corps de nos mains, sur lesquelles nous aurons versé un peu d'huile tiède ! Faisons connaissance avec lui ! D'une main souple, parcourons doucement son dos, ses bras, ses jambes !

Mais attention ! Avant la fin du premier mois, on recommande de ne toucher ni à son visage ni à son ventre.

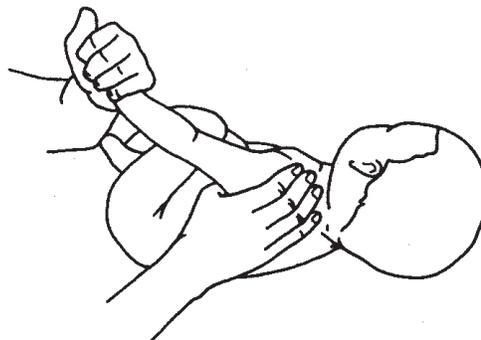
Ensuite seulement, nous pourrons procéder à un vrai massage, donnant à nos mains plus ou moins de «force douce» selon les réactions de l'enfant. Petit à petit, prolongeons ce massage quotidien : de quelques minutes au début à une demi heure dès le deuxième mois ! Bien entendu, utilisons de l'huile de très bonne qualité et veillons à la tiédeur de nos mains ! Comme pour le massage des adultes, celui des enfants est un moment privilégié de concentration, de communication et de silence. Seuls notre regard et nos mains s'expriment.



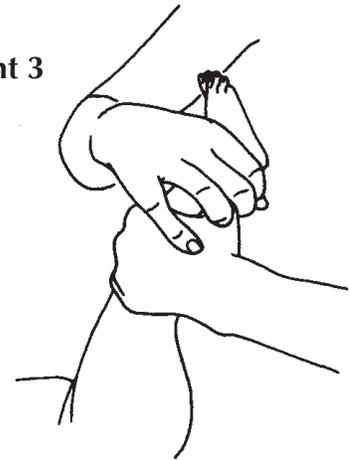
Mouvement 1



Mouvement 2



Mouvement 3



UN MASSAGE DOIT ÊTRE ... UN MESSAGE !



*Son essentielle
nourriture?*

*Le prendre dans les
bras, le caresser, le
bercer et le masser.*

Ce message devrait élever une barrière aux éventuels blocages et tensions émotionnels créant des zones contractées bien avant que l'on puisse en devenir conscient. Un bruit inattendu, une peur soudaine, une situation morale inconfortable ont le pouvoir de déclencher des états de mal-être sans conséquences graves si la «répétition» n'en faisait des états chroniques.

Une éducation excessivement répressive qui empêche l'enfant d'exprimer ses pulsions, entrave la libre expression du corps. **Car toute pensée correspond à un acte entraînant la libération d'un influx nerveux.** Cet influx part du cerveau vers les muscles qui doivent effectuer l'acte et leur tonus augmente.

Si la même pensée est toujours présente et que l'acte est réprouvé, l'enfant ne peut passer à l'action et le tonus élevé persiste. C'est alors que la tension chronique s'installe et va former ce que le psychiatre américain Wilhelm Reich a nommé la «**cuirasse musculaire.**» Cette cuirasse faite de tension et de rétraction des aponévroses, se durcit au cours de la vie et détermine la forme de notre corps et ses zones de blocages.



Notre morphologie — forme du corps — et notre statique — notre façon de nous tenir debout — sont directement en relation avec notre profil psychologique et notre état émotionnel. Suivant l'éducation plus ou moins répressive qu'il a reçue, l'adulte contrôle ses réactions. Si ce contrôle est apprécié dans notre société, il est en même temps une cause de déséquilibre pour l'énergie vitale qui va s'accumuler et se figer à certains niveaux. Or ce qui est en «**trop**» quelque part est inutilisable ailleurs. Le principe d'excès et manque d'énergie est à la base de toutes les médecines orientales. Une des plus connues, l'Acupuncture, utilise les aiguilles pour tonifier — attirer l'énergie — ou disperser — chasser l'énergie. Dans le massage, on touche des points d'acupuncture connus pour leurs effets relaxants et euphorisants.

La maman qui masse son bébé dès la naissance, assiste à son épanouissement. Comme une plante, le «petit» s'ouvre, se détend, se laisse aller avec confiance.

«Chez le bébé... la peau prime tout ! Elle est le premier sens, car c'est elle qui «sait.»



Chez les tout petits enfants, comme elle s'enflamme aisément!

Rougeurs, érythèmes, pustules, etc.

Microbes ? Infections ? Virus ?
Non ! Non ! Non !

Mal touchés... mal portés... mal portants,

Mal menés... mal aimés !

Ah oui ! Cette peau, il faut en prendre soin, la nourrir... avec de l'Amour !

Être porté, bercé, caressé, être tenu, être massé, autant de nourriture pour les petits enfants... nourriture aussi indispensable sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines.



S'il est privé de tout cela,
Et de l'odeur et de la chaleur
Et de la voix qu'il connaît bien,
L'enfant, même gorgé de lait,
Se laissera mourir de faim.
Les semaines qui suivent la naissance
Sont comme la traversée du désert.
Après la chaleur du sein maternel,

Après la folle étreinte de la naissance,
La solitude glacée du berceau.
Nourrir l'enfant ? Oui !
Mais pas seulement de lait !
Il faut le prendre dans les bras !

Il faut le caresser, le bercer et le masser !



Dans les pays qui ont conservé
Le sens profond des choses,
Les femmes savent encore tout cela.
Elles ont appris de leur mère,
Elles enseigneront à leurs filles
Cet art profond, simple et très ancien
Qui aide l'enfant à accepter le monde
Et le fait sourire à la Vie.

Frédéric Leboyer
Extrait de Shantala
«Un art traditionnel, le massage des enfants»

