

FAIRE PARLER LE CORPS

Un interview de Jean-Louis Abrassart par Alain Beauregard
Pour la Revue de la Fédération Québécoise des Massothérapeutes
LE MASSAGER

*«Dans un massage, même de détente, on masse une personne,
on masse une vie et une histoire, on ne masse pas seulement un corps. – Jean-Louis Abrassart»*

Monsieur Abrassart était de passage au Saguenay en avril dernier afin d'offrir un atelier de maître et participer à un colloque sur le thème "**Accueil de l'autre et Présence à Soi en massothérapie**" organisé en collaboration avec l'Université du Québec à Chicoutimi. Nous avons profité de son passage au Québec pour le rencontrer.

M- D'où est venue l'idée de la Relation d'Aide par le Toucher?

Lors de mes séances de massage, j'ai rapidement constaté que les gens vivaient des choses qui avaient des répercussions sur leur état intérieur puisqu'ils se confiaient beaucoup à moi. À partir de ce constat, je me suis demandé comment créer une méthode pour aider les gens dans leur vie et dont la base serait le massage. Je l'ai construite au fil des années en m'appuyant sur mes expériences.

M- Qu'est-ce que la Relation d'Aide par le Toucher ?

Théoriquement la *Relation d'Aide par le Toucher* se définit comme une thérapie brève à médiation corporelle, une somatothérapie reconnue par la Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-Psychothérapie. En plus de sa spécificité psychocorporelle, sa démarche la situe au confluent de la psychothérapie humaniste et de la psychothérapie transpersonnelle.

Nous traversons tous des périodes difficiles dans nos vies. Ces épisodes s'accompagnent souvent de divers malaises comme par exemple, une grande fatigue, de l'anxiété, de l'insomnie ou encore des symptômes psychosomatiques comme des maux de tête, des troubles digestifs ou diverses douleurs comme les fameux maux de dos. Le but de la *Relation d'Aide par le Toucher* est d'aider une personne quand elle traverse une épreuve, qu'elle ne trouve pas d'issue et qu'elle peine à retrouver son entrain et un état de bien-être.

Pour retrouver ce que je qualifie souvent de « dynamique de vie », la *Relation d'Aide par le Toucher* aide la personne en abordant la difficulté qu'elle rencontre à travers ses symptômes psychosomatiques. Pour y parvenir, nous utilisons la massothérapie associée à des techniques verbale d'aide psychologique. Pour la *Relation d'Aide par le Toucher*, j'ai élaboré une méthode de massage synthétique qui emprunte à différentes techniques notamment au massage Californien, au Shiatsu, à la

réflexologie et le massage Coréen (un massage par vibrations). Cette technique de massage associée à la respiration favorise l'apparition de ressentis corporels et intérieurs qui servent de point de départ à une intégration verbale et la rendent plus efficace et plus opérante. Ce ressenti est constitué de sensations physiques, agréables ou désagréables, de sentiments et d'émotions éprouvés par la personne ainsi que de souvenirs. Ces vécus intérieurs ressortent pendant et après le massage et c'est pour moi le but du toucher. En Relation d'Aide par le Toucher la partie massage n'a pas pour objectif direct d'avoir un résultat corporel, de soulager le corps, d'apporter de la détente, de « soigner » ou de rééquilibrer les énergies. Elle a pour but de favoriser l'émergence de vécus intérieurs, c'est ce qui m'a amené à transformer ma pratique du massage.

Ensuite, l'accompagnement verbal permet au receveur de faire le lien entre ce qu'il ressent et sa difficulté de vie. Cet accompagnement verbal n'est une analyse intellectuelle, il consiste en des processus d'aide spécifiques et précis qui permettent à la personne d'utiliser ce ressenti pour sortir de sa difficulté. A mesure que la personne se sent différente, elle se repositionne dans sa vie et ses symptômes psychosomatiques disparaissent.

M- Pouvez-vous expliquer comment la Relation d'aide par le Toucher fait le lien entre le corps et la vie ?

En *Relation d'Aide par le Toucher*, nous sommes dans un processus d'accompagnement du client dans ce qu'il découvre lui-même à partir de son ressenti. Pour mieux l'aider par le massage et dans l'intégration verbale, le thérapeute utilise différentes grilles de lecture psychocorporelle. Nous avons trois grilles de lecture principales, la première sert à analyser l'organisation de la posture du corps qui reflète une certaine attitude de vie. Le thérapeute va retrouver dans le corps des tensions qui correspondent à cette posture et qui sont en relation avec la problématique de la personne. La deuxième grille de lecture comprend toutes les correspondances qui sont issues de la médecine orientale, qu'on appelle également la loi des cinq éléments dans l'acupuncture et dans le Shiatsu. Cette grille permet de mieux comprendre les symptômes corporels en lien avec les habitudes de vie et les émotions de la personne.

La grille principale avec laquelle nous travaillons, celle des étages du corps est plus spécifique. La structure psychosomatique du corps s'organise en étages tout le long de la colonne vertébrale. Chaque étage inclut des structures corporelles (muscles, articulations), des zones vertébrales, des organes internes et correspond sur le plan énergétique aux chakras, les centres d'énergie du corps en relation avec les plexus nerveux et le système hormonal. J'ai découvert que chaque étage est aussi en lien avec un « enjeu de vie » qui correspond à « ce qui pose problème » au patient dans la situation à laquelle il est confronté. Ces correspondances corps-esprit spécifiques à la *Relation d'Aide par le Toucher* se vérifient remarquablement bien dans la pratique. Elles permettent au thérapeute de décoder rapidement la signification des symptômes psychosomatiques et des ressentis corporels qui se manifestent aux différents étages du corps pour mieux aider la personne dans l'intégration verbale.

M- Quels sont les limites de la Relation d'Aide par le Toucher?

La *Relation d'Aide par le Toucher* n'est pas un remède miracle. Comme pour toutes les formes de thérapie, les résultats sont différents selon les personnes, leur motivation et leur engagement mais elle peut presque toujours apporter une aide et un soulagement même si ceux-ci sont partiels.

La *Relation d'Aide par la Toucher* ne propose pas d'aide directe pour des maladies et troubles de santé qui impliquent une lésion, une cause physiologique précise et pour tout ce qui relève des professionnels médicaux ou paramédicaux. Dans ces cas, la *Relation d'Aide par le Toucher* peut uniquement apporter, avec l'assentiment des professionnels de la santé, un bien-être corporel global et un accompagnement psychologique qui vont aider la personne à mieux vivre sa maladie et contribuer à une possible guérison. De même que le praticien en *Relation d'Aide par le Toucher* ne prescrit aucun traitement, il n'invite jamais un patient à interrompre un traitement médical.

La *Relation d'Aide par le Toucher* n'est pas indiquée en cas de troubles psychiatriques, de décompensation grave qui impliquent une désorganisation de la personnalité ou d'importantes difficultés d'adaptation sociale, comme les psychoses. Elle n'est pas non plus suffisante dans tous les cas qui demandent une prise en charge du patient par une équipe thérapeutique comme par exemple dans les dépendances.

M- Pouvez-vous me donner un exemple où la Relation d'Aide par le Toucher est indiquée?

Elle est indiquée pour des personnes qui rencontrent des difficultés dans un domaine, une situation ou une période précise de leur vie et plus particulièrement pour toute personne qui souffre de troubles psychosomatiques. Une étude de l'Université de Chicago a montré qu'une psychothérapie à 50 % plus de chance d'aboutir, quelle que soit la méthode utilisée, si un patient est capable d'exprimer ce qu'il ressent, et non pas que ce qu'il pense ou ce qu'il comprend de sa situation de vie. En apportant de la détente et en mobilisant les tensions du corps, le toucher catalyse le ressenti et permet une résolution plus efficace et plus rapide des difficultés de vie.

Prenons l'exemple de Valérie : elle me parle d'abord dans le désordre de son travail qui ne l'intéresse plus, des enfants qui ont quitté la maison, de la relation avec son mari qui s'étirole. Depuis deux mois, elle ressent des douleurs dans le bas du dos. Après le massage elle se sent les jambes légères et a envie de les remuer. Lorsque je l'invite à se laisser bouger, la tête lui tourne comme si elle avait le vertige. C'est alors qu'elle se souvient d'avoir dû arrêter la danse qu'elle pratiquait lorsqu'elle était jeune. Son vertige disparaît. Nous explorerons ensemble dans les séances suivantes, les implications de ce choix qui lui « fait mal au ventre ». Valérie pourra alors affirmer « avoir le droit de choisir ce qui est bon pour elle », elle reprendra une formation de professeur de danse et retrouvera une nouvelle dynamique de vie.

Le mal de dos, symptôme de départ, est une manifestation physique du désintérêt de Valérie pour sa vie actuelle. L'exploration du ressenti corporel amené par le massage – la légèreté de ses jambes et le vertige – prend du sens avec le souvenir de la danse, comme si le corps de Valérie savait ce dont elle avait besoin. Le corps manifeste alors un nouveau symptôme – le mal au ventre – qui lorsqu'il est mobilisé par le massage, amène Valérie à se repositionner dans son choix de vie. Le ressenti corporel final qui s'est construit au fil des séances – légèreté des jambes, stabilisation de la tête, libération abdominale – est « l'état d'être » dont elle avait besoin pour se repositionner. La mobilisation des symptômes psychosomatiques par le toucher a permis à Valérie d'avoir accès à ce ressenti qui se trouvait être la réponse du corps à sa difficulté de vie.

M- Merci monsieur Abrassart pour cette rencontre.