

Toucher un corps, c'est toucher une vie

LA RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER

Un dos est là sous les mains du praticien. Ce dos, le praticien ne le connaît pas et pourtant, il lui parle. Aux mains qui le touchent, l'écoutent et l'apprivoisent, il raconte « sa vie de dos ». Il a tant à dire ! Là où il s'est tendu pour résister, là où il a renoncé, les compromis qu'il a dû faire.

Carole vient pour sa première séance : elle a mal entre les omoplates depuis plusieurs mois déjà, « ce qui l'empêche de bien respirer » et malgré différents traitements sa douleur revient régulièrement. « Que vivez-vous dans votre vie en ce moment ? Une déception sentimentale, répond-elle, La relation avait bien commencé mais c'est comme si une partie de moi avait peur de s'engager ».

Cela aurait pu être Pierre qui ne s'entend pas avec ses collègues de travail et souffre de l'estomac, Nathalie et ses raideurs dans la nuque qui se demande avec la cinquantaine ce qu'elle va faire de sa vie, Elisabeth avec sa sensation d'étouffer et sa solitude ou encore Georges qui a tant de mal à dormir depuis son accident.

Plus qu'une technique de soins ou de détente, la Relation d'Aide par le Toucher associe dans une approche globale le corps et la parole. Plutôt que d'apporter une solution à un problème elle se propose d'aider la personne, dans le corps et par le corps, à transformer son état d'être en entrant en contact avec le vécu intérieur et les implications de sa difficulté.

Cette démarche implique :

- l'intention du praticien d'aider la personne dans sa vie et pas seulement de soulager le corps
- l'investissement de la personne dans l'exploration de son ressenti
- la mise en œuvre d'un toucher qui mobilise des vécus intérieurs
- l'élucidation et la réintégration de ces vécus dans une dynamique de vie
- l'accent mis par le praticien sur la qualité de présence à soi et à l'autre

La Relation d'Aide par le Toucher se révèle particulièrement efficace pour les troubles psychosomatiques chroniques ainsi que pour les personnes qui traversent une période critique de leur vie : deuil, séparation, pression au travail, problèmes familiaux, vécu d'échec,... Elle se définit comme une thérapie psychocorporelle brève reconnue par la FF2S (Fédération Française de Somatothérapie et de Somato-psychothérapie).

Nos difficultés de vie se retrouvent dans les tensions musculaires, les troubles organiques et les déséquilibres énergétiques du corps. Elles sont là avec leur charge émotionnelle, les affects, les enjeux, les mémoires et les croyances qui les sous-tendent. Dans notre corps comme dans notre psychisme nos attentes, nos espoirs et nos désirs s'entremêlent avec nos regrets, nos appréhensions et nos déceptions. Notre enfance y côtoie l'histoire de notre famille et interfère dans nos relations. Toucher un corps, c'est toucher une vie, c'est toucher une histoire qui a besoin d'être libérée et réintégrée, c'est remettre en mouvement une dynamique de vie. Comme un instrument de musique notre corps fait écho à la vie, nos tensions corporelles traduisent des désaccords qui nous invitent à explorer notre ressenti pour nous remettre en harmonie avec nous-mêmes, avec le mouvement de la vie en nous.

Dans la Relation d'Aide par le Toucher le toucher a pour but de « faire parler » le corps. Il est d'abord écoute et dialogue avant d'être intervention. La main du praticien va permettre à la personne d'entrer en contact avec les nœuds corporels et énergétiques pour les aider non pas simplement à se dénouer mais à délivrer leur « contenu » : sensations, charge émotionnelle, souvenirs du passé, vécu relationnel, images intérieures,.... Ce vécu spécifique amené par le toucher

est celui que la personne a besoin d'explorer pour dépasser la problématique qu'elle rencontre. Le toucher apporte « du neuf » dans la perception souvent cérébrale et figée que la personne a de sa problématique et des solutions qu'elle devrait y trouver. La personne instaure ainsi un dialogue avec ses émotions, son histoire et son imaginaire pour retrouver une vision plus ouverte et plus créatrice de sa situation. Le toucher catalyse, oriente et soutient ce processus de libération et de réparation de vie.

Dans les premières séances Carole ressent comment sa situation de vie se manifeste dans son corps : raideur des genoux, crispation autour des yeux, ventre congestionné, des zones en relation avec sa douleur dorsale et dont elle était inconsciente. La mobilisation de ces zones par le toucher l'amène à se sentir « plus grande et plus assurée, avec un sentiment de fierté ». Resurgit alors de la tristesse qu'elle associe à « n'être jamais assez bien pour sa mère ». Carole prend conscience qu'elle est « toujours sur ses gardes » comme si elle attendait en permanence la critique. Le praticien lui propose de visualiser sa mère pour lui exprimer ce qu'elle ressent : la tristesse se transforme alors en ressentiment. L'expression de ce ressentiment, soutenue par le thérapeute, libère l'oppression respiratoire et soulage la douleur de dos. Un toucher plus réparateur permettra ensuite à Carole de sentir dans son corps comment repositionner la relation avec sa mère et la conduira à contacter son désir d'enfant. Carole retrouvera ainsi l'estime d'elle-même pour se sentir prête à engager à nouveau une relation avec la possibilité de devenir mère à son tour.

Chaque séance se déroule schématiquement en 2 phases :

- une mobilisation par le toucher des tensions musculaires, organiques et énergétiques du corps
- une intégration du vécu « après-toucher », état-ressource qui va permettre à la personne de se resituer.

Le praticien développe son toucher et son accompagnement en fonction du mal-être corporel de départ mais aussi à partir de sa perception des tensions et leurs interrelations. Il s'appuie sur l'analyse de la posture, de la respiration et de l'expression non-verbale de la personne. Selon le vécu de la personne il propose un processus d'intégration bien précis : manifester une émotion, réintégrer un souvenir, reconnaître un besoin réprimé, clarifier un conflit relationnel, reconnaître une ressource personnelle,.... Au fil des séances la personne traverse ce qu'elle a besoin de vivre pour dépasser sa problématique. Le soulagement durable des douleurs physiques et les changements dans la vie de la personne permettent d'évaluer l'aide apportée.

Tout ce passe comme si la difficulté de vie renvoyait la personne à des situations inachevées dans lesquelles elle s'était « figée » corporellement et émotionnellement. La Relation d'Aide par le Toucher permet d'ouvrir d'autres possibles, de re-mobiliser des capacités d'implication, de choix et d'action pour un mieux-être. Les processus physiologiques mis en œuvre dans ce figement et pour sa transformation sont bien décrits dans l'ouvrage de Peter Levine *Réveiller le tigre, Guérir le traumatisme*.

Rencontrer notre souffrance, l'écouter, la suivre là où elle nous conduit, la traverser, le cheminement proposé nous renvoie aux fondements de la condition humaine. Chaque situation nous invite à trouver notre voie, à accomplir ce que nous sommes. La confrontation avec le sens de la souffrance, l'hypothèse d'une dynamique d'individuation en chaque être humain, d'une « légende personnelle » à réaliser, la prise en compte par le toucher du champ d'énergie du corps donnent à la Relation d'Aide par le Toucher sa dimension transpersonnelle.

Jean-Louis Abrassart
La Relation d'Aide par le Toucher
Ecole du Toucher PsychoCorporel