

La Relation d'Aide au *Toucher*

Faire parler le corps

par Jean-Louis Abrassart



Il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes de massage connues en France : des plus traditionnelles et le plus souvent d'origine asiatique, comme le Shiatsu ou le Tui Na aux plus contemporaines et occidentales comme le massage Art of Touch ou le massage Créatif. La Relation d'Aide au Toucher va plus loin dans l'exploration du toucher et nous offre une méthode psycho-corporelle où le toucher demeure au cœur de la pratique. Découverte...

C'est par le corps que j'éprouve le monde et les autres, que je ne cesse d'en faire l'expérience et ce, jusqu'à la fin.

Etre au monde... c'est ne pas cesser d'éprouver, de sentir, d'être touché...

par les autres et par les événements.

Gérard Bailhache, « Le corps », collectif, éditions de l'atelier

L'engouement pour les techniques de massage montre à l'évidence un besoin grandissant de réintroduire et de développer la dimension du toucher dans la recherche d'un mieux-être et d'une vie plus épanouie. Pourtant, dans la majorité des cas, ces techniques visent au soulagement de symptômes physiques et à l'obtention d'un bénéfice corporel

crédit photo: Jean-Louis Abrassart & Stéphanie Nadin

sans prendre réellement en compte les attitudes de vie et les causes psychiques associées au mal-être corporel. D'une certaine manière, elles contribuent à occulter le rôle que peut jouer le toucher dans un processus d'aide thérapeutique qui prend en compte l'intégralité de la personne. J'aimerais illustrer ici tout ce que peut apporter le toucher dans un tel processus.

Un toucher bien spécifique

Dans la Relation d'Aide par le Toucher, le but n'est pas d'avoir directement un résultat sur le corps physique, comme dans les méthodes de massage par exemple, mais de « faire parler » les tensions du corps grâce à un toucher spécifique associé à la respiration. Ce toucher spécifique, caractéristique de cette méthode, a été synthétisé à partir d'éléments de différentes techniques (massage californien, Shiat-su, réflexologie, polarités...). Il va permettre au praticien d'entrer en contact avec la tension et de l'aider, non pas à se relâcher, mais à relâcher son « contenu », qui peut être sensoriel, émotionnel, mémoriel (vécu du passé) ou comportemental. La tension, qu'elle soit musculaire, respiratoire ou organique est toujours répressive : c'est une prison qui renferme les vécus que le patient a besoin de rencontrer et de délivrer pour aller mieux dans sa vie.

La Relation d'Aide par le Toucher ne se définit pas essentiellement par sa technicité, elle implique plutôt les conditions et les compétences suivantes :

- L'intention du thérapeute d'aider le patient dans sa vie et pas seulement de le soigner dans son corps.
- La mise en œuvre d'un toucher qui favorise l'apparition de vécus intérieurs psychologiques et non la disparition des tensions.
- L'investissement du patient et donc sa participation active et responsable au processus par sa respiration et sa parole.
- L'intégration des vécus intérieurs psychologiques dans une optique d'amélioration de la vie et des relations.

Le toucher reste essentiel dans la méthode,

il peut être physique ou énergétique, il est d'abord écoute avant d'être intervention. C'est lui qui catalyse tout le processus de libération et de réparation de vie en l'empêchant de se « mentaliser » et de s'enliser comme trop souvent dans les psychothérapies verbales. La main du praticien dose son mouvement et sa pression pour qu'avec le relâchement de la tension s'instaure un dialogue avec les sensations, les affects et les réminiscences qui en résultent.

Le corps montre le chemin

Concrètement, lorsqu'un patient vient nous voir, toute sa vie actuelle, mais aussi passée, est là dans son corps, sa posture, sa respiration, dans le fonctionnement des organes internes et dans ses énergies, mais surtout dans son vécu corporel, dans la manière dont il se ressent

Le toucher est écoute avant d'être intervention.

dans sa vie. C'est ce que nous appelons l'« état présent de corps et de vie » qui reflète la problématique pour laquelle la personne vient consulter. A partir d'une anamnèse psychosomatique et grâce aux tensions cachées que son toucher révèle au thérapeute, ce dernier engage d'abord une action progressive pour libérer des nœuds et les boucles du corps. Cette action amène à un nouveau vécu corporel, « l'état après-toucher ».

La seconde partie de la séance consiste à identifier cet état et à l'élaborer avec toutes les résonances qu'il peut avoir dans la vie actuelle et passée du patient. L'hypothèse fondamentale de la Relation d'Aide par le Toucher, vérifiée par la pratique, est que cet « état corporel après-toucher » est l'état dont la personne a besoin pour se libérer de sa problématique.

Cette problématique n'est pas envisagée ici comme un problème psychologique interne à résoudre, mais comme une incitation pour que le patient se positionne différemment dans sa vie. La résolution des difficultés passe par le corps et l'état après-toucher oriente vers une issue en apportant des éléments nouveaux dans la perception de la problématique et les étapes à traverser pour la résoudre. Tout se passe comme si « le corps connaissait le chemin ».

J'aimerais m'appuyer sur quelques exemples :

POUR EN SAVOIR PLUS...

Trois présupposés de la Relation d'Aide par le Toucher :

- Toute problématique de vie se retrouve dans le corps et inversement.
- Tout changement dans la vie entraîne un changement dans le corps et inversement.
- La qualité de la relation entre le thérapeute et le patient est un facteur essentiel de réussite dans la Relation d'Aide par le Toucher.

La Relation d'Aide par le Toucher (points de repère importants) :

- Associe le corps, le toucher et la parole.
- Demande au patient de s'investir.
- Demande de 10 à 15 séances d'environ 1 heure.
- Aide à résoudre les problèmes psychosomatiques récurrents.
- Aide à modifier les attitudes de vie inadéquates.



crédit photo: Jean-Louis Abrassart • Stéphane Nadin

des mémoires émotionnelles, à réintégrer des souvenirs du passé, à reconnaître des besoins réprimés, à clarifier des conflits relationnels, à explorer l'imaginaire. Dans chaque cas, le praticien utilise des techniques d'intégration bien précises mises au point par l'expérience dans le cadre de la Relation d'Aide par le Toucher.

Une thérapie pour la vie

L'aller-retour permanent entre le corps et la vie donne à la démarche sa puissance et permet sur 10 à 15 séances de dépasser une problématique et les symptômes psychosomatiques qui l'accompagnent. La Relation d'Aide peut ainsi se définir comme une thérapie brève à médiation corporelle. La participation du patient, physiquement par la mobilisation de sa respiration et intérieurement dans les moments d'intégration verbale, le renvoie à sa propre responsabilité dans la possibilité d'un mieux-être et de changements d'attitudes de vie à mettre en place. Le praticien ne se définit pas comme « guérisseur », mais comme facilitateur et accompagnateur de la démarche du patient.

Les praticiens en Relation d'Aide par le Toucher sont d'abord formés à développer une qualité de toucher et de présence à l'autre qui conditionne les résultats obtenus. Ce toucher s'appuie fondamentalement sur la compassion qui se développe spontanément dans le contact avec la souffrance corporelle. Clyde W. Ford, dans « Les cicatrices émotionnelles » (Guy Trédaniel éditeur) écrit : « La compassion est

une méthode active pour être un avec la souffrance et pour suivre la souffrance là où elle nous conduit. La mobilisation de la compassion, de la capacité à être un avec la souffrance, est la guérison ».

Les praticiens se forment aussi à l'approche verbale qui intègre des outils de différentes psychothérapies comme la Gestalt, la PNL, l'analyse bio-énergétique et la psychologie jungienne des profondeurs qui leur permettent de réellement prendre en charge une personne dans son intégralité. Cela nécessite de pouvoir établir une véritable relation thérapeutique qui évite les écueils du conseil, de la directivité, du pouvoir et de la dépendance. C'est pourquoi de nombreux soignants (ostéopathes, infirmières, thérapeutes en médecines naturelles...) confrontés aux réactions de leurs patients, se forment également à ces outils qu'ils associent à leur pratique et évitent ainsi de faire de la « psychologie sauvage ».

Toucher un corps, c'est toucher une vie, c'est toucher la Vie pour que la personne retrouve la voie de la confiance, de la santé et de l'épanouissement. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Carole « a mal entre les omoplates depuis plusieurs mois, ce qui l'empêche de bien respirer » et malgré les traitements qu'elle a essayés, sa douleur revient régulièrement. Je lui ai demandé ce qu'elle vivait en ce moment dans sa vie : « une déception sentimentale, m'a-t-elle répondu, et pourtant ça aurait pu marcher, mais c'est comme si une partie de moi avait peur de s'engager ». Bien qu'elle n'en souffre pas explicitement, je me rends compte que Carole a les genoux très raides, qu'elle est crispée autour des yeux et que son colon est irrité. Plusieurs séances de toucher sur ces quatre zones, celle douloureuse plus les trois dernières, permettent à Carole de se rendre compte qu'elle est « toujours sur ses gardes », comme si elle attendait que l'autre la critique. A la fin d'une séance, elle retrouve la tristesse de n'être « jamais assez bien » pour sa mère, puis elle met à jour du ressentiment envers celle-ci, ressentiment qu'elle peut finalement lui exprimer en la visualisant devant elle. La douleur dans le dos et l'oppression respiratoire disparaissent, alors qu'en même temps, elle se reconstruit une meilleure image d'elle-même et qu'elle se sent prête à nouveau à engager une relation.

Cela aurait pu être Pierre qui ne s'entend pas avec ses collègues de travail et souffre de l'estomac depuis des années ou Nathalie et son cou raide qui se demandent avec la cinquantaine ce qu'ils vont faire de leur vie; Elisabeth avec sa sensation d'étouffer et son désir insatisfait d'enfant ou encore Georges qui a tant de mal à dormir depuis son accident.

Le processus, selon les problématiques de départ et les séances, peut amener à exprimer

**Toucher
un corps,
c'est toucher
une vie.**



PORTRAIT

Après des études d'ingénieur Grandes Ecoles, Jean-Louis Abrassart s'initie dès 1973 à la pratique du Yoga et du Shiatsu. Pionnier du Massage Californien en France avec son premier livre paru en 1983, il se forme ensuite à différentes approches de psychothérapie (Bio-énergie, Gestalt, PNL...) pour créer et enseigner depuis 1988 la Formation à la Relation d'Aide par le Toucher. Disciple du Lama tibétain Kalou Rinpotché depuis 1976 il enseigne parallèlement la méditation et la guérison énergétique. Il est l'auteur de nombreux livres et DVD aux éditions Trédaniel et Ellebore.