

# Alfred Vaton

## N'ayez pas peur de pleurer !

par Alfred Vaton

Pour apaiser les maux de notre société, Alfred Vaton place le massage et l'acceptation de nos émotions au cœur de notre quotidien.



crédit photo: D. R.

### GTao: Bonjour Alfred Vaton, en quoi consiste votre méthode ?

Alfred Vaton: Ma méthode est basée sur une pédagogie qui permet à chacun(e) de se sentir en confiance. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ne sont pas à l'aise dès qu'il est question de contact. Le premier pas consiste à dédramatiser le toucher, s'autoriser des gestes délicats, être plus attentif et intuitif, puis offrir des bases techniques pour « sécuriser » la personne: l'utilisation du poids du corps pour une meilleure pression, des mouvements de déplacement fluides, le travail sur le rythme, la recherche des zones tendues. Les difficultés que chacun rencontre doivent pouvoir être écoutées, ses qualités mises en valeur. Une pratique régulière permettra d'engranger un véritable savoir-faire.

### GTao: Quelle place accordez-vous aux émotions ?

A. V.: Rire, larmes, peur, colère, joie... Les émotions sont l'expression de notre subjectivité et de notre personnalité. Mais elles ne sont pas toujours faciles à gérer. Pourtant, vivre avec nos états émotionnels

et les laisser s'exprimer est indispensable pour notre équilibre psychologique et physique. Les émotions nous sont tellement familières que nous oublions ce qui les régit et comment elles se manifestent. Et pourtant, elles ont leur langage, elles peuvent envahir notre être et agresser notre organisme. Parfois, elles nous dépassent et nous paralysent: nous sommes alors tentés de les garder cachées pour rester maîtres de nous-même. Même s'il n'est pas facile de gérer ses émotions au quotidien, il faut commencer par mieux les connaître pour pouvoir les affronter et les apprivoiser.

### GTao: On peut parfois se sentir submergé(e)...

A. V.: Pour libérer vos émotions, n'ayez surtout pas peur de pleurer! Les larmes sont l'expression de votre être et de votre sensibilité. De plus, elles ne signifient pas toujours la tristesse, elles peuvent exprimer une bonne nouvelle, un succès, l'aveu d'un amour partagé. Si une personne se sent dépassée par un événement et n'arrive plus à s'y adapter et à l'affronter, elle se tend, angoisse et souffre de stress. Certains stress sont provisoires, comme une peur en avion, mais d'autres deviennent chroniques. C'est le cas du salarié qui subit quotidiennement l'autoritarisme de son chef, de la mère de famille qui n'arrive plus à assumer à la fois sa vie familiale et professionnelle... Difficile alors de porter un regard positif sur le quotidien ou d'avoir le courage d'entreprendre de nouveaux projets. A force de subir des contraintes négatives, l'organisme n'arrive plus à se défendre et s'épuise. Ce n'est pas alors l'événement qui est important, mais la façon dont il est vécu ou ressenti. Sur le plan nerveux et mental, la personne qui souffre de stress devient impatiente, irritable, elle ne supporte plus les contrariétés, ni les contretemps.

Certaines se réfugient même dans une indifférence ou une lassitude qui les isole du monde et les éloigne de leurs proches. D'autres éprouvent des difficultés à se concentrer, à exercer leur mémoire et n'arrivent pas à retrouver un sommeil réparateur. La tentation est alors grande d'avoir recours à des tranquillisants. Grâce au massage, le ressenti atteint le subconscient, les tensions s'estompent en apportant une détente neuro-musculaire. Le conscient s'abandonne dans une « gymnastique de lâcher-prise ». Ainsi, le massage du bien-être n'est pas simplement une détente, il devient un processus d'éveil: « Quand le corps et le mental s'endorment, alors l'esprit s'éveille » (E. Jacobson). ■

Mieux connaître nos émotions.



### PORTRAIT

Alfred Vaton est responsable des formations, et fondateur de l'Institut de Formation en Pédagogie Corporelle « massage du bien-être ». Il pratique depuis plus de 30 ans et s'est formé à de nombreuses disciplines: Aïkido, Shiatsu humain et animalier, massage coréen, suédois...

[www.dojodelaforet.com](http://www.dojodelaforet.com)