

Méthode Clématis®

La découverte de soi par le toucher

par Nicole Lavigne



crédit photo : Nicole Lavigne

La connaissance de soi, telle qu'enseignée par Krishnamurti, se trouve dans la faculté de se comprendre soi-même. Sur ce même principe, la méthode Clématis® se situe dans l'expérience directe de la découverte de soi par le toucher. Cette découverte se révèle créatrice et libératrice, sur le mode relationnel, dans la compréhension de soi et de l'autre.

Le Praticien Clématis® s'adapte à la sensibilité de chaque personne, et suivant les besoins de l'instant présent, il agit tant sur un plan physique, énergétique qu'aurique. Il ajuste avec finesse chaque geste. Ses mains écoutent et répondent en miroir avec justesse. Chaque personne arrive avec son histoire. Elle devient ainsi actrice de sa séance et participe tant consciemment qu'inconsciemment à son déroulement.

Dans le cadre d'une psychothérapie par le corps, le toucher Clématis® offre l'opportunité de retrouver la première relation «mère-enfant». C'est donc dans la relation «masseur-massé» qu'il est possible de retrouver

nos toutes premières émotions, car nous ne pouvons avancer qu'en relation.

Nos perceptions enfin retrouvées, nous avons la faculté de laisser tomber le masque pour redevenir nous-mêmes: «Savoir penser par nous-mêmes, à la fois librement et correctement, c'est être vivant et dynamique, c'est donner naissance à une nouvelle culture et à une nouvelle félicité.»

De la relaxation à une connaissance de soi, la personne qui reçoit ce toucher choisi la formule qui lui convient le mieux. Le toucher se pratique sur le corps nu ou habillé, avec de l'huile ou non. La séance individuelle peut s'effectuer dans le silence ou avec de la musique. En cabinet privé, le temps d'une séance, variable pour chaque praticien, est d'une heure à une heure vingt.

Parcours...

Née à Paris en 1950, Nicole Lavigne pratique l'escrime et s'initie aux arts martiaux avec l'aïkido. Au début des années 80, elle rencontre Krishnamurti et la même année, débute une analyse didactique qui durera quinze ans. C'est à cette époque qu'elle commence à se former à l'art du massage. Après une vingtaine d'années de travaux de recherche et de pratique, elle crée le toucher Clématis® en 1998 et sa méthode de psychothérapie par le corps.

SE FORMER & trouver un praticien

Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Les techniques psycho-corporelles

Depuis 1970, de nombreuses techniques, appelées aujourd'hui psycho-corporelles, se sont développées en Occident. Ainsi, de l'analyse reichienne à la bio-énergétique taoïste, de l'intégration posturale au massage sensitif et à la méthode Camilli, ces méthodes qui s'appuient sur une analyse psycho-thérapeutique «classique» (quel que soit le courant) utilisent le toucher pour aider les personnes à prendre conscience de leurs tensions et à les défaire (comme en analyse reichienne), et à libérer leur parole. Elles intègrent ainsi une dimension plus globale de l'individu. Ajoutons à cette liste le massage métamorphique créé par Robert St-John. Celui-ci est parti de l'idée que les conditions développées durant la période pré-natale sont déterminantes pour toute la vie dans le développement de nos troubles. Sa méthode (massage très doux des pieds, des mains et de la tête) permet de libérer ces blocages primaires.

Retrouvez des adresses dans notre carnet d'adresses p. 62.