

## MASSAGE DE BIEN-ÊTRE

Le massage que je pratique s'inspire de ma formation à l'école de Carpentras Form'action et de l'enseignement que j'ai reçu de Marie-Pierre Savary avec le massage Sensitif®. C'est pour moi un travail de recherche, de mise à distance ou je suis régulièrement supervisée.

Ce massage va dans le sens de ma réflexion sur l'art-thérapie. Il ne s'organise pas, pour moi, du côté du bien-être, mais du côté du Bien Naitre. Vers un mieux être. **S'écouter, écouter son corps pour mieux apprendre à faire avec soi** (et les autres). Trouver son style.

Il se pratique sur table.

Avant chaque atelier un temps de parole permet d'exprimer sa demande.

Pendant l'atelier, je montre à l'ensemble du groupe sa technique et ensuite chacun peut être massé, et masser tout en étant guidé et accompagné. **Les Mouvements de Bases, la Respiration, la Tension/Détente, le Dialogue non Verbal, le Drainage** sont abordés.

Dans "Essais de psychanalyse" "Le Moi et le ça" Freud écrit : "Le Moi conscient est avant tout un Moi corps". Dans « Le moi peau » Anzieu en 1985, s'appuie sur cette formulation de Freud et pose un double postulat à l'origine de ses hypothèses : " celui d'un étayage du psychisme sur le corps biologique ".

Ce massage invite, avec **la Respiration, le Dialogue non Verbal**, à revenir à son corps qui a son histoire (mémoire), et qui est souvent négligé, pour l'écouter plutôt que d'être dans le raisonnement.

Il invite à contacter les deux concepts fondamentaux de notre vécu corporel : **Le schéma corporel et l'image du corps**. Dolto parle d'image inconsciente.

C'est l'apprentissage d'une grammaire, d'une méthode qui peut permettre d'écrire autrement ses sentiments. Ecrire son ressenti avec son corps. Le faire passer par le corps. Comme une rencontre avec une part de soi.

Notre corps pense et non exprime notre pensée. C'est l'expression de nous-mêmes. Notre corps est lié à nos émotions, sensations. Il est vecteur de nos émotions, sensation. « Un corps s'est de la parole tel qu'il surgit » Lacan.

Avec ce massage il est possible travailler avec les fondations du corps, de l'être. Donner un humus de sécurité en apportant du contenant.

Le masseur par sa posture, avec la respiration, la tension/détente, favorise la mobilisation du massé. **Cela l'aide à prendre sa place, à entrer en soi, à contacter ses appuis, à être à l'écoute de ses limites, et pouvoir les exprimer, à accueillir l'idée d'inattendu en devenant créatif.**

Le mouvement c'est la vie.

Faire corps avec soi. Ne plus être dans le laisser faire, la manipulation. Ainsi le sujet prend goût à la relation qui n'est plus une soumission, mais un éveil.

« Adresse-bain de langage-parole » symbolisante et humanisante.

Si **ces ateliers favorisent la rencontre avec soi et les autres**, ils ne peuvent être considérés comme des séances de psychothérapie.

Ce massage n'est ni médical, ni kinesiiterapeutique.