



Êtrebien le cahier corps-esprit

Le Sensitive Massage Gestalt

"Je ne suis donc pas aussi fragile que je le pensais"

En dépliant sa table de massage, elle précise : « Vous pouvez vous dévêtir ou rester habillée, selon votre besoin. » Je garde mon pantalon... quelques minutes. Des blocs de mousse calés sous les épaules, les genoux et la nuque, me voici prête pour le précontact par pressions, des pieds à la tête. Vient ensuite le moment du massage, avec ou sans huile. Chaque membre est rendu vivant, présent par le massage, avant d'être unifié au reste du corps, pour une sensation « globalisante ». Dans ses mains, je fonds comme un gros bébé...

« C'est bon », dis-je plusieurs fois. « Bon comment ? » m'encourage Ulla. Je me lance : « Rassurant, enveloppant. J'aimerais être plus contenue. » Car je ne suis pas seulement là pour me détendre. Il me faut rester présente à moi-même et en contact avec elle. Lui répondre m'aide à « conscientiser » mes sensations ; formuler mes émotions permet de me les approprier. Au fil des séances, j'apprendrai ainsi à identifier, dire mes besoins, et à en être responsable. Bref, à être adulte. Cette fois-ci, Ulla attire mon attention sur mes trapèzes et mes épaules. Je lui demande d'appuyer plus fort, comme s'il fallait qu'elle pèse de tout son poids pour que je sente la réalité de ma structure osseuse.

Le massage se termine par des pressions sur le corps, puis contre la plante des pieds pour m'enraciner, m'ancrer dans la réalité. Après m'avoir laissée seule quelques minutes pour me permettre de retrouver mon autonomie et d'intégrer le massage, Ulla clôt la séance avec un moment d'échange. Avec elle, je réalise que mes épaules, que j'ai toujours trouvées trop larges, masculines, sont en fait, aussi, drôlement solides. Je ne suis donc pas aussi fragile que je le pensais dernièrement... « Nous avons toujours en nous une polarité plus développée que l'autre, commente Ulla. Pour se sentir complet, il est intéressant de travailler sur celle que nous cachons ou que nous ignorons, et d'apprendre à faire des allers-retours entre les deux. » C'est parce que je suis charpentée que je peux m'autoriser une si grande fragilité. Je repars rassurée. Molle, mais rassemblée.

Cécile Guéret