

# Appel d'air

En septembre dernier, deux lecteurs assidus de mes chroniques m'envoyaient le même message : « *tu restes trop à l'écoute de tes idées et pas assez à l'écoute de tes sensations, de ton corps* ». Quelques jours plus tard, j'acceptais la proposition d'une amie de participer à un cycle de massages bio-dynamiques.

**P**remière étape, rencontrer la thérapeute qui encadre cette session, un mardi à 12 heures 30. J'attends dans le jardin, assis au soleil. Un petit bout de femme d'une quarantaine d'années approche. Elle a les cheveux châtain, longs. Une voix douce. Un visage chaleureux. On se serre la main. Elle m'invite à entrer dans une salle en parquet. Nous ôtons nos chaussures. Deux sièges se font face. La discussion démarre. Calme, sereine. Elle me demande ce que je connais de ces massages. Prend des informations générales me concernant : numéro de téléphone, enfance, maladies... Je lui réponds logiquement, ce qui me vient. J'ai retenu de cet échange quelques infos : elle me pressent comme quelqu'un ayant passé un cap, ayant trouvé sa solution à la crise du milieu de la vie : l'écriture, le recentrage sur de nouvelles priorités. Elle me trouve plutôt équilibré en terme d'énergie, même si mon corps est resté en retrait. C'est sur cela que les massages pourraient m'apporter un élément de bien-être : mieux rapprocher corps et esprit.

Deuxième étape, participer à une première séance de massage. Même lieu que la fois précédente. Un gars aux longs cheveux noirs s'approche de moi sans hésiter. Passage par le rituel d'ôter ses chaussures avant d'entrer dans la salle. Des tentures de tissu pendent d'un mur à l'autre, séparant la pièce en autant de petites alcôves. La nôtre est au fond à gauche ; elle se compose d'un matelas et d'un coussin rond. L'apprenti-thérapeute m'invite à m'asseoir. Nous échangeons sur ce que j'attends de ces séances. Puis, il me propose de m'allonger et fixe un stéthoscope au niveau de mes reins, relié à un amplificateur qui diffusera chaque son, produit par mon ventre, et qu'en langage bio-dynamique, on appelle le *péristaltisme*. Le massage peut commencer. Un massage de prise de connaissance, d'exploration, précise-t-il. Nuque, tête, bras, jambes, retour sur la nuque et le haut du dos. Je me sens comme une boîte molle pleine de liquide qu'on peut

presser à n'importe quel endroit pour en faire bruyamment bouger le centre. Enfin, pas tout à fait à n'importe quel endroit. Certaines parties de mon corps réagissent plus que d'autres : ma nuque, ma tête, le gras de mes mains, les longs enveloppements de mes bras. Ça réagit moins sur les jambes. Le gargouillis émis est une sorte de bruit d'eau qui s'échappe (les bruits d'eau seraient des tensions qui s'évacuent). Les gestes du masseur sont souples, ses mains chaudes, sa maîtrise rassurante. Je me laisse peu à peu aller au relâchement. Mon cou accepte ses pressions, tout comme mes bras, mes mains, mes doigts. Je me sens allongé au sens premier du terme : plus long. Progressivement, mon corps se détend et se rafraîchit. Une couverture vient me tenir chaud. Mon ventre parle tellement que je ressens la faim. L'heure passe, agréablement. Après chaque partie massée de mon corps, il me questionne sur ce que je ressens ? Est-ce différent d'un membre à l'autre ? Parfois, je ne sais quoi répondre. Le massage achevé, nous tombons d'accord sur le fait que les tensions se situent surtout dans la nuque et le haut du dos. Il a constaté que mes muscles du dos m'empêchent de respirer amplement (ma respiration est d'abord ventrale avant d'être pulmonaire). C'est sur cela que « nous » travaillerons la prochaine fois. Je rentre à pied. Il fait bon. Je me sens léger et détendu. L'air d'une chanson de Jean-Louis Murat me trotte dans la tête. Je me sens bien.

**U**ltime étape, tenir le rythme d'une séance hebdomadaire pendant trois mois, en essayant d'être présent à ce qui se déroule en moi. Cela n'a pas été le plus simple. Identifier des changements dans mon corps comme dans ma vie. Chaque semaine, nous avons échangé avant le massage. J'ai progressivement pris conscience que je me comportais différemment dans certaines relations inter-individuelles en réagissant plus instinctivement. Auparavant, ma réaction passait d'abord par le filtre de ma pensée. J'ai également constaté davantage de rapidité dans le passage à l'acte d'écrire. J'ai, par exemple, rédigé la chronique du mois dernier en une fois. Sans la mûrir dans ma tête plusieurs jours durant, comme je le faisais précédemment.

Les massages sont maintenant terminés. L'hiver s'est achevé sans que je n'aie ressenti sa coutumière fatigue. Avec le recul, je me sens plus affirmé, plus présent. Plus vivant. Et toi, cher lecteur, ressens-tu un souffle nouveau à la lecture de cette chronique ?

**Christian LEJOSNE**