



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Conscience corporelle et massage

L'art du contact dans le massage

Une approche pour dénouer les conflits et traumatismes

L'être humain est une entité complexe et multidimensionnelle, un ensemble plus ou moins harmonieux d'éléments interdépendants, en quête d'équilibre et d'accomplissement. Aussi, lorsqu'une personne vient recevoir un massage, elle apporte bien plus que ses douleurs et tensions physiques, ou ses souffrances émotionnelles, ces manifestations n'étant en réalité que la partie visible.

Le corps, mémoire des conflits et traumatismes

Le corps garde en mémoire l'empreinte de toutes les expériences que nous vivons et ressentons, quel que soit le vécu. Aussi, lorsqu'il nous est impossible de réguler ou de résoudre nos conflits intérieurs ou traumatismes, le système nerveux autonome cherche à s'adapter au moyen d'un *compromis somatique*¹. Sigmund Freud fut le premier à formuler cette théorie, selon laquelle une souffrance psychique non résolue peut se manifester sous forme de symptômes corporels.

Les émotions, les conflits et les traumatismes sont ainsi refoulés, encapsulés ou figés dans le corps, afin d'en préserver l'équilibre vital. Cela se traduit par des tensions musculaires chroniques, une contraction du diaphragme ou une perte d'élasticité, formant ce que Wilhelm Reich² a appelé la *cuirasse musculaire*³ : une défense corporelle contre les émotions et les conflits psychiques intenses. Gerda Boyesen⁴ a élargi cette théorie en introduisant celle de *cuirasse tissulaire*⁵, affirmant que ces tensions ne se logent pas uniquement dans les muscles, mais dans tous les tissus corporels (fascias et membranes). Le corps exprime alors les conflits intérieurs que le psychisme ne parvient pas à résoudre, pouvant entraîner des troubles somatiques.

Ces *cuirasses* se manifestent à la fois sur le plan psychique (caractère, comportements) et physique (tensions et surcharges des muscles, des fascias et membranes), révélant le lien intime entre les expériences émotionnelles, les interdits,

¹ Freud, Sigmund, *Études sur l'hystérie*, Puf Editions, Bibliothèque psychanalyse, 2002, 260 p, et dans ses articles sur « *Les psychonévroses de défense* » (1894, 1896) [voir les articles sur le site Bibliothèque Sigmund Freud : https://bsf.spp.asso.fr/index.php?lvl=notice_display&id=89027].

² Reich, Wilhelm (1897-1957), médecin, psychiatre et psychanalyste autrichien, introduisit le premier le travail psychocorporel, c'est-à-dire le fait que la libération des cuirasses passe par un travail à la fois verbal et corporel.

³ Reich, Wilhem, *L'Analyse caractérielle*, Editions Payot, 1976, 465 p.

⁴ Boyesen Gerda (1922-2005), psychologue et physiothérapeute norvégienne, fondatrice de la Psychologie Biodynamique.

⁵ Boyesen Gerda, *Entre psyché et soma*, Editions Payot & Rivages, 1997, 212 p.

les traumatismes familiaux-sociaux-culturels-religieux et leur inscription corporelle. Ce fonctionnement altère l'expression spontanée de soi, entrave la circulation de l'énergie vitale dans le corps et compromet le bien-être.

Le corps devient alors le dépositaire silencieux des conflits et traumatismes passés, et la conscience corporelle s'amenuise au profit d'une insensibilité protectrice.

Le massage est un moyen pour dénouer et dissoudre les anciennes mémoires entravant la libre circulation de l'énergie dans le corps.

Le rôle du massage dans l'homéostasie du corps

La pression exercée lors d'un massage agit comme un signal régulateur, stimulant les systèmes nerveux, hormonal et circulatoire. Ce stimulus favorise le retour ou le maintien de l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre interne du corps. Ce processus repose sur l'action automatique du système nerveux autonome, constitué des systèmes sympathique et parasympathique, qui régule les fonctions physiologiques essentielles. Ainsi, l'organisme peut s'adapter en permanence aux variations internes et externes, sans intervention volontaire.

Le massage a pour objectif de favoriser cette autorégulation innée du corps, en stimulant le mouvement naturel de l'énergie circulant dans le corps, ainsi que le processus de régénération. L'approche biodynamique du massage considère que dans un environnement paisible et sécurisant, l'organisme est capable de traiter et d'assimiler les expériences émotionnelles. Le concept du « *psychopéristaltisme*⁶ », développé par Gerda Boyesen, explique comment le corps élimine les résidus émotionnels grâce à des mécanismes physiologiques identifiables par des gargouillements intestinaux. Ce processus nettoie et libère l'organisme des traces laissées par un événement émotionnel ou un traumatisme. Ceci ne peut se produire que lorsque l'organisme n'est plus en état d'alerte. Il relie le corps et l'esprit, permettant une transformation profonde et l'émergence d'une conscience élargie.

Au fil des massages, la personne développe la conscience de ses sensations. Elle accueille ce qui se manifeste dans son corps sans jugement. L'énergie encapsulée se libère et circule à nouveau, permettant de raviver les sensations vitales du corps – pulsations, vibrations, chaleur. Ce processus ne nécessite pas forcément l'émergence consciente des événements passés : les empreintes laissées par les conflits, les blocages ou les traumatismes se dissolvent grâce à ce mécanisme d'autorégulation neurovégétative. De cette manière, le massage aide la personne à restaurer son équilibre et à se reconnecter à son noyau sain et vivant.

Le contact, fondement du massage

La véritable transformation induite par le massage repose sur la qualité du contact établi entre le masseur et la personne massée.

Avant toute chose, il est nécessaire que l'organisme ne soit plus en état d'alerte ; autrement, aucune transformation ni résolution ne pourra avoir lieu. Par conséquent, le masseur doit d'abord instaurer un contact authentique, sans enjeu ni attente, favorisant une confiance mutuelle dans un climat de sécurité. C'est par cette attitude

⁶ *Ibid.*

bienveillante qu'une véritable rencontre s'établit. Sans celle-ci, le contact reste superficiel et limite le potentiel naturel de régénération.

Quand la conscience corporelle s'éveille : une clé de la transformation

La qualité d'écoute et de présence entre la personne massée et le masseur favorise un réveil de la conscience corporelle. En prêtant attention aux messages silencieux du corps (sensations, tensions, douleurs) – reflets du vécu et des émotions – le praticien adapte le massage selon les signaux perçus, s'adressant ainsi à l'être dans sa globalité. Le respect et l'écoute des messages du corps permettent de développer la conscience corporelle, facilitant une détente profonde et durable.

Le massage pratiqué dans cette perceptive engendre de nombreux bienfaits : il apaise le mental, renforce le bien-être global et ravive la conscience de soi. Il établit une sécurité intérieure et favorise un contact authentique avec soi-même, les autres et la vie. Sur le plan physiologique, le système nerveux n'est plus sous tension et en alerte, un retour à un sommeil régénérateur devient possible et les douleurs liées au stress diminuent.

En conclusion

Le massage favorise un processus de transformation et de guérison, où le corps, loin d'être vécu seulement à travers ses tensions et douleurs, devient un guide précieux qui autorise une réorganisation consciente et cohérente du corps et de l'esprit. Cet apprentissage invite à reconnaître que le véritable contact repose sur la bienveillance, l'écoute et l'ouverture à l'instant.

Claire

<https://www.clairepennamen.fr/>



CC BY-NC-ND