

La relation de massage

Comme mode de relation, le toucher est un acte important qui demande tact et respect, et engage chacun dans ce qu'il est le plus intimement : émotions, peurs, désirs, sentiments, manques, interdits, croyances, culture, image de soi, aptitude à reconnaître l'autre dans sa différence...

La valeur fondamentale d'un massage dépend surtout des qualités de la relation qui se crée entre les personnes: présence à soi et à l'autre, ancrage, clarté de l'intention, écoute, attention, réceptivité, confiance...

Les connaissances techniques nécessaires se mettent au service de cette relation.

1. Relation à soi

Pour être disponible à l'écoute et au ressenti de l'autre, il est d'abord important, avant et pendant le massage, d'être dans un bon contact avec soi-même : centrage, écoute intérieure, respiration, respect de soi et de ses limites...

Avant la prise de contact, se donner le temps de s'intérioriser pour ressentir ce qui se passe au niveau physique, émotionnel et mental.

2. Relation à l'autre

C'est tout d'abord reconnaître et rencontrer la personne dans sa globalité. Depuis l'accueil jusqu'à l'au-revoir final, toutes les étapes d'un massage demandent attention, écoute, cohérence et disponibilité permanente.

Certes, il s'agit plus de savoir-être que de savoir-faire, mais certains points sont à souligner :

- Créer un cadre et une ambiance chaleureuse et sécurisante.*
- « Installer » la personne en prenant soin de son confort.*
- Respecter les capacités de se dénuder propres à chacun et à chaque instant.*
- Savoir entendre une demande et, si nécessaire, l'aider à se verbaliser.*
- Traduire la réponse à cette demande dans notre intention et ensuite dans nos gestes tout au long du massage.*
- Prendre contact et le quitter de façon juste et respectueuse.*
- Aider la personne à exprimer son ressenti à la fin du massage.*