

# *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.*