

UNE TÊTE ET DEUX CHAPEAUX ! OU COMMENT ALLIER LA MASSOTHÉRAPIE À LA PSYCHOTHÉRAPIE



Diane Parisien, Ph.D., psychothérapeute

Note au lecteur : Avant d'entrer dans le vif du sujet, j'ouvre une brève parenthèse pour préciser que c'est de l'expérience de mon travail, de mes explorations professionnelles dont il sera question dans cet article. Quelques interrogations seront probablement suscitées chez le lecteur. C'est là mon propos car je le considère comme un interlocuteur avec lequel je réfléchis et à qui je rends compte de ma spécificité.

C'est dans ma nature de marcher hors des sentiers battus! Il est généralement admis que l'intervenant qui porte le chapeau de psychothérapeute ne porte pas simultanément celui de massothérapeute. Or, dans mon travail d'intervenante en bureau privé, c'est justement la synergie entre ces deux compétences qui définit la nature particulière de mon approche. Pour la part psychothérapeutique du travail, j'ai été formée en imagerie synergique et en psychothérapie corporelle intégrée. Je puise donc dans ces approches et aussi dans ce que je suis comme personne humaine en relation, afin de favoriser le processus de maturation en psychothérapie. Je dois avouer que c'est la limite des techniques d'ouverture en psychothérapie corporelle qui m'a incitée à emprunter au massage Tuina. Pendant que je faisais ma formation en psychothérapie corporelle intégrée, j'ai eu la chance d'être cliente assidue en Tuina. Ce type de massage n'est, à mon avis, pas comparable aux autres formes de massage. Il s'agit en fait de la « médecine manuelle chinoise ». Le Tuina vise l'équilibre énergétique et travaille tous les systèmes du corps humain; « fonctionnements endocrinien, musculo-squelettique, nerveux, digestif, respiratoire et circulatoire, de même qu'au niveau de la dynamique des émotions. »¹ Personnellement, je n'ai pas développé la

compétence proprement médicale mais les formations que j'ai suivies en Tuina me permettent de sentir l'état de l'énergie dans le corps, un peu à la manière d'un sourcier, et d'intervenir afin de permettre au corps de s'ouvrir, de retrouver une fluidité, une puissance et un équilibre énergétiques. La première objection que je connais à l'alliance massothérapie-psychothérapie se relie au phénomène du transfert et contre-transfert. Pour certains, l'utilisation du massage peut favoriser l'émergence de plusieurs formes de transfert nuisibles au processus psychothérapeutique. Toutefois mon expérience de psychothérapeute-massothérapeute m'a démontré à maintes reprises que, dans une intervention psychothérapeutique effectuée sans ambiguïté, le transfert parental ou amoureux devient rapidement une source d'énergie à canaliser plutôt qu'un fantasme à réprimer ou à craindre. Je crois que la distance professionnelle permet au fantasme de s'installer de manière plus insidieuse, tandis que le travail corporel peut servir à remettre les choses à leur juste place. Il est primordial que le psychothérapeute soit au clair avec lui-même car le client ressent dans son corps, parfois même à son insu, dans quel type d'énergie se tient son thérapeute. La séance sur la table de massage, le contact direct avec la peau et la communication permettent un travail en profondeur qu'il est possible d'effectuer de façon saine.

Pourquoi suis-je amenée à travailler verbalement avec un client et psychocorporellement avec un autre? Rien n'est établi de façon absolue qui me permette de l'expliquer. Lorsque je n'arrive pas à me sentir en confiance dans ma relation professionnelle, là où l'absence de transparence n'est pas résolue ou que je me bute à des éléments contre-transférentiels qui n'ont pas encore été réglés en supervision, je préfère fonctionner de

façon plus sécuritaire, c'est-à-dire en face à face dans un travail surtout verbal. De même, je sens que certains clients demandent un Tuina en arrivant à leur séance hebdomadaire alors qu'ils sont dans une attitude de fuite, de résistance au travail psychologique. Il devient alors intéressant d'apprendre à identifier avec eux de telles défenses et ce qu'elles soutiennent. L'inverse peut également se produire, c'est-à-dire qu'on peut résister au travail corporel parce que celui-ci déjoue des résistances. C'est là que je discerne l'avantage du double chapeau et de l'unique tête : utiliser deux voies pour accéder à la maison du Soi. Le corps apparaît parfois comme un terrain miné. Le travail en Tuina peut déclencher des mémoires corporelles dotées d'une puissance d'évocation insoupçonnée. Des souvenirs d'enfance enfouis, des réminiscences, des bribes de scénario ancestral, des traces d'humanité, des sédiments trans-générationnels... L'objectif fondamental du Tuina est de favoriser la fluidité énergétique dans tout l'organisme, le flot libre de la rivière intérieure.

« Le tuina étant une façon de mettre en application les théories de la médecine chinoise, la dialectique du yin et du yang, de l'interne et de l'externe, du qi et du sang y est omniprésente. La complémentarité et l'interfécondation mutuelles des pôles se manifestent tant aux niveaux les plus subtils du psychisme qu'au niveau musculo-squelettique et à celui de la physiologie des organes. »²

Les barrages énergétiques dont le client prend conscience permettent de faire des liens avec son scénario de vie et d'identifier des attitudes qui structurent sa personnalité. Le corps peut exprimer ce qu'on n'arrive pas à formuler verbalement. Le travail en Tuina accélère le processus de conscientisation mais ne force jamais les ouvertures, il invite à la fluidité, il permet

parfois de goûter au bienfait de l'expansion énergétique et à son équilibre.

Le travail en Tuina dans le contexte de la psychothérapie déclenche une sorte de prise de parole par le corps, comme si le discours de l'inconscient qui contenait tout l'essentiel se trouvait soudain à l'avant-scène, sans masque ni déguisement. L'expérience dans le corps peut également se codifier sous forme d'imagerie et faire vivre au client des résolutions qui ont des effets de transformations significatives. Je me souviens d'une cliente se plaignant de son impuissance face à ses propres excès incontrôlables de colère et d'impatience en relation avec son conjoint. Rendue sur la table de massage, le travail de déblocage énergétique dans la région thoracique lui avait permis de prendre contact avec la tristesse dissimulée sous l'armure de la colère et d'avoir accès à un souvenir marquant lié à la colère.

La conjonction du travail psychocorporel intégré à celui de la codification en imagerie a des effets intéressants qui permettent de tisser des liens entre différents systèmes et d'obtenir des changements profonds. J'ai toutefois remarqué que, dans le contexte du travail psychocorporel, le client n'est pas toujours conscient des rouages, il ne comprend pas toujours pourquoi il y a résolution. Une cliente affirmait qu'elle avait déjà passé des années à analyser et comprendre pourquoi elle souffrait, sans que son état s'améliore pour autant. Je me souviens qu'à la suite d'une expérience très significative en travail psychocorporel et en imagerie intégrée, elle me dit se sentir fort heureuse mais ne pas comprendre pourquoi.

Cette réflexion m'amène à faire un lien entre l'intégration directe de l'expérience et le concept d'invention radicale³ (« radical invention ») dont parle Umberto Eco.³ Il s'agit d'un processus de création où le contenu et la forme s'organisent spontanément et simultanément, sans que le créateur n'ait à passer par la voie cérébrale de la planification et de la rationalisation. Pour arriver à des expériences d'une telle valeur, autant dans le domaine artistique que psychothé-

rapeutique, il faut que rien ne soit prédéterminé. C'est dans ce sens que le processus de création et le psychisme sont intimement liés.⁴ En création littéraire, comme dans toute autre forme d'expression artistique, l'artiste met tout en œuvre pour favoriser la liberté du geste créateur. C'est à partir du moment où « ça écrit », où l'auteur peut s'émouvoir de son propre texte et qu'il peut en être surpris ou même perturbé, qu'il se sait dans la mystérieuse alchimie de la création artistique. En ce sens, le travail en psychothérapie et en Tuina est un art. Ni le client ni le thérapeute ne peuvent déterminer à l'avance la nature de l'expérience qui émergera pendant la rencontre. Souvent des liens explicatifs apparaissent a posteriori et de façon spontanée. Le besoin de comprendre refait surface sans qu'il n'altère le contenu en émergence.

Les liens entre les ouvertures, les fermetures dans le corps et le fonctionnement de l'être en relation peuvent apparaître de façon impromptue sur la table de massage. Le travail corporel peut alors être interrompu et la verbalisation devenir primordiale. En d'autres cas, la verbalisation pendant le travail en Tuina est une forme de résistance. L'intervenant doit développer cette sensibilité, cette intuition nécessaire à la qualité de son travail, qui lui permet de reconnaître la nature du processus en cours. Le psychothérapeute-masso-thérapeute doit exercer les changements de chapeaux de manière totalement fluide.

En conclusion je dirais que le corps contient des vérités, et qu'il serait insensé de ne pas y avoir accès, de ne pas le mettre à contribution dans le processus d'exploration psychothérapeutique. Bien sûr, on peut aussi choisir de le considérer à distance, on peut travailler avec la « distance professionnelle ». Personnellement, j'ai la conviction que de mettre le client en contact direct avec le grain de sa peau et l'ombre de ses os est une façon d'honorer sa personne vivante tout entière. Par ailleurs, l'implication du thérapeute avec son propre corps augmente ses possibilités d'intervention, multiplie ses systèmes de lecture et donne des chances à la thérapie de se créer en

toute synergie avec le client. Comme l'affirme Marguerite Duras : « L'écriture c'est l'inconnu. Avant d'écrire on ne sait rien de ce que l'on va écrire. [...] Écrire c'est tenter de savoir ce qu'on écrirait si on écrivait - on ne le sait qu'après - avant, c'est la question la plus dangereuse que l'on puisse se poser. »⁵

De la même manière, on ne peut savoir ce qui naîtra de la psychothérapie. L'art en thérapie n'est pas dans l'élaboration du contenu mais dans la manière de favoriser l'état de grâce, l'attitude de liberté qui permet aux intensités significatives de créer leur propre chemin. La psychothérapie consiste souvent à libérer la voie, à accueillir tout ce qui obstrue le passage vers une expérience dans laquelle le corps et le psychisme fonctionnent en synergie. Chaque expérience entre un psychothérapeute et un client est une création. On entend souvent des récits d'histoires de cas mais on retrouve rarement des témoignages de psychothérapeutes qui rendent compte de ce que la thérapie crée en eux, à travers ces expériences relationnelles avec les clients. Dans le processus psychothérapeutique la part du transfert et du contre-transfert est indéniable mais n'y a-t-il pas aussi une réalité souvent occultée, d'un ordre nouveau, qui n'appartient ni au scénario du client ni à celui du psychothérapeute? L'absence de transparence au sujet d'un tel phénomène pourrait être le signe que la thérapie n'a pas encore atteint au niveau de l'œuvre d'art ! Il est aussi important qu'urgent d'y réfléchir.

Pour communiquer avec l'auteur :

Diane Parisien,
(514) 369-2809. parisiend@sympatico.ca

Références

- 1 Côté, B., 2000. *Tuina, techniques manuelles en médecine manuelle traditionnelle chinoise*. Montréal : Saint-Martin, p. 17.
- 2 Ibid.
- 3 Éco, U., 1976. *A Theory of Semiotics*. Bloomington : Indiana University Press, 354 p.
- 4 Masson, C. (sous la direction de), 2004. *Psychisme et Création*. France : L'Esprit du Temps, 311 p.
- 5 Duras, M., 1993. *Écrire*. Paris : Gallimard, pp. 64-65.