

**APPRENDRE À TOUCHER, C'EST APPRENDRE À SE TAIRE**

Rencontre avec Christian Héronimus, spécialiste des techniques du toucher. Le praticien, auteur et formateur animera une conférence lors de notre colloque en mars 2015. En voici un prélude.

Praticien en massage-bien-être, vous êtes aussi formateur en relations humaines. Mais l'un n'inclut pas forcément l'autre ?

Pourtant, la relation, c'est la base du toucher. Cela dit, quand j'accueille un corps, je ne suis ni dans le bien-être ni dans le soin, je suis dans une écoute active, non interventionniste. Je préfère parler de mieux-être. La plupart des personnes qui viennent me voir peuvent avoir des histoires corporelles en souffrance. Leur promettre du bien-être est très éloigné de leur actualité. Ces corps ont surtout besoin qu'on les écoute, sans être dans l'offre d'une solution.

Vous avez créé le « toucher créatif ». De quoi s'agit-il ?

L'idée, c'est que la personne puisse s'exprimer sans qu'un protocole extérieur ne s'impose. Les différents protocoles de massage sont des cadres tout à fait légitimes, mais ils peuvent avoir tendance à se substituer à ce qui fait la personne, sa musicalité, son essence propre. Je masse essentiellement avec la respiration. Elle est le témoin actif des états d'être. Le massage devient alors très créatif car je ne m'attends à rien. C'est une œuvre musicale qui s'exprime, la respiration étant mon chef d'orchestre.

Dans vos livres, vous évoquez les « brisures de l'âme qui éloignent du corps ». Peut-on vraiment perdre contact avec son propre corps ?

Bien sûr. Il existe même un phénomène de sidération qui peut anesthésier les sensations. Les ressentis n'ont plus la parole. Tête et corps sont déconnectés. Les gens viennent se faire masser quand ils se sentent déficitaires de quelque chose. En séance, on travaillera sur la relation archaïque, la toute première : celle du lien à la maman. On pourra rénover cette mémoire si elle en a besoin, ou simplement la recontacter si elle a été nourrissante et bonne.

Votre démarche est une ode aux relations humaines, pas seulement une histoire de massages...

Nos relations de tous les jours sont faites de nos empêchements, de nos forces, de nos fragilités.

Il en va de même dans le toucher. Travailler le toucher permet ainsi d'accéder aux trois peaux dont nous sommes constitués : la peau de sensation, la peau d'image et la peau de langage. En faisant le bilan de notre toucher, dans la relation amoureuse par exemple, on peut faire le bilan du socle qui fait notre dynamique de vie.

Vous dites enfin que « nos propres demandes intérieures enlèvent l'objectivité nécessaire à l'écoute de l'autre ». Quels seraient vos conseils à nos lecteurs pour conjuguer, dans leur pratique, ces besoins propres à l'indispensable disponibilité à l'autre ?

C'est tout un travail à mener. Beaucoup de gens se forment au massage pour « soigner » l'autre. Mais je crois qu'avant tout apprentissage protocolaire, il faudrait apprendre le silence. Apprendre à toucher, c'est apprendre à se taire. Ce n'est pas toujours simple car on peut avoir un avis ou des conseils à donner. Être passif intérieurement et actif à l'extérieur. Ne rien vouloir pour l'autre, sortir de l'idée que l'on va lui « faire » quelque chose, voilà ce que j'essaie de transmettre.

Propos recueillis par Lucile de La Reberdière