



Soin du corps par le massage

Ancienne infirmière, je me suis reconvertie dans les massages avec approche psychocorporelle. Depuis longtemps, j'ai compris que la maladie n'avait pas seulement des causes physiques mais aussi psychologiques, voire spirituelles, ce qui m'a tournée vers l'approche holistique (globale) de la personne. Un travail sur moi-même m'a aussi fait prendre conscience de l'importance de l'amour maternel apporté au travers des soins corporels donnés avec tendresse dans le développement physique mais aussi psychique de l'enfant : prise de conscience du schéma corporel, sentiment de sécurité, de bien-être et de confiance en soi.

Je pratique donc le Sensitive Gestalt Massage auprès de personnes âgées au corps douloureux. Cela les apaise, les détend et soulage les douleurs. Ce sont souvent des personnes seules qui ont peu l'occasion d'avoir des contacts physiques et leur éducation ne leur permet pas de **se toucher** elles-mêmes et de s'accepter. La culture chrétienne, en prônant **aime ton prochain comme toi-même**, a trop souvent occulté l'aspect comme toi-même alors que c'est la première condition : s'aimer soi-même, y compris dans son corps,

pour pouvoir réellement s'ouvrir aux autres inconditionnellement.

Je propose des soins auprès de personnes dépressives, ayant subi des chocs affectifs, ou suites de longue maladie, deuil... parfois cumulés, ce qui permet de retrouver confiance en soi, mieux-être, et de rebondir... Ainsi, beaucoup de personnes viennent régulièrement quelques mois, puis

n'en ressentent plus le besoin, ou reviennent épisodiquement pour retrouver le simple plaisir de prendre un peu de temps pour elles-mêmes.

J'ai la joie aussi de masser mes filles, dans différentes circonstances de leur vie et particulièrement au cours des grossesses et des suites d'accouchement, moments privilégiés dans leur vie de femme, où le corps et la tendresse tiennent une place primordiale. La relation par le corps se prolonge

dans des échanges verbaux très riches ! En effet, les massages sont **relation** et doivent s'accomplir avec respect de la juste distance en fonction de chaque personne. Un échange verbal préalable permet de connaître les besoins et les attentes, les zones sensibles de chaque personne.



Je suis... Corps...
Emotion
Langage
Action...
... et Relation

Prendre soin des autres suppose de prendre soin de soi au préalable.

Aussi, je pratique régulièrement yoga, méditation, etc. Cela amène à pratiquer en pleine conscience avec une intention bienveillante et aimante. Cette manière de pratiquer devrait exister dans tout soin, médical ou non...

Actuellement, mon cheminement de soignante croyante m'amène naturellement à me former en soins esséniens, égyptiens ; c'est une médecine énergétique dans laquelle la spiritualité tient une place prépondérante. Les enseignements et guérisons par le Christ lui-même en seraient issus.

Geneviève MAGNAN

Evreux (Eure)

