

MASSAGE SENSITIF ET THERAPIES SEXUELLES



RESUME

Pour l'O.M.S., la Santé Sexuelle est «l'intégration des aspects somatiques, affectifs, intellectuels et sociaux de l'être sexué, de façon à parvenir à un enrichissement et un épanouissement de la personnalité humaine, de la communication et de l'amour».

Le Massage Sensitif permet cette intégration. C'est même un moyen privilégié pour favoriser la communication intrapersonnelle, entre soi et soi. La sexothérapie n'est pas limitée à la génitalité. C'est un moyen d'être bien dans sa peau en tant qu'être sexué (et pas en tant qu'objet sexuel). Etre bien dans sa peau en tant qu'être sexué, c'est aussi une des visées du Massage Sensitif.

Mots clés

Psychothérapie Corporelle — Psychosomatisation —
Massage.

SUMMARY

For the W.H.O., sexual health means integrating the somatic, emotional and intellectual aspects of the sexualized being so that the personality can blossom and communication and love become enriched.

This integration is possible through «Sensitive Massage». It is a special means of helping interpersonal communication between self and self. Sex therapy is not limited to genitality. It is a way of feeling at ease with one's own body as a sexualized being (not as a sexual object). Feeling at ease with one's body, as a sexualized being, is also one of the goals of «Sensitive Massage».

KEY WORDS

Body psychotherapy —
Psychosomatization — Massage.

I. LA SANTE SEXUELLE

Pour l'O.M.S. la santé sexuelle est l'intégration des aspects somatiques, affectifs, intellectuels et sociaux de l'être sexué de façon à parvenir à un enrichissement et un épanouissement de la personnalité humaine, de la communication et de l'amour.

Les psychothérapies sexuelles ne concernent pas particulièrement le pénis mais bien plutôt le phallus qui en est la représentation symbolique, ce qui concerne les deux sexes, tout comme la psychothérapie sexuelle. A travers la perturbation de cette représentation, nous retrouvons les dysfonctionnements de la totalité de l'individu dont nous savons bien depuis Freud que la sexualité imprègne tout l'être dès son plus jeune âge. Mais il ne faut pas en faire une exclusivité, un passage obligé qui en restreindrait sa dimension spécifique.

Dans son livre **Sexe, Corps et Groupe** (éditions ESF, 17 rue Viète 75017 PARIS), Marie-Aimée GUILHOT traite de la psychothérapie sexuelle en expliquant : «Ce qui s'étale devant nos yeux c'est la misère sexuelle, la souffrance du sexe, la solitude, les sentiments et les états de rejet, les sentiments et les états d'impuissance, c'est aussi l'agressivité et la revendication sexuelle, les tourments de la jalousie, de la rivalité, les férociétés de la compétition. C'est l'angoisse devant l'absence, l'interdit, l'inaccessible... Le plus souvent, nous

avons affaire à la restriction de la sexualité à la seule «génitalité», dans le sens le plus pauvre du terme, ce qui revient au fonctionnement de l'appareil génital, dans le coït «efficient». Or, le coït, fut-il réussi, peut être le plus sûr moyen d'éviter la rencontre authentique de l'autre, la fuite la plus insidieuse de la communication amoureuse, ou encore une compulsion à répéter un rôle codé où le sujet authentique n'est plus qu'un simple figurant. Dans ce cadre, la plainte sexuelle risque d'être obsédante, isolée qu'elle est de toutes les multiples racines ainsi dissimulées».

J'ai cité l'ouvrage de Marie-Aimée GUILHOT, avec son aimable autorisation d'ailleurs, pour l'excellente raison qu'elle a participé à un groupe de travail et de recherche sur le Massage Sensitif. Elle a pu en étudier les applications et en mesurer les effets.

II. LE MASSAGE SENSITIF

Le Massage Sensitif n'est pas à proprement parler une thérapie sexuelle, puisqu'il s'agit d'une psychothérapie corporelle plus générale. Mais l'être sexué s'y retrouve en toute évidence et «être bien dans sa peau» implique cet enrichissement et cet épanouissement de la personnalité humaine, de la communication et de l'amour cités dans la définition de la santé sexuelle.

* Psychothérapeute, 52, avenue de Toulouse 31800 SAINT-GAUDENS

Le Massage Sensitif est un moyen privilégié pour laisser parler le corps, et découvrir les obstacles et les interdits qu'il a mémorisés. Et pour permettre, à travers tous les conditionnements opérants qu'il a pu enregistrer, un décodage. A partir de ce décodage, nous pouvons substituer chez le sujet tout ce qui peut être consciemment vécu comme perturbant aux causes mêmes qui en sont la base. L'intérêt du Massage Sensitif, c'est qu'il est possible de faire un massage complet, en observant toutes les réactions du corps, tant de la part du masseur que de la part du massé. Et ceci tant sur le plan conscient que sur le plan inconscient. Les prises de conscience sont opérées avec l'aide du thérapeute, mais comme dans tout travail analytique, ce dernier n'intervient que pour faciliter une compréhension et non pour expliciter le mécanisme des somatisations. Ce qui ne ferait, si cela était, que renforcer les défenses et bloquer toute cette **dialectique entre le conscient et l'inconscient** que cite Jung. Le M.S. a sur la psychanalyse pure l'avantage de laisser directement parler le corps et, de toute évidence, principalement pour les problèmes sexuels, le corps a quelque chose à dire : il cherche quelque part à se prouver son existence et l'interroger lui donne déjà cette présence qu'il requiert et sollicite jusqu'à s'en rendre malade. Et n'est-il pas plus simple et plus efficace d'écouter les témoins les plus directs et les plus concernés ?



Le M.S. a ceci de particulier que s'il y a régression, et donc regard vers l'époque où les diverses barrières psychiques se sont construites, le sujet peut simultanément rester dans l'ici et Maintenant, et se voir agir tout en se sentant réagir. Il n'est pas possible, sur la seule définition des troubles, de situer telle ou telle zone du corps qui aurait été plus impliquée que d'autres, chez un sujet donné. Si la sexualité est perturbée, les zones sexuelles ne sont que la partie où ces troubles se répercutent, l'arbre qui cache la forêt. Ce sont, à travers le massage, non les zones du corps qui sont à étudier, mais les réactions et les émotions de l'individu face à ces zones. Et nous retrouvons alors ce qui pourrait être appelé des erreurs de liaison ou d'enregistrement datant bien souvent de l'enfance, voire de la petite enfance. Apparaissent aussi bien souvent, à cause de cela, des explications simples, erro-

nées, naïves, qui seraient risibles si leur conséquences n'étaient souvent dramatiques et hors de proportion avec la cause primitive.

Parfois même il ne s'agit pas directement du corps de la personne intéressée, mais de celui d'un proche : père, mère, frère ou sœur. L'Oedipe, le complexe de castration ou la jalousie sont aussi souvent des structures prêtes à accueillir les symptômes.

Julienne

Ainsi, lors du massage du genou, Béatrice réalise toute la complexité de sa relation avec son père. Julienne croyait avoir eu des relations incestueuses avec le sien : elle pensait que ses difficultés de relation avec les hommes en découlaient, et elle était partie de ce cliché pour entamer une psychothérapie. Le M.S. lui a permis de s'observer, sans idée préconçue. Et c'est lors du massage du front et du bras droit qu'elle revoit tout un lot de souvenirs oubliés : quelque chose en elle avait répandu un brouillard dans certaines phases de son vécu. Elle réalise alors qu'il n'y a jamais eu le moindre passage à l'acte entre elle et son père : ce dernier voulait la mettre en garde en lui disant, alors qu'elle était gamine, qu'en recherchant une relation féminine, les hommes n'en voulaient qu'au sexe et non à la personne ; un mécanisme inconscient s'était mis en place, et elle s'était méfiée des hommes... et de son père, au point de croire que tout ce qu'elle craignait avait eu lieu. Le front et le bras étaient les seules zones de son corps que son père ait jamais touchées. Elle avait rayé ceci de sa mémoire, mais son corps l'avait enregistré. Au cours du massage, attentive à ce qui se passait en elle, et dans un état de concentration intellectuelle et de décontraction physique, elle avait pu regarder en face ce qu'elle croyait fuir. Alors, comme une petite action sur un interrupteur peut faire s'envoler les monstres grimaçants qui hantent la chambre d'un enfant apeuré, la lumière a jailli et à sa clarté sont apparus tous les rouages de la mystification. Il est évident que le massage doit favoriser la détente, le respect des corps, et un climat de sécurité et de confiance indispensables pour que le sujet accepte de se trouver devant les obstacles psychiques qui obstruent sa route. Il peut alors les regarder en face, les voir en vrai grandeur et non amplifiés par la terreur. Il peut savoir ce qu'ils représentent et traiter alors le vrai problème au lieu de fuir devant des moulins à vent. Le M.S. admet et peut permettre l'analyse des mouvements et des réactions du corps. Il se joue dans et de l'espace, il donne au corps la liberté qu'il requiert ou tout au moins une notion de cette liberté, notion qui est souvent une ouverture vers un espace infiniment plus vaste.

Observer et non interpréter

Alors dira-t-on, tous les troubles sexuels ne seraient que des erreurs de compréhension, des résidus d'une imagination débordante qu'une simple mise en lumière peuvent faire disparaître à jamais. Cela arrive, mais il ne faut pas faire d'un dénombrement statistique une hypothèse, d'une hypothèse un postulat et d'un postulat un axiome. Ou alors nous en arrivons à de la psychanalyse de bazar où, partant de ce que l'on veut chercher, l'on trouve tout naturellement ce dont on était parti. Dans ces pseudo-élucidations, le père et la mère ont bon dos et sont les victimes expiatrices toutes désignées. Ceci alors que même dans le cas où le raisonnement est tel, il ne s'agit pas du père réel ou de la mère réelle mais de la représentation du père ou de la mère. Ce n'est naturellement pas la même chose. Mais combien sautent à pieds joints dans la mare ainsi offerte. Combien de relations filiales sont ainsi faussées. Combien croient résoudre à moindre prix la difficulté en disant à un arbre représentatif du père ce qu'ils n'osent pas exprimer en face ou en tapant sur un oreiller substitut de la mère pour éviter hématomes ou complications familiales. Je n'ai rien contre les arbres ou contre les oreillers. Je n'ai rien non plus contre les techniques qui les emploient ainsi. Je dis seulement que dans toute recherche, il faut rester attentif à ce qui est à observer, sans a priori. L'erreur

consiste à vouloir prouver une hypothèse sans même se demander si le raisonnement est juste : en construisant sur du sable, la réalisation a la solidité du sable. Même allongé physiquement sur une table, il est loisible de garder intellectuellement les pieds sur terre et il est tout aussi possible d'être dans un même instant à deux périodes de son existence : loin dans son passé et dans l'hic et nunc. Voire même alternativement ou simultanément dans plus de deux lieux où époques de son passé. Ce n'est pas une pure fiction de l'esprit mais une réalité qui ne peut s'aborder intellectuellement et demande à être vécue. Tout comme une psychanalyse personnelle d'ailleurs.



Germaine et Josiane

Si des troubles peuvent se ressembler au point de pouvoir être classés et comparés, il n'en est pas de même de leurs causes et du vécu des événements. Ainsi, lors d'un groupe de massage, Germaine et Josiane entendaient sur une table voisine une participante qui émettait de légers soupirs. Chacune était de son côté massée et elles étaient étendues sur des tables différentes. Mais chacune aussi a revécu à partir de cela un moment précis de son existence. Pour Germaine, il s'agissait de la petite sœur constamment malade et qui à cause de cela accaparait l'amour de sa mère. Au point que trente ans après restait inscrit en elle que pour être aimé il faut être malade. D'où une série impressionnante de soins médicaux tout aussi nombreux qu'inefficaces. Pour Josiane, c'étaient les soupirs de sa mère alors qu'elle partageait jusqu'à six ans la chambre de ses parents. Les soupirs de la mère, émis vraisemblablement lors d'étreintes sexuelles, étaient enregistrés comme des plaintes : il devenait évident pour elle que la nuit Papa faisait du mal à Maman et que c'était ça la vie de couple. Il ne fallait pas s'étonner si plus de vingt ans après certaines notions de cette vie de couple n'étaient pas encore en place : d'autant qu'il n'y avait eu dans le passé de Josiane aucune verbalisation avec ses parents à ce sujet. D'où insomnies répétées, peur de la nuit et refus de l'homme. Les réactions inconscientes de Germaine et Josiane étaient donc très différentes : pour l'une c'était de la jalousie et de la haine pour celle dont on s'occupait tendrement, pour l'autre, il s'agissait d'une terreur panique, car «lorsque Papa aura tué Maman, il viendra certainement me tuer aussi». Vu

ainsi, c'est bête, c'est stupide, c'est naïf, c'est incompréhensible même, mais ça existe. Les mécanismes inconscients sont enregistrés d'une certaine manière et ne s'adaptent pas avec l'âge. Cela permet de les éliminer rapidement lorsqu'ils sont décodés, et c'est ici un avantage. Mais encore faut-il les décoder. C'est un des rôles privilégiés du M.S. en tant que thérapie.

Indications

Il ne faut pas croire pour cela que le M.S. peut être bon pour tous et employé à toutes les sauces. Il est des personnes pour qui l'interdit du toucher est si grand que seule une psychanalyse classique ou une thérapie verbale est envisageable. Si dans la trame profonde de tout individu le toucher est un besoin vital, il n'est pas de même sur le plan social et sur les répercussions personnelles de ce plan social. Tout comme le renard de la fable s'éloignait à jamais des raisins inaccessibles en gravant dans son cœur qu'ils étaient trop verts et bons pour des goujats, tout comme ce renard donc, certains ont enregistré dans leur corps que le contact, le toucher, c'est la mort assurée : réaction de défense certes, mais dure souvent à supporter. Il y a parfois des interdits un peu moins limitatifs : le contact de personnes du même sexe ou d'animaux domestiques deviennent des palliatifs momentanés, jusqu'à ce que l'attrait du changement devienne le plus fort. C'est alors que germe l'idée d'une thérapie. Tout comme un médicament ne peut être bon ou mauvais en soi, mais doit être approprié en choix et quantité pour telle ou telle personne désignée, une thérapie en général et le M.S. en particulier doivent être dosés pour que les réactions ne soient pas trop brutales et puissent être aisément cernées et étudiées.

Lorsque germe une idée de thérapie, la notion de changement est déjà ancrée dans l'individu et le travail est déjà commencé, quelle que soit la technique. Je veux dire naturellement lorsqu'un changement est nécessaire. Car il y a aussi ce que j'appellerai de faux besoins de thérapies sexuelles. Ainsi, si la frigidité peut être assez aisément dépassée, pour permettre l'accès à un plaisir sexuel légitime, il est aussi des perfectionnistes qui soit par méconnaissance soit pour tout autre motif, conçoivent une notion inaccessible du plaisir. Ce qu'ils appellent alors orgasme devient pour eux une recherche perpétuelle, irraisonnée, idéale et naturellement jamais atteinte, comparable à la quête du Graal. Mais ce qui était le premier calice n'est plus ici de ceux qu'on boit jusqu'à la lie. C'est plutôt l'hallali espéré et irréel où le chasseur et la bête aux abois devraient tous deux disparaître au son du cor qui devient ici son du corps. Le M.S. devient alors plutôt une possibilité de prise de conscience de la réalité, une éducation de la sensibilité, une réconciliation avec soi-même et une confiance dans ses propres capacités de ressenti.

III LA FORMATION AU MASSAGE SENSITIF

Le M.S. employé en thérapie demande une formation particulière pour favoriser ces prises de conscience, sans faire de confusion entre les émotions ou les vécus différents, de quelque personne qu'il s'agisse. Seul l'intéressé peut parler de son vécu et de ses réactions. Les notions de plaisir et de douleurs sont personnelles et ne sont pas communicables en tant que telles. Elles ne sont pas évaluable et restent proportionnées à ce que chacun en fait, à la façon dont il les gère. Le psychologue quitte alors la science pour se rapprocher de la philosophie, de l'art de vivre, de l'art de vivre bien dans sa peau. Nous y revenons. **Etre bien dans sa peau**, ce n'est pas mesurable, ce n'est même pas purement personnel car cela implique la famille, la société, autre en particulier. N'est-ce pas, après tout, cela, la finalité de toute thérapie ?