

PSYCHOLOGIES

L'ATELIER DU MOI

4 exercices

**DÉVELOPPEZ
VOTRE INTELLIGENCE
INTUITIVE****DIVAN****Axelle Red****“Mon enthousiasme
me porte”****INCONSCIENT****Ce que cachent nos
rêves sexuels****TEST****Savez-vous VOUS
faire plaisir ?****La charge mentale****Comment s'en
libérer****DOSSIER****OÙ EN EST****VOTRE COUPLE ?****50 questions pour faire le point et agir**

5 414306 106345

0 382 00

L'art de la caresse

Le toucher est un message thérapeutique de tendresse ou d'attention porté à l'autre. Ses bienfaits thérapeutiques sont connus de tous, mais **les neurosciences les éclairent aujourd'hui d'un jour nouveau.**

“**S**i la douceur était un geste, elle serait caresse », écrivait la psychanalyste Anne Dufourmantelle¹. Nous savons, nous sentons intuitivement les bienfaits de mains tendres et attentionnées sur nos épidermes, parfois marqués de tristesse et de fatigue. Nous avons pu observer sur nous-mêmes et nos proches comment un simple toucher peut calmer les agitations, dénouer les crispations, éclairer un visage. « La peau est l'organe visible privilégié de la relation », définit la psychanalyste Sylvie Consoli². Elle ne se contente pas d'emballer

notre corps. Elle « est » le sens qui occupe le plus d'espace et contient le plus grand nombre de récepteurs sensitifs : un million cinq cent mille capteurs accueillent et identifient ce qui nous touche, puis transmettent au cerveau les informations qu'ils réceptionnent. « La peau est un organe sensoriel aussi sensible et performant que l'œil, confirme le chercheur Laurent Misery. Alors, quand elle est caressée, les messages très complets qu'elle envoie portent sur l'intensité, le sens, la profondeur, la localisation, la température et les caractéristiques de la caresse. » Quand la main nous touche, les récepteurs de

notre épiderme sont stimulés de telle manière qu'ils rechargent nos batteries. Ils provoquent dans le cerveau la sécrétion des neurotransmetteurs et des hormones liées au plaisir : les endomorphines qui calment, apaisent, adoucissent et plongent dans un état euphorique ; l'ocytocine, dite « hormone de l'attachement », qui nous lie durablement aux autres ; la dopamine, qui donne de l'énergie et régule l'humeur.

Un effleurement suffit

Au début des années 2000, une équipe de scientifiques de l'université de Montréal a même découvert dans >>

Par Hélène Fresnel



Frissons

2

MASSAGES RESSOURÇANTS

Le massage énergétique : une reconnexion intérieure qui vient du coeur

Marie Gustin est née au Congo, où le rapport au toucher est très différent de celui que l'on connaît dans nos sociétés européennes. Elle comprend dès l'enfance qu'elle souhaite aider et soigner les autres. Après deux ans à l'école d'infirmier(ère), déçue par l'approche non globale de l'individu, elle se lance dans une série de formations : réflexologie plantaire, palmaire, crânienne, ayurvéda pendant 2 ans, shiatsu pendant 4 ans à Paris chez Michel Odoul, diététique ayurvédique en Inde, diététique chinoise, psychologie corporelle appliquée... « Tout mon acquis s'est mélangé en moi et j'en ai tiré ma méthode de travail. Celle qui me ressemble. » **Se faire masser par Marie Gustin n'est pas anodin mais profond.** La séance démarre par de la réflexologie plantaire puis les organes sont stimulés le long des méridiens sur tout le corps et sur le crâne, par des pressions, des appuis, des frottements. C'est tonique et thérapeutique. « La personne se reconnecte avec son intériorité pendant le massage. Elle lâche les barrières qui bloquent l'énergie à certains niveaux dans le corps, élimine des choses d'un point de vue physique et mental, acquiert spirituellement plus de quiétude. » Point culminant de la séance, le travail sur le chakra du coeur. « Cela permet à la personne de sentir qu'elle est revenue chez elle, dans tous ses pleins pouvoirs, parce que rien n'est plus fort que l'amour. » Un voyage intérieur intense pour une déconnexion/reconnexion radicale.

Marie Gustin masse chez Belle et Vie (1443, chée. de Waterloo - 1180 Uccle - info@belletvie.be - 02/374 65 12). 65€ pour 1 h ou 90€ pour 1 h30.

Le Chi Nei Tsang : un massage du ventre, centre des émotions

« Il y aura bientôt 22 ans que je masse quotidiennement », explique Nadia di Pasquale, qui a eu une révélation sur sa vocation dans une école du toucher à San Francisco en 1993. Du massage harmonisant, elle est passée à la réflexologie, à la technique thaï, au drainage lymphatique et... au ventre depuis dix ans. « Je me rendais compte que c'était une zone intéressante mais les pros de massage disaient à l'époque qu'elle était à éviter pour ne pas capter des mauvaises énergies comme la tristesse, la colère ou la peur. Pour moi, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises énergies, il y a juste des énergies qu'il faut gérer. Je fais beaucoup de méditation et de qi gong par ailleurs. Aujourd'hui, 80% des personnes me sollicitent pour un massage du ventre, suite à des soucis digestifs, gynécologiques, sexologiques, en complément de thérapies verbales... » Issu de la plus ancienne tradition taoïste chinoise, le Chi Nei Tsang travaille sur l'énergie des viscères. Il désintoxique et revitalise les organes, harmonise les émotions. **La relaxation est totale, par les touchers et palpers doux de Nadia di Pasquale.** Outre la détente, ce soin abdominal thérapeutique permet une reconnexion avec soi. « Les mains sont le prolongement du coeur. L'intestin, notre 2^e cerveau, est parsemé de 200 millions de neurones. La sérotonine y est produite. C'est un massage global : on active le système lymphatique du ventre et on libère une partie des émotions qui sont coincées. »

Nadia Di Pasquale : Rue E. Michiels 50 à 1180 Bruxelles. 02 347 72 12 - info@shenkimassage.be - www.shenkimassage.be. 70€ pour 1h.

Par Isabelle Blandiaux

>> la peau des terminaisons nerveuses spécialisées dans le plaisir. Elles se situent dans les zones duvetées, autour des follicules pileux : le dos, les avant-bras... Elles se font appeler fibres C tactiles et s'activent dans de légers mouvements à rebrousse-poil ; « ce sont les fibres de la caresse, détaille Claudia Gaulé, gestalt-thérapeute. Leurs capteurs sont sensibles à la lenteur et à la légèreté du toucher ». Ils envoient des signaux électriques réceptionnés par l'insula, une région cérébrale spécialisée dans les émotions, qui diffuse ensuite le plaisir partout.

Forts de ces découvertes, les scientifiques ont établi les conditions idéales pour qu'une caresse décuple le plaisir : qu'elle soit donnée sur une zone légèrement poilue, que la pression de la main soit modérée, que sa vitesse soit ni trop rapide ni trop lente (2,5 centimètres par seconde), et que la température de la main qui caresse avoisine les 32 degrés, c'est-à-dire celle de la peau humaine. Mais attention, cette technicité nécessite des conditions particulières. Pas de caresse au moment d'une dispute : elle risque de provoquer l'irritation du caressé. Enfin, et surtout, conclut Claudia Gaulé, « celui qui la donne doit être investi physiquement et émotionnellement quand il la dispense. Des informations affectives passent dans le toucher : si l'on est déprimé ou triste, ces informations passent aussi ». Bref, c'est l'intention qui compte...

1. Dans *Puissance de la douceur* d'Anne Dufourmantelle (Payot).

2. Dans *La Tendresse* de Sylvie Consoli (Odile Jacob).