



« Le toucher-massage favorise des rapports plus solidaires »

Inventeur des "pauses relax" sur les aires d'autoroutes, Joël Savatofski revendique un art du massage à la portée de tous.

Alternative Santé : Comment êtes-vous passé de l'exercice de votre métier de kinésithérapeute à celui de masseur ?

■ **Joël Savatofski :** J'ai le diplôme de masseur-kinésithérapeute, titre qui signifie « normalement » : celui qui masse et qui rééduque. Mais j'ai toujours privilégié le massage. J'ai choisi de réhabiliter cet art dans tous les domaines de la société, de le rendre populaire, accessible, hors du champ médical.

Alternative Santé : Vos « pauses relax », sur les autoroutes en 1991, vous ont valu deux procès, que vous avez gagnés. Pourquoi cette opposition ?

■ **Joël Savatofski :** Mes collègues veulent avoir le monopole du massage, tout en ayant toujours délaissé cette pratique. Comme si, seuls leurs diplômes leur permettaient de toucher autrui. Quant à moi, j'ai toujours défendu l'idée que le toucher et le massage n'appartiennent à personne. Ils font partie de notre patrimoine gestuel depuis la nuit des temps. Il y a

le massage médical et les massages de bien-être. La méthode du toucher-massage que j'ai mise au point se distingue totalement de la masso-kinésithérapie. Le toucher-massage reconforte et apaise. La détente et le bien-être sont immédiats. La volonté de « faire du bien » dépasse la technique. Dans le toucher-massage, c'est l'intention qui prime et qui se traduit par des gestes doux et empathiques, une attitude

et un « savoir-être ». Cette pratique favorise de nouveaux rapports interpersonnels plus solidaires, plus conviviaux.

De par sa douceur, cette technique est utile pour apaiser les personnes âgées ou les malades en phase terminale. Entièrement dénué de danger, ne demandant aucune connaissance particulière, utilisable par tout un chacun, toujours agréable à recevoir, mais aussi à pratiquer, le toucher-massage procure des effets multiples bienfaisants.

C'est finalement, ce qui a été reconnu par la justice de mon pays.

Alternative Santé : Comment vous est venue cette idée ?

■ **Joël Savatofski :** C'était au mois de juillet 1990, alors qu'il faisait une chaleur torride. Sur une aire d'autoroutes s'étaient arrêtés des conducteurs fatigués qui s'aspergeaient d'eau. Et là, une idée surgit. Pour les défatiguer, les déstresser et les remettre en forme, un petit massage d'une dizaine de minutes, opéré tel quel, leur permettrait de se détendre et contribuerait à la sécurité.

Alternative Santé : Quels sont les effets bénéfiques du toucher-massage ?

■ **Joël Savatofski :** Les infirmières et les aides-soignantes constatent que grâce au toucher-massage, l'anxiété et la souffrance diminuent, les prises de médicaments (antalgiques, antidépresseurs, somnifères) baissent de façon notable, le confort, le bien-être et finalement la qualité du soin sont améliorés. Ce sont les conclusions de l'étude que nous avons menée sur les ef-

fets du toucher-massage pendant une quinzaine d'années et qui seront publiées en 2004.

Alternative Santé : Vous réalisez des anim'massages dans des lieux aussi inhabituels que le métro, les autoroutes, les aéroports...

■ **Joël Savatofski :** J'ai mis en place ce projet. D'abord sur les autoroutes, puis dans d'autres lieux publics, au départ sans matériel approprié (ça n'existait pas), seulement avec tabourets, coussins puis prototypes en bois.

Puis j'ai développé le massage minute®, un outil très pratique puisque les gens n'ont pas à se déshabiller. Un franc succès !

> PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE MADOUN

* Joël Savatofski a fondé la première Ecole européenne d'enseignement et de recherche sur le Toucher-Massage® (voir *Fiches pratiques*, p. 31). Il a écrit aux éditions Dangles : *Le Massage douceur*, *Le Massage minute*, *La Pause massage*, aux éditions Lamarre : *Le Toucher-massage*, *Le Toucher apprivoisé*.