

Dossier

Plaidoyer pour le toucher-massage

par Joël Savatofski

Le Toucher-massage®, apporte détente et bien-être immédiats. Parce qu'il soulage de nombreux maux, parce qu'il nous réconcilie au plaisir de toucher et d'être touché, parce qu'il facilite la communication et l'authenticité, Joël Savatofski a choisi de populariser cette pratique ancestrale et de la rendre accessible au plus nombreux.

Chaque personne, si elle le désire, peut s'y former, acquérir la confiance et la technique nécessaires pour l'utiliser dans quelque domaine que ce soit.

Depuis plus de 20 ans, Joël Savatofski et son équipe au sein de l'École Européenne du Toucher-massage, défendent une idée toute simple et de bon sens : « le droit de chacun d'être touché et massé par qui bon lui semble ! ».

Le Toucher : sens interdit

Si le toucher est sans doute le premier sens à apparaître, il est sûrement le dernier à disparaître. On peut être sourd, aveugle, muet, on sent toujours. C'est souvent le dernier moyen de communication avec les personnes en fin de vie, mais aussi

avec toutes celles qui souffrent ou qui ne peuvent communiquer par la parole (aphasie, paralysie, coma, problèmes de langue ou de culture).

Toute notre vie, nous ressentons le besoin d'être touchés et nous recherchons d'une façon ou d'une autre la satisfaction de ce besoin élémentaire, aussi indispensable que se nourrir, vêtir, s'accoupler, dormir.

Malgré ce besoin vital et équilibrant chez l'homme, le toucher, parmi tous les sens, apparaît comme le plus réprimé, du moins dans notre société occidentale. Toute cette retenue du toucher bloque d'une manière chronique nos gestes vers les autres et une forme de communication authentique. Mais pourquoi tant de retenues ?

Tout le problème semble résider dans l'interactivité du toucher. C'est en effet le sens de la réciprocité immédiate. On peut voir sans être vu, entendre sans être entendu... mais peut-on toucher sans être touché ?

Pourquoi toucher/masser ?

Nous avons tous fait l'expérience des mains qui, d'emblée, vous apaisent, vous réchauffent, vous donnent du baume au cœur.

Parfois, les mains de la personne qui vous est chère ou en qui vous avez réellement confiance peuvent plus pour soulager vos maux que les plus grands spécialistes du monde.

Quand on sent un ami angoissé, on pose « machinalement » sa main sur son épaule. Si on veut lui donner confiance, on lui presse amicalement la main. Palper, masser, toucher font du bien quand l'intention est bonne.



Toute notre vie, nous ressentons le besoin d'être touchés.

Les massages existent depuis toujours et font partie de notre patrimoine instinctif de communication. Nous savons qu'ils étaient pratiqués de façon empirique depuis des millénaires, un peu partout dans le monde, chez les Romains, les Grecs, les Egyptiens.

Rappelons que chez nous ils se sont d'abord développés dans le cadre des soins infirmiers. Par la suite, avec la naissance de la profession de masseur-kinésithérapeute en 1946, les massages se sont réduits à une véritable peau de chagrin, limité à un acte codifié dénaturé de sa fonction première de communication et de bien-être.

Aujourd'hui, certains appareils tendent même à le suppléer... En réalité, ne nous trompons pas, il existe moult formes de massage.

Vingt mille lieux sous les mains

Face au développement de la technicité, de la communication virtuelle, de la violence de nos rapports, j'ai choisi de développer des techniques simples facilement utilisables.

...

J'ai réussi à attirer l'attention du public sur les bienfaits du massage par de médiatiques et inédites Anim'massage®, menées avec mon équipe dès les années 90, d'abord sur les autoroutes puis tout azimut, dans le métro, les aéroports... ou encore à la chambre des députés !

Aujourd'hui, de l'entreprise à l'université, dans les événementiels, festivals, dans les coulisses de spectacles professionnels, dans les centres commerciaux, les villages-vacances, enfin plus récemment auprès des handicapés, des déficients visuels, nos réalisations contribuent à démocratiser la pratique d'un massage accessible à tous, hors du champs médical et de toute démarche mystique.



Il n'agit plus ici de technique, mais de cœur...

Ces « pauses massage » ont fait école. Nombre de lieux, inimaginables il y a quelques années, s'ouvrent de plus en plus à ce nouveau service qui répond au besoin vital de tout individu de se sentir bien, mais aussi qui interpelle dans ce monde d'ordre, formaté et d'habitudes enracinées.

Prioritaire pour les personnes qui souffrent

Kinésithérapeute pendant 15 ans, j'ai vu comment les patients n'étaient pas toujours bien traités lors des soins. C'est pourquoi j'ai mis au point le « Toucher-massage ». Souvent ultime manière de communiquer avec le malade, il est à l'origine du climat

de confiance qui s'instaure auprès des personnes qui souffrent ou se savent condamnées, les aide à parler, à se confier et exprimer leurs angoisses ou leurs désirs. C'est un contrepoids à la brutalité de certains gestes techniques et interventions médicales.

Faisant tout autant de bien au soigné qu'au soignant, ces gestes d'aide, d'attention et d'accompagnement peuvent et doivent être favorisés, encouragés, dispensés par tous, du soignant au médecin-chef, de l'infirmier au kinésithérapeute. Cette démarche globale permet au milieu médical de reconsidérer l'importance et le caractère indispensable de la relation, de la douceur, de l'humain ... de la main.

Le toucher, les massages et les soins palliatifs

Traiter est une chose, soigner en est une autre. En soins palliatifs ce n'est pas la visée thérapeutique de guérir qui est prioritaire, mais prendre soin de la personne dans sa globalité, dans son intégrité, qu'elle vive le mieux possible les jours qui lui restent à vivre. Ce n'est donc pas par hasard qu'une approche comme le toucher-massage trouve un écho extrêmement favorable.

Le soignant libéré de la pression thérapeutique, de la nécessité de résultats tangibles - guérir à tout prix - peut être « aux petits soins » et juste chercher humblement à faire du bien. C'est la façon d'entrer dans la chambre, d'aider le malade à

se lever, à aller aux toilettes. C'est tirer les rideaux en cas de luminosité excessive, supprimer les plis du drap, redresser, « retaper » les oreillers, s'assurer que le bouton d'appel, le verre d'eau sont bien à portée de la main. C'est aussi passer un gant frais sur un front brûlant, tenir et caresser les

mains, faire un petit massage de la nuque... C'est tout cela ou simplement passer un court moment assis, présent... comme on le ferait avec un proche dans le besoin.

Ce pas n'est pas toujours facile pour le soignant formé à guérir, à traiter, à évaluer les résultats de son action et à se savoir jugé sur ces critères, et il faut parfois beaucoup d'efforts et de courage aux soignants pour pouvoir se dégager de cet aspect « froid » de la fonction de thérapeute qu'on leur a maladroitement enseignée.

Chacun de nous a des capacités autonomes et avoir une action significative et positive pour son prochain sans

avoir eu besoin de passer des années sur les bancs de l'Université.

Il ne s'agit plus ici de techniques mais de cœur.

J'ai réussi à attirer l'attention du public sur les bienfaits du massage par de médiatiques et inédites Anim'massage®, menées avec mon équipe dès les années 90...

Contact : Joël SAVATOFSKI
Auteur, fondateur et directeur
de l'École Européenne
du Toucher-Massage
Institut de Formation
Joël Savatofski
1, rue du Docteur André Barbier
21000 Dijon
Tél : 03 80 74 27 57
www.ijfs.fr