

Le toucher au-delà du sens...

Le toucher au service de l'intention...

Le toucher au service de l'Être

Choune Ostorero

Praticienne Feldenkrais certifiée depuis 2011, je suis également praticienne Niromathé depuis 2016 et travaille en Fasciathérapie MDB depuis 2021. Les pratiques somatiques et les thérapies manuelles développent le toucher de manières spécifiques. A travers ma pratique j'ai développé différentes formes de toucher et bien que je prenne de plus en plus conscience de leurs différences, de leurs liens, de ce qu'ils apportent à la prise de conscience de soi, il me reste sans aucun doute beaucoup à découvrir.

Le toucher est l'un de nos cinq sens, il nous permet de percevoir le monde qui nous entoure. Il est primordial à notre développement car il nous permet d'apprendre : à connaître notre environnement, l'explorer, à reconnaître les objets et les personnes. Il est un moyen d'interagir et de communiquer avec autrui. Il est également essentiel à notre santé et à notre bien-être. Les câlins et les caresses, nous le savons, rassurent, réduisent le stress et changent notre état émotionnel. Mais plus encore nous pouvons apprendre à mieux nous connaître nous-même par le toucher, dans notre organisation, nos émotions, nos habitudes, nos schémas.

En effet, le toucher nous donne de percevoir la pression, la vibration tissulaire, la chaleur, la tension, la contraction. Toutefois, lorsque l'on développe son sens du toucher dans des pratiques somatiques et dans le champ de la thérapie manuelle, il nous donne de ressentir des sensations encore plus fines et plus subtiles que nous pouvons permettre à la personne qui reçoit la séance de percevoir, sans pour autant qu'elle puisse forcément le reproduire pour elle-même ou autrui de prime abord. Il y a une vraie éducation au sens du toucher.

Pendant ma formation Feldenkrais j'ai développé un toucher de relation dans l'écoute, les propositions, l'émission et la réception d'informations proprioceptives, sensorielles, kinesthésiques, émotionnelles de la personne à qui je donne une leçon d'Intégration Fonctionnelle. Ce toucher est pour moi indissociable de l'observation de l'organisation du mouvement de la personne. C'est un toucher qui n'a pas volonté d'agir sur la personne de manière corrective, mais qui lui permet de se percevoir et de sentir ce qui pourrait être différent.

Après quelques années d'enseignement de la méthode Feldenkrais en particulier avec des sportifs j'ai ressenti le besoin d'approfondir pour faire face aux blessures de sportifs lorsque je les accompagnais en compétition. Je me suis formée à la méthode Niromathé. Il s'agit d'une méthode de réflexothérapie vertébrale et périphérique qui utilise la vibration comme moyen de lever des spasmes tissulaires. Dans cette pratique j'ai développé un toucher plus intentionnel, plus ciblé avec une volonté de lever le spasme identifié. A noter que dans cette pratique nous travaillons dans le sens de la douleur, c'est-à-dire que l'on place la personne dans la configuration douloureuse pour aller toucher par la vibration tissulaire au cœur du spasme.

Toutefois, pour moi, ce toucher s'est coloré de ce que je pratiquais déjà et j'ai dû apprendre à conjuguer la volonté d'avoir une action « curative » et la volonté de laisser la personne trouver comment lever l'organisation qui sous-tend le spasme. La confrontation de ces deux univers à la fois si proches, car tous deux liés au toucher, et si éloignés de par l'intention qu'ils portent, m'a amenée à de nombreux questionnements.

Le temps m'a permis d'observer, de questionner à travers mon toucher. J'ai choisi d'approfondir en me formant en Fasciathérapie MDB. Comme Niromathé, elle fait partie du champ de la thérapie manuelle. Elle est dite non manipulative, elle sollicite par un toucher profond les capacités

d'autorégulation du corps et prend en compte l'unité corps/psychisme et cherche à développer la perception du corps. Ce toucher vient rejoindre la personne dans plus de profondeur, elle sollicite le mouvement interne sans déplacement dans l'espace. Elle utilise le point d'appui dans l'immobilité pour permettre au système de « réveiller » ses forces internes, sa vitalité, la circulation aussi bien des fluides, que de l'énergie vitale en mouvement.

Dans la méthode Feldenkrais le toucher rejoint la personne à travers son organisation squelettique. Selon moi ce toucher s'adresse directement à la charge calcique de l'os, à ce qui lui donne sa solidité. C'est cette consistance et résistance qui permet la mise en relation d'un os avec celui auquel il est directement articulé mais également avec l'ensemble de la structure.

Dans les thérapies manuelles que sont Niromathé et la Fasciathérapie MDB, le toucher vient éveiller, stimuler la profondeur du tissu conjonctif non seulement des os mais de tous les tissus mous du corps humain. On rejoint ce qui est commun à tous les tissus du corps vivant c'est-à-dire son élasticité.

Je voudrais ici présenter plusieurs **touchers** que j'identifie dans ma pratique. Le premier toucher que je veux évoquer c'est **le toucher de relation**. En effet c'est celui par lequel on rentre en relation avec une personne dans toutes ses dimensions. On touche non seulement un corps physique, mais on rejoint un être tout entier avec son tempérament, son histoire, ses émotions, ses sentiments, son expérience. C'est, selon moi, le toucher indispensable à toute pratique somatique, thérapie manuelle, à toute relation d'accompagnement. Ce toucher se doit être respectueux de tout ce qui fait que l'autre est lui-même, unique. Il doit être un moyen de permettre à l'autre de se sentir, de se percevoir en tant que tel. Il existe une réciprocité dans le toucher de relation : celui qui touche et celui qui est touché. Le praticien doit savoir rester ajusté dans cette relation.

Le toucher qui suit pour moi c'est **le toucher de présence**. Celui qui permet à la personne avec qui nous rentrons en relation, de lui apporter la sécurité nécessaire pour pouvoir être conscient et présent à ce qui se joue en lui dans l'instant. C'est un toucher rassurant qui n'invite pas à la réciprocité de la relation mais à être autocentré pour s'apprendre, se ressentir, trouver de nouveaux espaces, de nouveaux schémas...

Une fois que j'ai établi cette relation et mis en place un toucher de présence, je peux rentrer dans **un toucher d'écoute**. Ce toucher me permet de m'imprégner de ce qui se passe dans le corps de la personne, il me demande d'être tout à fait centrée sur moi tout en étant détachée pour m'ouvrir à ce nouveau champ qu'est la connexion avec un système nerveux différent du mien mais auquel je suis connectée par le toucher. Je reçois par ce toucher une foule d'informations qui va me permettre de choisir le toucher le plus pertinent pour permettre à la personne de se rencontrer autrement.

Mon toucher peut alors avoir plusieurs dimensions, **un toucher miroir** qui permet à la personne de ressentir son organisation propre. Je ne change rien, je soutiens le schéma de la personne pour lui en renvoyer une image la plus fidèle possible car bien trop souvent elle ne sait pas, ne connaît pas son propre schéma.

Avec les sportifs en compétition j'utilise **un toucher de confirmation**. Je viens reproduire le geste technique, de la manière la plus sûre possible. Ce toucher de « reproduction » leur permet de ressentir la facilité, l'aisance, et l'amplitude disponible dans le schéma qu'ils ont développé pour

performer. Dans ma manière de guider le mouvement je n'introduis aucune nouveauté, je confirme l'organisation du mouvement la plus claire et la plus facile pour la personne.

Je peux aussi adopter **un toucher d'invitation** ou j'initie le mouvement et je suis là où la personne va sur cette invitation. Je profite de cette réaction pour percevoir ce qui passe, ne passe pas, s'égaré, dévie dans l'organisation du mouvement.

Je peux avoir **un toucher contrainte** qui sans perdre le toucher de présence me permet de percevoir les aptitudes d'adaptation, les ajustements, les fuites, les évitements, les blocages, les compensations que la personne met en place face à une contrainte douce et respectueuse.

Je peux aussi avoir **un toucher proposition**, c'est un toucher plus dynamique dans lequel je donne à la personne de sentir différentes organisations au service d'un mouvement, d'une intention. A ce moment je mets volontairement la personne en mouvement de manière habituelle ou inhabituelle tout en respectant ses limites.

Le toucher qui demande d'être extrêmement respectueux et qui sollicite particulièrement l'observation de l'état émotionnel de la personne est **un toucher de confrontation**. Dans la mise en mouvement je vais aller confronter un espace moins disponible, moins sécuritaire, qui touche probablement un aspect plus émotionnel, un souvenir de traumatisme ancré dans la mémoire cellulaire. Le dosage de l'expérience dans la capacité de la personne à être consciente et présente à ce qui se joue en elle doit être le baromètre qui me permet de rester ajustée. Je me dois, par l'observation de la mise en place de réponses attendues ou non et plus encore des signaux vestibulaires (respiration, température, transpiration...), de ne pas dépasser le possible de « l'Être ».

J'apprécie **le toucher point d'appui** qui permet de solliciter les capacités d'autorégulation du système nerveux. Ce toucher particulièrement développé en Fasciathérapie MDB dans la profondeur des tissus, est posé lorsque l'on arrive au bout du mouvement interne, il offre la surprise de remettre en mouvement dans ce point d'immobilité. C'est proprement l'immobilité au service de la remise en mouvement. Je pourrais le comparer à l'attente de la réponse attendue en Feldenkrais.

Je découvre sans cesse des manières d'ajuster mon toucher à la personne, à ses caractéristiques, à l'instant, à son histoire pour lui permettre de retrouver du confort, pour développer son champ de possibles.

Il y a dans le toucher une dimension que je n'ai pas évoquée ici et qui pourtant est essentielle. Il s'agit de nos propres capacités à ressentir, de notre expérience du ressenti en mouvement, de notre disponibilité, de notre état émotionnel et physique du moment, la manière dont l'histoire de la personne peut résonner en nous, tous ces aspects et d'autres peuvent influencer la qualité de notre toucher. Savons-nous comment nos formations, notre vie, notre ouverture à l'apprentissage et nos années de pratique nous permettent d'ajuster notre toucher pour qu'il soit et reste au service de l'Être ?

Je pourrais probablement décrire d'autres formes de toucher, les relier à d'autres intentions, mais je crois que chacun d'entre nous saura trouver son propre chemin de prise de conscience de ce qu'il fait dans le toucher, de ce qu'il apprend, découvre, recherche....