

# DOULEURS PSYCHOGENES et massages bien-être

Est-il incongru d'évoquer la dimension de la douleur dans le cadre des massages-bien-être ? La prise en charge de la douleur n'étant pas concernée par le périmètre d'action du praticien en massages-bien-être, il n'en reste pas moins vrai que celui-ci ne peut exclure le jaillissement de cette expérience sensorielle chez son client, lors d'une séance. Il est alors confronté à la réalité de la souffrance humaine et à sa complexité. Ce contact avec la douleur de l'autre est parfois difficile à vivre par le praticien et elle ne manque pas de le déconcerter voire de le déstabiliser.

Mais de quelle douleur parlons-nous ? Et qu'est-ce que la douleur ? Quelle est sa définition ?

Le processus douloureux est éminemment complexe. Il se présente sous de multiples formes, souvent changeantes et résultantes de causes multiples. Certaines de ces causes ne sont même pas identifiables ! Il y a en effet ce que l'on appelle les douleurs occultes, inconscientes ou psychogènes, c'est le sujet de cet article.

En quoi la douleur est-elle essentielle à la survie de l'espèce humaine ? Comment s'élabore et se mémorise la douleur ? En quoi témoigne-t-elle d'un dérèglement profond de la vie psychique et physique ? Et comment le massage-bien-être se positionne-t-il face à l'intelligibilité du fait douloureux ?



Question : Avant de chercher à comprendre et à situer les multiples facettes de la douleur, existe-t-il une définition de ce processus ?

**Roger DAULIN** : La douleur est avant tout une expérience...nous pourrions dire une expérience sensorielle comme tant d'autres! Aujourd'hui elle se déploie dans un vaste champ d'étude allant de la physiologie à la psychologie sans oublier la dimension quantique. Qui dit douleur dit système nerveux, perceptions, sensations, émotions...Qui dit douleur dit interrelation, interdépendance. Qui dit douleur dit pensée, mémoire, cerveau et enfin qui dit douleur dit phénomènes inhérents au fonctionnement de l'organisation humaine qui est de : résister, s'adapter et se reproduire (1).

La connaissance neurophysiologique et l'approche psychologique sont aujourd'hui incontournables pour appréhender de façon globale le mécanisme de la douleur et son évolution.

La définition que je retiens est celle de l'I.A.S.P (2) « La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou encore décrite dans des termes évoquant une telle lésion ».

Q : En quoi cette définition sur la douleur retient davantage votre attention ?

**R.D.** : La définition de la douleur précisée par l'IASP pose clairement le lien entre une lésion et une douleur réelle mais aussi et surtout parce qu'elle n'exclut pas la présence d'une douleur en l'absence d'une cause organique diagnostiquée. En d'autres termes, la définition de l'IASP prend en compte également une douleur qui ne serait que « éprouvée et ressentie » sans trace physiologique objective. Cette définition souligne l'importance du psychisme et de l'émotionnel dans le jeu de la douleur. Ce sont précisément ces douleurs psychogènes, inconscientes, occultes qui peuvent émerger lors d'une séance de massage-bien-être.

Q : Pouvez-vous citer un exemple ?

**R.D.** : Bien sûr, prenons la situation d'un praticien en massages-bien-être, juste dans son positionnement, dans sa démarche d'accueil vis-à-vis de son client, validant l'adéquation des choix de massages-bien-être par rapport à la demande de ce dernier, s'enquérant de toutes contre-indications éventuelles, vérifiant au bout de quelques minutes si la pression de son toucher est en concordance avec la sensibilité corporelle du client, etc.

**UN PASSÉ TRAUMATIQUE ET INCONSCIENT,  
PAR DES SOLLECITATIONS TACTILES,  
PEUT RÉAPPARAÎTRE SOUS FORME  
D'UNE DOULEUR ET CE,  
SANS EXPLICATION PHYSIOLOGIQUE  
OBJECTIVE.**

En fin de séance de massage-bien-être, le client ressent des tensions voire des douleurs musculaires ou articulaires, ou bien vit une résurgence émotionnelle. Aucune raison objective à cela! Etonnement du client, perplexité du praticien...D'où vient cette douleur ?

Q : En effet, d'où vient-elle?

R.D. : Avant de tenter de clarifier ce point, laissez-moi expliciter ce qu'est la douleur.

En synthétisant les travaux et recherches de J.D. NASIO (3) et E.R. DAMASIO (4), je peux dire que la douleur est un équilibre qui soudainement est fragmenté et divisé. La douleur provient d'une tension jugée inacceptable entre le corps et la psyché, entre le moi et l'autre ou entre le moi et le soi. Bref il est question de dérèglement voire de rupture! La douleur est un phénomène qui souligne la mise en danger de la globalité de la personne. Elle ne concerne pas uniquement un muscle, un organe ou une émotion, qui serait distinct du reste du corps. La douleur questionne l'entièreté de la personne même si l'agression est locale.

Par ailleurs, il n'y a pas de douleur, qu'elle soit physique ou psychique, sans émotions, sensations et perturbations dans la psyché. Cependant, il faut qu'une certaine intensité et durée s'engagent dans ce processus pour qu'une douleur émerge. Les neurosciences ont depuis longtemps parlé d'affects et surtout d'étapes précédant l'intolérable de la douleur. Une douleur corporelle par exemple qui soulignerait l'existence d'une souffrance émotionnelle sous-jacente...

Q : Pouvons-nous évoquer la douleur autrement que comme un signal ?

R.D. : Elle est autant signal d'alarme que ressource...C'est pour cela que nous devons souligner l'intelligibilité du processus de la douleur. N'oublions pas que la douleur est une construction, un mouvement, une dynamique. Elle est aussi l'indice d'une épreuve à traverser.

« Les douleurs de notre corps sont des liens satellitaires subtils qui nous lient avec d'autres espaces (psychique, émotionnel, organique, énergétique...) ou avec des mémoires situationnelles »  
Docteur HADDAD

Q : Pouvons-nous dire que, d'une certaine façon, la douleur nous questionne?

R.D. : La douleur est tout à la fois question et réponse. L'élaboration de la douleur, son engendrement, mérite

toute notre attention. Dans la compréhension des mécanismes de la douleur, il y a recherche de qui nous sommes. Un effet miroir en somme.

Q : En quoi la douleur nous interpelle comme un « effet miroir »?

R.D. : Une douleur projetée à la conscience une expérience perturbante, déstabilisante, voire déstructurante. Elle témoigne d'une perte d'équilibre et nous projette brutalement vers l'im-

prévisible. La douleur est un temps « non ordinaire ». Elle n'est pas le reflet des variations quotidiennes et des oscillations propres aux mouvements consensuels de la vie. La douleur s'inscrit dans un temps où l'affrontement est de mise. Elle est associée à l'intensité d'un vécu et propulse chacun de nous vers un état limite, vers l'incontrôlable.

Q : Pourquoi?

R.D. : N'oublions pas l'intelligibilité des mécanismes de la douleur! Avant de répondre au « pourquoi », situons l'origine de la douleur. L'origine est-elle au niveau de la blessure corporelle? Est-elle localisée au cœur de la situation de rupture? Pas si simple!...

L'IASP démontre dans ses différentes études la place et le rôle majeur que joue la psyché dans l'émergence de l'émotion douloureuse. J.D. NASIO évoque trois étapes de construction de la douleur.

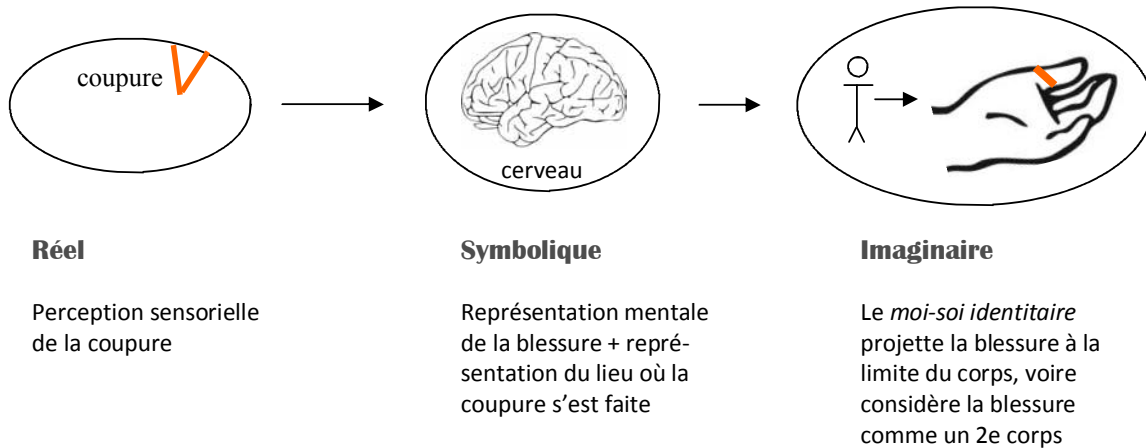
La première étape, c'est justement le temps douloureux de la lésion.

Prenons l'exemple d'une coupure à un doigt. A l'instant où la lame d'un couteau entaille le doigt, le corps, d'un coup, se met en mode d'alarme et ressent une ou plusieurs émotions douloureuses simultanées telles la surprise, la frayeur, le désordre intérieur, la peur etc...Le corps encaisse à la fois une douleur liée à la coupure - c'est une agression extérieure - et un état de commotion - agression intérieure - qui envahit et déborde la personne. Au moment de la coupure, une effervescence immédiate surgit, associée à une projection psychique visualisant l'agression à la limite du corps. C'est ainsi que le psychisme joue alors un rôle essentiel d'éloignement : porter l'effraction à la limite du corps. Il lui est ainsi plus facile de se détacher, de s'éloigner de cette agression extérieure. Il y a comme une mise à distance...et l'événement, pour le psychisme, se gère mieux. Cette représentation psychique éloignant la blessure, donc la douleur, favorise une visualisation de celle-ci dans la conscience immédiate.

Cette perception de la douleur à la limite du corps, presque que comme quelque chose d'extérieur, réduit le ressenti désagréable à la seule coupure...histoire de protéger le reste du corps! Si la douleur persiste, s'enkiste et prend du volume, cela se fera à la limite du corps jusqu'à devenir comme une protubérance étrangère au corps lui-même.

La personne victime de cette coupure continue à situer

### 3 aspects liés à la douleur de la lésion : le réel, le symbolique et l'imaginaire



le siège de la douleur dans cette plaie mais aussi si nécessaire, d'externaliser cette zone comme si, en l'éloignant, la douleur pouvait être mieux circonscrite. Cela se traduit par des expressions telles que : elle s'accroche, la douleur ne me lâche pas, elle ne me quitte pas...etc.

Émerge alors un processus d'imprégnation du vécu douloureux dans la conscience. Cette imprégnation nourrit la mémoire du corps et emmagasine la globalité des perceptions liées à cet événement douloureux dans ce qui est appelé « les neurones du souvenir ». Ces perceptions douloureuses vont rejoindre en complétant et en renforçant d'autres perceptions douloureuses mémorisées dans le passé.

Il existe ainsi un « brouillage » à la fois sur la localisation de la douleur, sur les zones impactées par celle-ci et sur l'objectivité de la douleur.

Car en réalité, la douleur n'est pas dans la blessure mais dans le cerveau pour la perception douloureuse et dans le corps pour l'émotion douloureuse. Et fait pouvant apparaître surprenant, le ressenti de la douleur n'est pas seulement le vécu propre à cette coupure du doigt! Le ressenti de la douleur est la résultante de l'ensemble des situations vécues dans le passé liées à une agression extérieure de même nature (coupure par exemple...).

La deuxième étape de la douleur, c'est celle de la commotion.

Revenons au postulat que la douleur est la conséquence à la fois de la perception d'une blessure tissulaire (coupure) et de sa représentation mentale. De cet instant surgit de la profondeur de l'être une autre douleur distincte et singulière. La personne est ainsi envahie par une douleur globale à multiples facettes, venant des perceptions extérieures et intérieures. Ce mouvement énergétique envahissant et oppressant qu'est la douleur, crée une rupture dans le processus d'équilibre, d'homéostasie. Cette perturbation profonde crée l'émotion douloureuse de la commotion,

inévitabile caisse de résonance.

A ce stade de la compréhension des 3 étapes, il est nécessaire d'approfondir la dimension inconsciente du processus douloureux.

**Q : En quoi consiste-t-il ?**

**R.D. :** Au départ, il y a une commotion. Et nous savons que l'embryon tout autant que l'adulte absorbe et intègre ce vécu et laisse ainsi une empreinte dans les neurones du souvenir. En gravant ainsi tous les épisodes douloureux, ceux-ci resteront stockés pour le restant de la vie...sans que nous le sachions! Ce contenu du passé peut subsister toute une vie sans en référer à la conscience...

**Q : Ce contenu douloureux est souvent indétectable?**

**R.D. :** En fait, et c'est le côté le plus étonnant, des récentes découvertes dans le domaine des neurosciences, nous pouvons certes nous rappeler de

certains éléments comme les circonstances, la sensation ou l'émotion concernée. Toutefois, cette mémoire, lors d'une commotion, va se relier à des situations dites de proximité dans le passé, des douleurs de même nature, et contribuer ainsi à brouiller les pistes, à les rendre encore plus floues et subjectives.

Il faut savoir que les douleurs du passé reviennent se connecter à des douleurs présentes. Un peu comme si elles désiraient se réactualiser, se rappeler à notre souvenir conscient en se frayant un passage grâce à cette nouvelle coupure opportune par exemple.

C'est ainsi que dans toutes les douleurs, ce qui est vécu, appartient autant au présent qu'à une mémoire douloureuse mémorisée dans le passé. Cela suppose que lorsqu'une première expérience douloureuse s'imprègne dans le psychisme et dans l'ensemble des neurones du souvenir, elle peut surgir bien plus tard, métamorphosée en une autre sensation douloureuse

**LES DOULEURS DU PASSÉ STOCKÉES  
DANS LES NEURONES DU SOUVENIR SE  
CONNECTENT ET S'ENTREMÊLENT  
AUX DOULEURS PRÉSENTES.**

### **LA DOULEUR , UNE STRATEGIE DE SURVIE !**

A.R. DOMASIO a écrit dans un ouvrage : l'erreur de Descartes, la raison des émotions Ed. Odile Jacob 1995 "que la sensation douloureuse provient de mécanismes neuronaux innés transmis par les gènes humains. Son hypothèse serait que la douleur est une stratégie de survie de l'espèce, génétiquement codées."

### **Définition de la douleur psychogène**

La douleur psychogène est causée avant tout par des facteurs psychologiques. La douleur quand elle est de nature psychogène, attire l'attention de celui qui souffre alors qu'il n'y a objectivement aucune lésion anatomique, organique, susceptible d'expliquer la survenue des douleurs mais aussi son intensité.

*Source : Vulgario-médical.com*



## MEMOIRES NEURONALES James Mc CLELLAND

« Au niveau du cerveau, les mémoires sont stockées à l'intérieur des connexions entre les neurones qui sont justement chargées de faire le travail de rappel des souvenirs.

Dans ce contexte, se souvenir d'une information spécifique correspond à reconstruire ou retrouver l'activité neuronale qui avait lieu lors de l'expérience originelle.

C'est ce qui est activé lors de la reconstruction d'une mémoire donnée ne provient pas nécessairement uniquement de l'expérience dont on cherche à se souvenir. Certaines des choses dont on se souvient peuvent en effet provenir d'informations ou d'expériences qui s'avèrent avoir été stockées à d'autres reprises dans certaines des connexions qui contribuent au rappel des souvenirs ».

Source [www.formento.fr](http://www.formento.fr)



ou en une somatisation sans cause organique claire et précise. Pour revenir à votre question la traçabilité d'une douleur psychogène jusqu'à son origine est fort compromise voire impossible.

**Q : Il est souvent évoqué que le corps n'oublie rien...**

**R.D. :** Oui, il n'oublie rien mais son travail d'archivage, de stockage, et de remise en mouvement d'une mémoire obéit à une logique, qui encore aujourd'hui, apparaît complexe et floue au vu des connaissances acquises. Il semble que malgré tout, chaque douleur corporelle ou psychique interpelle une douleur primordiale et pourquoi pas...originelle !

D'une certaine façon, le rappel à l'inconscient pour chaque douleur, tente de réactualiser le processus, d'enseigner quelque chose en lien avec le passé, de renouer avec un élément de notre histoire, nous permettant éventuellement, de mieux nous connaître, de nous rencontrer davantage,

là où nous en sommes, ici et maintenant.

**Q : Et la troisième étape de la douleur ?**

**R.D. :** La troisième étape c'est le temps douloureux de la réaction.

C'est à cette étape que le corps fait front à la douleur des deux premières étapes. Cette mobilisation va créer une nouvelle tension, une résistance à la douleur. La douleur n'est pas seulement issue de la coupure (blessure corporelle), de l'environnement lié à cet épisode, du chapelet de mémoires issues des neurones du souvenir mais aussi d'une organisation humaine qui réagit toute entière face à l'impact. Il y a alors une douleur dite d'affrontement qui se crée en plus des deux premières...

Cette douleur de résistance et d'affrontement développe de nombreuses stratégies, comme l'évitement, l'oubli, le rejet, l'imaginaire comme le surinvestissement de la représentation mentale de cette douleur.

Le corps, en étant dans l'inconscient, arc bouté et cabré

**LA DOULEUR PSYCHOGENE N'OBÉIT PAS A LA RAISON. ELLE SURGIT DE L'INCONSCIENT, VÉRITABLE LIEU DE STOCKAGE ET D'ENREGISTREMENT DE LA DOULEUR.**

face à une douleur comme le vécu d'un stress par exemple, lorsqu'il est sollicité par un toucher sécurisant, contenant, structuré, va vivre des changements psychologiques et physiologiques.

Grâce à un certain nombre d'expérimentations, il est démontré que lors d'une relaxation corporelle, certains paramètres physiologiques comme le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, la pression artérielle et l'activité électrodermique se modifient et s'abaissent. Et nous savons qu'une tension musculaire devenue inutile génère certaines douleurs lors de sollicitations tactiles comme le massage-bien-être.

**Q : Ce n'est pas antinomique ?**

**R.D. :** Absolument pas! Un massage-bien-être agit directement sur la tension musculaire et contribue par la libération d'endorphines à un état naturel de relaxation. Mais ce relâchement, parfois rapide, crée l'émergence passagère de faits douloureux mémorisés dans le passé. Cela explique bon nombre de réactions corporelles lors d'un massage-bien-être.

**Q : Vous parliez de stratégies de défense du corps face à une douleur...**

**R.D. :** De nombreuses stratégies déployées par l'intelligence corporelle comme le fait d'éviter de ressentir quoi que ce soit, « d'oublier » la douleur, d'investir un autre espace dans l'espérance de fuir, « s'originent » dans un réflexe de survie. Il est constaté que les efforts prodigués par le corps afin de sauver l'équilibre général ajoutent souvent un degré supplémentaire à la douleur.

**Q : Le massage-bien-être joue-t-il un rôle bénéfique à ce niveau?**

**R.D. :** Le massage-bien-être, dans son rôle de favoriser un retour à l'équilibre, à l'homéostasie par l'abandon de positions musculaires et psychiques devenues inutiles, contribue à réduire l'anxiété, le stress, la détresse émotionnelle et améliore la qualité de vie. Face aux douleurs psychogènes, dont les raisons organiques objectives ne sont pas diagnostiquées, le massage-bien-être contribue à créer un processus régulateur réduisant progressivement le cercle vicieux et crescendo : douleur, tension musculaire, tension psychique, douleur.etc.

Les origines de la douleur psychique sont multiples. Quelques points cependant peuvent être évoqués tels que le souvenir d'une douleur passée, une émotion forte refoulée qui se transforme en douleur somatique, ou bien encore une empreinte somatique associée à une ancienne douleur organique sur laquelle vient se greffer une émotion forte.

Ces douleurs psychogènes représentent de nombreux cas et les plus repérables ce sont lorsque le médecin conclue en disant « je ne vois rien, vous n'avez rien qui explique votre douleur! ».

**Q : Le massage-bien-être peut-il ainsi révéler ces**

**douleurs?**

**R.D. :** Oui. Lorsque les neurones du souvenir sont interpellés par le toucher, elles enregistrent cette sollicitation qui les questionne. Les neurones du souvenir traitent cette information et peuvent l'associer à un souvenir totalement étranger à cette situation précise de proximité et de contacts corporels qu'est le massage-bien-être. Surgit alors à la conscience, douleurs et tensions liées à ce souvenir lointain. Et ce souvenir lointain peut rester dans l'inconscient mais le client constate cette douleur et s'interroge...L'origine de celle-ci est souvent énigmatique et impénétrable. Rappelez-vous que les mémoires du passé s'entremêlent, se regroupent par affinités, odeurs, mouvements, lumières, ambiances, lieux, paroles, contraintes sociales, émotionnelles, psychiques et j'en passe! Et chaque mémoire nouvelle développe ses propres ramifications. De sorte qu'il est impossible de revenir à la mémoire originelle d'une douleur. Tout au plus, dans le jaillissement d'un fragment du passé, une zone de celui-ci s'éclaire et devient compréhensible à la conscience. Il contribue ainsi à une modeste clarification qui quelquefois suffit à donner un sens.

Cette complexité de la mémoire, largement renforcée par une logique combinatoire qui nous échappe le plus souvent car il s'agit davantage d'une phénomène d'imprégnation que d'archivage rationnel, nous invite à une grande humilité et à éviter toute interprétation hasardeuse suite à une douleur naissante chez notre client par exemple.

Dans cet entrelacs mnémorique de milliards de souvenirs, toute interprétation du praticien vis-à-vis de son client concernant sa douleur est caduque pour ne pas dire sauvage et intrusive. Si la douleur est tout à la fois question et réponse, seul le client peut éventuellement trouver une ou plusieurs réponses à celle-ci. La douleur lui appartient avec son lot de neurones du souvenir spécifique et singulier. Elle est ainsi « éducative » même si cela peut paraître provocant pour une personne en proie à une douleur chronique. Les sollicitations tactiles d'un massage-bien-être associées à une détente et à un relâchement des tensions corporelles et psychiques créent un terrain propice à l'émergence de pensées, d'émotions, de sensations comme de douleurs. C'est le corps qui choisit le langage le plus approprié pour s'exprimer et...pour se faire entendre! Et le langage de la douleur ressentie est l'une de ses possibilités.

**Q : Que doit faire le praticien en massage-bien-être dans un cas comme celui-ci?**

**R.D. :** Rien...

**Q : ???**

**R.D. :** Il n'y a rien à faire, sinon être témoin privilégié et bienveillant d'une résurgence de l'inconscient...Sincèrement, que voulez-vous faire?

Par la qualité de notre présence et le déroulement sans intention de notre massage-bien-être, nous pou-

## L'HOMÉOSTASIE

L'homéostasie c'est l'aptitude d'un organisme vivant à oeuvrer à son auto-conservation, consistant à maintenir stable son milieu intérieur en corrigeant les causes de déséquilibre, qu'elles soient d'origine intérieure ou extérieure à l'organisme. Pour le système intérieur, cela nécessite des systèmes de régulation percevant les déséquilibres et induisant les mécanismes de correction.

Pour la protection extérieure, cela met en jeu des systèmes sensoriels capable de détecter les causes de déséquilibre et de menace induisant un processus de réponse pour s'en protéger.

Source : Serge PILON [www.serge.pilon.pagesperso-orange.fr](http://www.serge.pilon.pagesperso-orange.fr)

vons seulement, et en même temps c'est précieux, être dans la disponibilité, l'accueil, l'ouverture et l'accompagnement. Cet état d'être tranquillise et apaise le client. Laissons-le avec son histoire, il est le seul à pouvoir en tirer un enseignement éventuel. En donnant notre avis bien évidemment subjectif et lié à notre propre histoire, nous ne pouvons que contribuer à polluer les cartes et à brouiller davantage encore les pistes...

**Q : Est-ce faire confiance à ce qui se joue, y compris dans le fait douloureux?**

**R.D. :** C'est être dans la confiance de l'intelligibilité de la douleur psychogène. Si elle est tout à la fois question et réponse que venons-nous perturber voire rendre plus compliqué encore? Oui, le massage-bien-être a un rôle majeur à jouer en tant que « service à la personne ». Il rend « service » dans le sens où il favorise, grâce au relâchement qu'il suggère, l'évacuation de ce qui aujourd'hui alourdit, pénalise et freine le processus naturel et dynamique de l'homéostasie. Ce « service » à l'être, ce « service » aux mouvements même de la vie nécessite pour le praticien un travail intérieur, une posture sans cesse à questionner et à réactualiser. Ce professionnalisme lié à la dimension d'accompagnement<sup>(5)</sup> est capital.

Ce qui se traduit par une douleur psychogène c'est ce qui aurait pu engendrer au moment du traumatisme, une douleur physique, morale ou psychique, et qui n'a pu s'exprimer et s'éliminer en totalité.

La douleur éprouvée est comme un rappel, une stimulation signifiant la mise en danger du principe d'équilibre inhérent à notre condition humaine. Lorsqu'il y a douleur, nous sommes au-delà de ce qui est acceptable et possible pour le corps. Et si il y a interrogation, il y a effraction, rupture et perte. La douleur de la perte prépare à la douleur du deuil...

**Q : La douleur psychogène est-elle liée à un processus de deuil?**

**R.D. :** Dans bien des cas, il a été noté que des douleurs psychogènes ont émergé suite à des temps de deuil difficile à traverser. Lorsque l'énergie propice au processus de deuil se déplace progressivement et s'oriente vers de nouvelles voies, il y a réinvestissement du mouvement de vie. Lorsque cela ne se déroule pas avec cette fluidité, lorsque l'énergie se cristallise et ne peut faire le deuil, une somatisation consciente ou inconsciente s'exprime. Dans ce dernier cas, c'est la préparation à une future douleur psychogène. Celle-ci étant souvent

un résiduel d'une tension qui n'a pu jusqu'alors s'évacuer.

**Q : Oserai-je dire que douleur psychogène et massage-bien-être collaborent pour une meilleure connaissance de soi et du corps là où il en est?**

**R.D. :** Cette question est provocatrice pour les personnes en proie à ces douleurs psychogènes certes, mais ô combien juste! La douleur comme le massage-bien-être apprennent à nous découvrir, à rencontrer nos résistances, à éclairer notre inconscient, nos ressources, ce qui n'a pu s'éliminer jusqu'à présent... Et accepter là où nous en sommes, et tel que nous sommes.

Le corps est une surface de projection du passé comme du présent. A chaque instant nous constituons ce que nous sommes et ce que nous devenons. Toutes les perceptions sensorielles, la douleur psychogène comprise, participent à la compréhension de cette merveilleuse intelligence qu'est le corps.

Une séance de massage-bien-être, parce qu'il y a expérience tactile, proximité et distance<sup>(6)</sup>, « l'accueil de la personne telle qu'elle est », crée un espace de liberté dans lequel s'exprime des douleurs psychogènes qui aurait pu et aurait dû produire

ces douleurs bien avant, dans le passé, se serait-ce que pour « boucler une histoire », ou « tourner une page ». C'est une opportunité pour le corps massé d'éprouver une douleur libératrice qui, autrement, serait restée occultée. Le contexte mis en place par le praticien en massage-bien-être, grâce à son professionnalisme, à sa capacité à entendre, à rester à une juste place d'accompagnant, à garantir une distance respectueuse sans jugement et sans intrusion, crée une qualité de présence et de conscience propre à l'émergence d'un temps de vérité intérieure.

Dossier écrit et élaboré par Roger DAULIN  
Vice-Président de la FFMBE de 2009 à 2015

(1) Dr Louis TEUMIERES médecin immunologiste et infectiologue.

(2) International Association for the Study of Pain

(3) J.D. NASIO est psychiatre, psychanalyste et a publié deux ouvrages très intéressants sur le thème de la douleur dont on se réfère dans cet entretien : « La douleur physique » et « le livre de la douleur et de l'amour » Ed. Payot

(4) Antonio R. DAMASIO est professeur de neurobiologie, neurosciences et de psychologie ( University of Southern California, université de l'Iowa et au Salk institute Etudes ) deux livres consultés : L'erreur de Descartes Ed. Odile Jacob et L'Autre moi-même Ed. Odile Jacob

(5) Cf dossier «La relation d'accompagnement» sur [www.ffmbe.fr](http://www.ffmbe.fr)

(6) Cf dossier «Proximité et distance dans les massages-bien-être» sur [www.ffmbe.fr](http://www.ffmbe.fr)