

la lettre

la lettre de prh - Décembre 2005 - n° 28

www.prh-france.fr

Publication éditée par PRH Formation Développement

Organisme de formation et de recherche fondé en 1970

r e n c o n t r e a v e c

ULLA BANDELOW

«Le massage m'a unifiée, corps et esprit»

Cette approche originale, qui allie massage et Gestalt thérapie, aide à prendre conscience de soi à travers la prise de conscience de son corps.

■ **Vous pratiquez et enseignez une méthode particulière, le Sensitive Gestalt Massage®, de quoi s'agit-il ?**

Ulla Bandelow : C'est une technique développée au départ par l'américaine Margaret Elke, sous le nom de massage californien. Elle s'adressait surtout aux membres d'un couple ou d'une famille, pour leur permettre de développer le plaisir des contacts corporels. En tant que psychothérapeute pratiquant la Gestalt thérapie, après m'être formée à ce massage, j'ai ressenti le besoin de réunir les deux approches.

■ **Ce n'est pas un massage que l'on subit passivement...**

U. Bandelow : Le Gestalt thérapeute travaille dans un souci d'«accompagnement de la personne», de façon humaniste et progressive, en respectant les limites de chacun. Son attitude vise à responsabiliser le client afin qu'il parvienne à une acceptation et une valorisation de lui-même et des autres. Quand la personne arrive, nous lui demandons pourquoi elle vient, ce qu'elle attend. Durant le massage, nous la faisons aussi participer, car c'est elle qui sait ce dont elle a besoin, même si ce n'est pas toujours conscient. On demande : «Comment c'est pour vous ? Souhaitez-vous un peu plus ou un peu moins de pression ?», etc. Pour qu'elle puisse s'approprier ses sensations et émotions, il faut qu'elle se sente sujet et active. Grandir, c'est apprendre à être responsable de ses besoins et de ses choix. Nous ne parlons pas de patients, mais de clients : les personnes ne sont pas malades, elles ont tout le potentiel en elles.

■ **Pourquoi le toucher est-il si important ?**

U. Bandelow : C'est le premier sens qui se développe in utero dès la septième semaine

de gestation et il reste prédominant jusqu'à l'âge de 18 mois. Durant notre prime enfance, nous stockons les informations sous forme de sensations-émotions, aussi bien agréables que désagréables. L'approche par le contact permet de relâcher tensions et stress, mais invite aussi à prendre conscience de la richesse des sensations, des émotions qu'elles réveillent. Cela permet parfois de revenir à des vécus très archaïques et de pouvoir les intégrer en les transformant.

Par ailleurs, la peau représente la frontière entre nous et l'environnement et donc le contact avec les autres. Lorsque l'on sent bien la frontière entre soi et l'autre, par exemple, on ne se perd plus dans la fusion.

■ **Vous parlez de «trouver l'identité du moi corporel». De quoi s'agit-il ?**

U. Bandelow : L'approche par le contact augmente la conscience du corps. Si nous n'avons pas été assez touché enfant, par exemple, nous avons appris à nous couper de notre corps et de nos émotions. Nos techniques très précises sur le schéma corporel permettent de renouer avec eux ; de prendre conscience, par exemple, «ce pied, c'est moi» et d'unifier chaque partie au reste du corps. La relation au praticien peut aussi réparer certains manques relationnels : nous recevons aujourd'hui ce qui nous a fait défaut, de façon attentionnée et respectueuse, ce qui permet de nous sentir acceptés comme nous sommes.

Nous pointons ainsi deux choses : la relation de la personne à elle-même. Et la découverte de la relation à l'autre, dans une proximité sécurisante. Vivre cette relation dans la confiance permet de développer dans sa vie davantage de relations d'intimité.

■ **En quoi l'effet thérapeutique diffère-t-il de la parole seule ?**

U. Bandelow : Le massage augmente la confiance en soi et dans la relation aux autres. Il donne le sentiment d'être vraiment aimé dans tout ce que je suis, dans toute ma personne, accepté et reconnu dans ma globalité.



EDITO

Être à l'écoute de son corps, c'est entrer en relation avec les messages qu'il nous délivre.

À PRH nous sommes convaincus de l'importance de cette écoute. Chacun de nos stages invite à accueillir les sensations corporelles à contenu psychologique qui nous habitent et à les déchiffrer par l'analyse. Les temps d'accompagnement individuel prennent également en compte de manière spécifique ce que nous ressentons dans notre corps. Cela apprend à vivre dans «l'ici et maintenant».

Ainsi nous pouvons arrêter la course dans laquelle nous entraîne si souvent notre époque. Ainsi nous pouvons nous poser et être présents à nous-mêmes dans notre globalité. Et, à travers ces expériences, favoriser progressivement l'unité de notre personne : corps et esprit indissociés.

Nous vous souhaitons pour l'année à venir d'expérimenter ces instants d'unification dans la relation à votre corps au quotidien. Que la lecture des pages qui viennent éveillent en vous ce goût.

Agnès Rebelle
Présidente de PRH France

Dans de nombreux cas, il apporte un complément utile à la psychothérapie. Ressentir des sensations agréables ré-énergétise les personnes dépressives, par exemple. Être touché avec respect aide les femmes ou les enfants abusés, maltraités. Cet accompagnement amène les personnes dépendantes, celles qui ont eu un accident ou une maladie grave, celles qui somatisent, etc. à nouer un contact différent avec leur corps. On ne le maltraite plus, car on garde désormais conscience de son corps en permanence, on reste branché sur ses sensations tout au long des activités quotidiennes.

Propos recueillis par Marie-Christine Coloin

Ulla Bandelow pratique le Sensitive Gestalt Massage® depuis 29 ans. Elle forme des praticiens, anime des ateliers axés sur la relation parents-enfants et intervient dans des unités de soins palliatifs.