

LE SENSITIVE GESTALT MASSAGE, UN OUTIL DE RECONNAISSANCE DE SOI

Par Nicole Laurent, Somatothérapeute

Le Sensitive Gestalt Massage® est un massage structuré créé dans les années 1970 par Margaret Elke venue des États-Unis avec des bases de techniques suédoises, amérindiennes et japonaises.

Son travail avec des Gestalt-thérapeutes a permis d'intégrer des respirations profondes, des polarités, du son, des couleurs... pour en faire un massage thérapeutique complémentaire à la thérapie orale.

Ayant découvert la bio-énergie et de thérapies analytiques et corporelles, puis le yoga, à la fin des années 1980 j'ai passé le **diplôme de l'IFFP en juin 2002.**

(Je me suis formée auprès d'Ulla Bandelow, Gestalt thérapeute, fondatrice de l'Institut Français de Formation Psychocorporelle à Triel-sur-Seine (78).

Site : www.massagesgm.com)

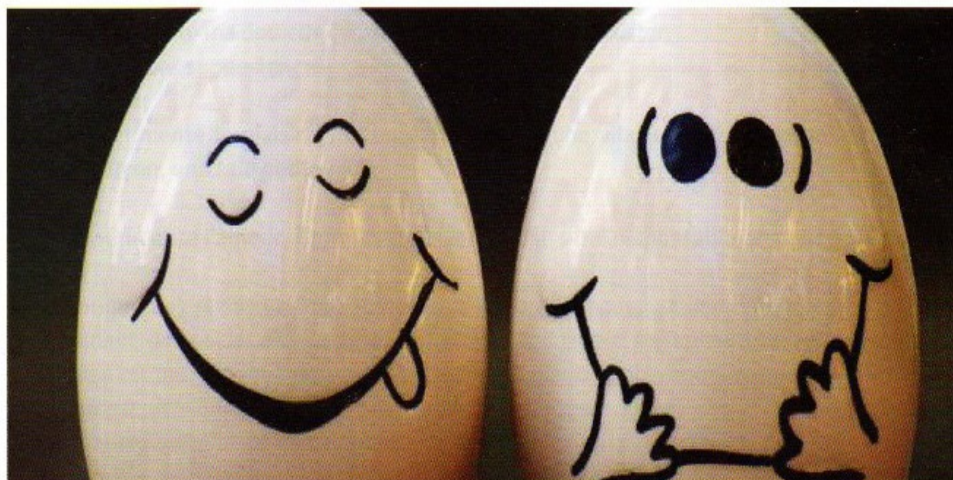
Après une dizaine d'années d'expériences dans le cadre de l'association « Le Massage et Ses Messages » comme assistante puis formatrice en initiation au Sensitive Gestalt Massage®, c'est en 2012 que j'ai décidé de prendre des années de disponibilité pour **créer mon entreprise** et consacrer tout mon temps professionnel à la somatothérapie.

Depuis je suis membre de la **FF2S** et pratique à temps plein le **métier de somatothérapeute.**

Un jour, une personne est venue me rencontrer. Elle avait de telles douleurs dans les hanches que les médecins lui proposaient des infiltrations. Nous sommes convenus de **3 rendez-vous**.

Lorsque la douleur ou le mal-être me paraît

Méthodes



profond et ancien, lorsque j'entends une demande thérapeutique, je propose trois séances.

La première permet une découverte du Sensitive Gestalt Massage®. La personne « enregistre » les repères donnés durant ce massage: respirations, enracinements, liaisons entre les différentes zones du schéma corporel...

La deuxième séance permet une meilleure conscience du corps dans sa globalité. La troisième procure une relaxation profonde et un ancrage. Les résultats sont généralement bien perceptibles.

Le Sensitive Gestalt Massage® n'est pas magique, ni miraculeux. Une alchimie se fait très souvent, pas toujours... On peut continuer la thérapie, et j'utilise tous les outils disponibles. **La supervision est importante!**

En arrivant pour la deuxième séance, elle m'a expliqué comment elle s'est trouvée guérie en rentrant chez elle après cette première séance. Je l'ai revue un an après, dans

sa nouvelle vie! Cette expérience m'a confirmé **la puissance de l'énergie positive!**

Un adolescent est venu grâce à sa maman qui était très inquiète pour lui: elle lui a offert un massage. A la fin de la séance, il a exprimé qu'il avait vécu « **une deuxième naissance** ».

Je ne l'ai pas revu, il m'avait confié que les craintes de sa mère lui pesaient beaucoup, et le lien était très compliqué.

Une femme d'une quarantaine d'années était elle-même soignante. Nous étions convenus d'un échange de nos pratiques. A la fin de la séance de Sensitive Gestalt Massage® elle m'a confié qu'**elle avait retrouvé la féminité dans son corps** ».

Un homme me demande de temps en temps une séance. Il exprime son « **besoin d'être dorloté** ». Je crois que nous en avons tous besoin!

De belles paroles qui restent dans ma mémoire, et, je n'ai aucun doute, dans celle de ces personnes qui un jour m'ont fait

Méthodes

confiance. Nous semons des graines, et par la suite il faut avoir confiance dans la vie, chaque personne repart avec son ressenti et pourra l'utiliser pour grandir.

La guérison est possible quand il y a une rencontre entre le désir sincère de guérir, la technique et le thérapeute qui conviennent, quand on est en phase! Cela s'observe dans de nombreuses thérapies!

Pour travailler efficacement, je dois prendre soin de mon corps et de mon mental. **Être alignée.**

Ayant suivi un enseignement de yoga pendant une quinzaine d'années, je me suis remise à travailler des postures au quotidien, assidûment.

Cela me permet d'être dans une qualité d'ouverture pour comprendre la personne en souffrance. Je peux l'aider à trouver **son chemin vers un mieux-être.**

Depuis 2013 je suis une formation d'**aromathérapeute** auprès de Mireille Fleury.

« Mireille Fleury, aromathérapeute de la société Algovital, formatrice de l'association « Eveil Nature » à Mormoiron (84).

Site www.eveilnature.fr

Ses **huiles essentielles** utilisées à bon escient me donnent un traitement pour consolider le lien avec la personne souffrante et l'accompagner sur **son chemin vers la guérison.**

C'est un privilège que de pouvoir aider des personnes ainsi!

J'ai créé en 2015 l'association «Thérapies Alternatives en Provence» avec quelques amis thérapeutes (énergéticienne, réflexologue, naturopathe, chiropracteur,...). Pour moi ces thérapies sont complémentaires.

Site : www.thalpro.com

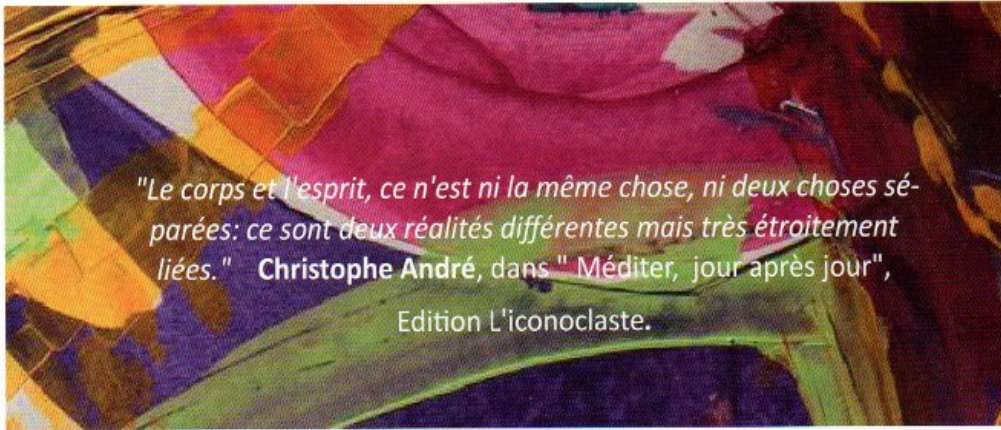
Je travaille aujourd'hui de façon indépendante, et aussi dans le cadre de deux associations du Vaucluse:

APSP84, spécialisée en soins palliatifs à domicile, la psychologue ayant fait appel à moi pour suivre des personnes en fin de vie. J'interviens pour des séances hebdomadaires ou bimensuelles. Un patient appréciait un massage des pieds, et me disait : « Que du bonheur! »...

« Vivre la Vie » qui propose à Caumont (84) un lieu de rencontre et de découverte des thérapies alternatives à des personnes atteintes de cancer, fibromyalgie, ou autres pathologies de longue durée, ainsi qu'aux accompagnants. Là aussi je fais de belles rencontres.

Voici maintenant plus de 15 ans que j'investis dans ma démarche pour faire découvrir le **Sensitive Gestalt Massage®** et permettre à des personnes « juste » conscientes de leurs besoins, ou malades ou en fin de vie, d'utiliser ce bel **outil de connaissance de soi.**

Méthodes



Pour travailler dans de bonnes conditions, je continue à recevoir régulièrement des massages. Pour moi, le corps a besoin d'un entretien régulier!

Ce matin, en finissant la troisième séance, un client exprimait un étonnement: « Je sens ma tête vide, je ne pensais plus à rien. ». Un état proche de la méditation, puisque le corps et l'esprit sont fortement liés, **l'apaisement du corps apporte un calme profond qui permet un ressourcement.**

Bibliographie:

Raoul Bécart-Bandelow : « Les chemins de la tendresse » et « Introduction au Sensitive Gestalt Massage® », Éditions IDFD

Ulla Bandelow : « Le Sensitive Gestalt Massage®, Une expérience thérapeutique de l'intimité », Éditions MH, Collection « Développement personnel »

Christine Salvador: « L'aromathérapie spirituelle », Editions J. Trédaniel et « Accompagner la vie de ceux qui vont la quitter », Éditions J. Lyon

Thérèse Bertherat : « Le corps a ses raisons », « Courrier du corps », Éditions du Seuil et « Les saisons du corps » chez Albin Michel

Dr Lowen : « Le plaisir »

T.K.V. Desikachar : « Le yoga, un éveil spirituel », Éditions Agamât