

rencontre avec

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 Colinon

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.

PLACE DU CORPS DANS MON ÉQUILIBRE DE VIE

« Mon corps : cette terre qui porte mon nom, une terre dans laquelle j'ai à apprendre à naître, à vivre, à vieillir, à mourir. » (B. de Peufeioux)

Mon corps est-il cette terre que je respecte, que je soigne, que je nourris, que j'entoure de ma tendresse et de mon écoute ? Le choix me revient de le prendre en compte pour contribuer à mon équilibre de vie.

Quelle est sa place dans ma vie ?

Celle que lui donnent les médias qui ont tendance à le survaloriser et à transmettre une tyrannie de l'apparence ? La mode est au corps jeune, beau et performant, base de tout un commerce de plus en plus florissant. Le corps y est en «représentation», mais cette «carte de visite» est-elle vraiment écoutée de l'intérieur ? Régimes qui affament, heures de gymnastique éreintantes pour tenter de discipliner cet adversaire rebelle...

Certaines personnes investissent l'apparence, dans l'espoir de regagner l'estime de soi. D'autres, de plus en plus nombreuses, troublées par ce culte de l'image, trouvent leur corps encombrant, disgracieux, plein de petites ou de grandes imperfections. D'autant que l'histoire familiale laisse aussi des traces en nous, nous le faisant aimer ou détester. Les remarques moqueuses entendues à un âge vulnérable peuvent induire pour longtemps une image négative.

Quelle relation j'entretiens avec mon corps ? Est-ce que je le considère comme un outil, un ami ou un ennemi ? Corps «traître» qui n'avance pas aussi vite que mes exigences le voudraient, ou dont le fonctionnement, les formes, ne correspondent pas à l'idéal que je me suis fixé ? Ou bien corps «esclave», dont les besoins sont pris en compte à minima, juste pour faire tourner la machine. Notre civilisation l'a longtemps dévalorisé, nous divisant corps-esprit au bénéfice du second, incitant à passer outre sa fatigue par ambition ou nobles motivations :

«à quoi bon perdre du temps à dormir» ? Ou enfin mon corps est-il cette partie de moi, intimement reliée à mon être, avec laquelle je vis en bonne entente, réconcilié ; corps partenaire de mon envie de vivre et de mon aspiration à l'équilibre pour toute ma personne ?

Le corps a besoin d'équilibre

Il a ses propres besoins : nourriture, mouvement, repos, besoins sexuels, aspirations de ses sens à voir du beau, entendre des sons agréables, etc... Je le traiterai en ami en apprenant à satisfaire ses besoins de façon adaptée, en lui accordant le repos et l'exercice nécessaires, ainsi qu'une nourriture saine... Je pourrai alors compter sur la force qu'il me donnera pour avancer. Le corps intervient dans mes relations, dans ma vie affective et sociale. Non seulement mes gestes, mes regards, mes attitudes dépendent de la confiance que j'ai en lui, mais il m'indique, si je sais l'écouter, les ressources dont je dispose et les limites à respecter pour vivre au mieux mes potentialités. Il m'alerte par des maux ou de la fatigue lorsque je le malmène. C'est alors signe qu'il y a un déséquilibre dans ma vie.

Il aide à devenir sage

C'est pourquoi il serait sage de toujours le consulter pour vérifier si ce que j'envisage de vivre est réaliste. Cecilia, dont le corps est perclus de douleurs rhumatismales, constamment épuisé, se voit proposer un travail avec des jeunes enfants qu'il faut porter, demandant résistance physique et dynamisme. Si elle sait écouter son corps, elle renoncera au poste et s'engagera vers une autre recherche. Caroline adore le cinéma et une amie l'invite à aller voir un film. Mais Caroline accumule déjà un sérieux retard de sommeil depuis plusieurs semaines. Comme elle hésite, elle prend du recul afin d'analyser

l'ensemble des éléments de la situation : regret à l'idée de décevoir son amie et de «manquer» un super-film qui la tente, mais aussi écoute de ce corps fatigué qui la rend nerveuse, vite agacée depuis plusieurs jours.

Son corps crie après du repos et elle choisit de l'entendre. Dans un autre registre, Pierre a grandi en solidité intérieure depuis plusieurs années. Il se vit beaucoup moins stressé et peut alors accepter d'endosser une nouvelle responsabilité.

Lorsque notre corps est plein d'une force nouvelle, alimentée par ce que nous vivons en profondeur, en fidélité à nous-même, il permet d'avancer dans la réalisation de soi.

Il est donc un partenaire important à prendre en compte dans notre recherche d'équilibre : d'abord pour lui-même comme élément constitutif de notre personne, mais aussi pour l'exercice de notre liberté...

Madeleine Caminade,
formatrice PRH

Corps-allié

Mon découragement était fort.

Le rythme de ma marche, l'élasticité de mes muscles, le mouvement de ma respiration m'ont dit mon goût d'avancer.

Cette personne me faisait peur.

Mon regard, sûr, a dépassé ma peur. Il venait de plus loin qu'elle. Son ouverture et sa profondeur ont été mon appui.

Ma vie avait perdu son sens.

La danse, lente, corps fermé, bercé. Puis, plus rapide, corps s'ouvrant, bras se déliant, souffle infini, axe retrouvé.

Le groupe était difficile.

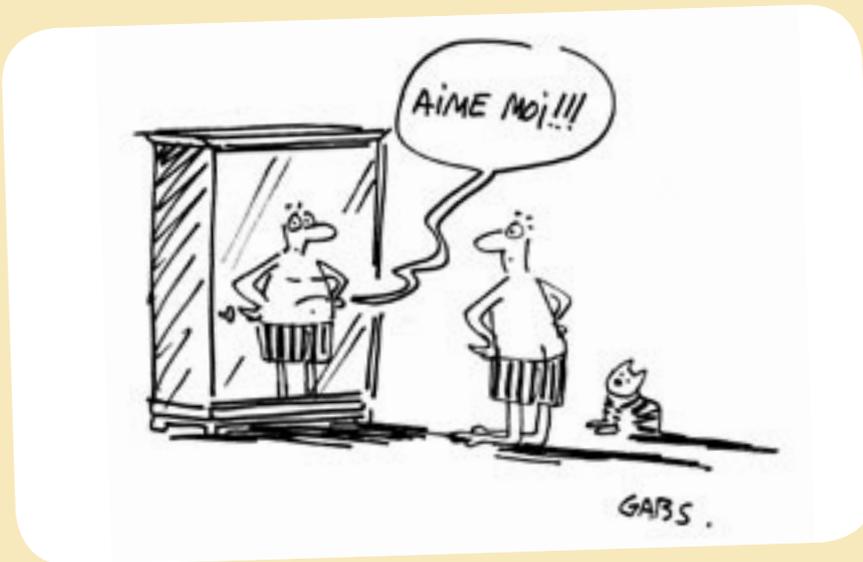
Mes pieds bien posés au sol, ma colonne vertébrale droite et souple, de l'énergie dans mon bassin : force intérieure

A différents moments de nos vies, notre corps peut être cet allié précieux.

Martine Mangin
formatrice PRH

MON CORPS, C'EST MOI !

La relation que j'ai avec mon corps est significative de la relation que j'ai avec ma vie.



Nous n'avons pas choisi notre corps. A la naissance, nous sommes dotés d'un sexe, d'un capital santé, d'une apparence physique qu'il va nous falloir accepter et qui vont s'avérer déterminants sur la conduite de notre vie. C'est par mon corps que je vais pouvoir progressivement expérimenter mon autonomie : premiers gestes, premiers pas, etc.

Et c'est par lui que je vais pouvoir entrer en relation avec les autres, reconnaître dans leur regard le beau qu'il y a en moi : premiers sourires, premiers appels... Bien souvent pourtant, nous habitons notre corps dans une forme

d'inconscience : alors que ce que nous vivons grâce à lui est un don, nous le prenons comme un dû. Et c'est seulement lorsque nous nous trouvons confrontés à ses limites que nous pouvons mesurer le miracle quotidien dont il nous a fait bénéficier, gratuitement, jusqu'alors. A moins que la déception ne l'emporte, lorsqu'il nous contraint à renoncer à un idéal qui lui est inaccessible. Car le corps nous confronte au réel. Habiter son corps, c'est choisir de vivre à l'intérieur de ses limites, en essayant d'en tirer le meilleur parti. C'est aussi entrer en relation avec soi.

Accueillir ce qu'il me donne

De tous les mammifères, l'homme reste le plus longtemps dépendant de ses parents pour subvenir à ses besoins vitaux. Besoin d'être alimenté, d'être propre, soigné ; besoin d'être entouré, caressé, rassuré par des gestes et des paroles ; besoin d'être tranquille, de repos. De la façon dont ces premiers besoins ont été pris en compte dépend la manière dont je répondrai plus tard à mes besoins et dont j'assumerai ma vie et ses aléas avec une certaine sécurité intérieure. Conscience de soi et conscience de son corps ont partie liée. Notre corps nous permet aussi de cueillir et goûter les joies de l'existence. Car quel goût aurait ma vie si mon corps ne véhiculait pas des sensations de bien-être, de réconfort, de détente, de satisfaction ? Bon appétit, bonheur de respirer à pleins poumons, caresses... Des plaisirs très souvent décuplés lorsqu'ils sont partagés : convivialité d'un repas, gestes, regards de tendresse donnés et reçus, autant d'initiatives dans lesquelles mon corps prend sa part, en complice fidèle et discret.

Comment passer d'un corps «étranger» à ce corps allié et compagnon, avec qui je peux dialoguer ? La voie est la même que dans toute relation : regarder ce qu'il m'apporte, ce que je reçois de lui, me mettre à l'écoute de ce qu'il me transmet, apprendre son langage, écouter tous ses messages, que ceux-ci me plaisent ou non.

L'intelligence de mon corps me met les pieds sur terre, me connecte directement à la vie et me donne des garde-fous.

Anne Carpe, formatrice PRH

SES MESSAGES M'AIDENT À ME CONSTRUIRE

«Ça me fait mal au ventre !», «j'en ai plein le dos !», «j'ai la gorge nouée !», «j'en ai la nausée !»...
Que de maux dont on se passerait volontiers !

Lorsqu'il se rappelle à nous par la souffrance, nous aimerions bien pouvoir l'oublier. Nous avons mal et nous voudrions nous battre contre lui, le maîtriser, obtenir qu'il nous laisse un peu tranquille ! Quand ces maux ont une cause physique, momentanée (une entorse par exemple) ou chronique (comme le rhumatisme...), nous faisons appel, à juste titre, à des médicaments pour nous soulager.

Mais face à d'autres maux, la médecine est plutôt impuissante, ne s'expliquant pas leur origine. Ils méritent que l'on s'y arrête parce qu'ils peuvent nous mettre sur la piste d'une connaissance plus profonde de nous-mêmes. Certains troubles, en effet, qui se manifestent régulièrement dans des circonstances particulières ou en présence de certaines personnes, sont de véritables signaux

indicateurs d'éléments enfouis en nous et «rangés» dans la cave de notre inconscient !

Faire la différence entre ces deux types de douleurs n'est pas forcément évident. Mais l'écoute régulière des messages de notre corps peut nous apprendre à mieux discerner lorsque la souffrance du corps semble «parler» d'un mal antérieur psychologique. Notre mémoire consciente ne l'a pas conservé, mais notre corps lui n'a rien oublié, il nous accompagne depuis notre conception et reste le témoin de tout notre parcours. Il garde dans ses cellules la trace de ce que nous avons traversé tout au long de notre existence, sous forme de tensions, de crispations, de raideurs, de malaises, de fatigues prolongées, d'allergies...



>>

Décoder ce mal «qui en cache un autre»

Sophie souffrait beaucoup d'un mal de dos bien localisé entre les omoplates. Cette douleur était apparue peu après la naissance de son premier bébé. Les médecins n'en trouvaient pas la cause. Sophie avait entrepris un travail approfondi sur elle-même depuis quelques années. L'attention aux messages de son corps lui a permis de repérer qu'elle était sans doute en présence d'une réaction psychosomatique. Elle a eu recours à l'accompagnement individuel, sur plusieurs mois, pour mener son travail d'analyse en étant soutenue et guidée dans cette exploration. Liées à cette douleur précise dans le dos, de nouvelles sensations ont émergé. Sophie les a accueillies. Elle a pu ainsi laisser s'exprimer les émotions qui venaient, accompagnées de sentiments enfouis en elle. C'est en restant très fidèle à ce qui émanait de la sensation, à chaque stade de l'exploration, que le vécu inconscient a pu se dévoiler. Il ne s'agit donc pas d'une recherche intellectuelle, le travail ne se déroulant pas au niveau de la mémoire consciente. L'analyse poussée a révélé la cause profonde de la souffrance. En fait, Sophie portait «sur son dos» les naissances non désirées de sa propre mère. C'est pourquoi la douleur s'était révélée peu après son premier accouchement. Le fait de mettre au monde à son tour avait réveillé le symptôme. Le travail d'analyse lui a permis de retrouver la période de son histoire pendant laquelle, petite fille, elle avait souffert du «non-bonheur» de sa mère, accablée par des naissances successives non voulues. Elle avait littéralement «pris sur elle» ce non-bonheur dans l'espoir de soulager sa mère... bien sûr, sans y parvenir. A l'âge adulte, cette souffrance psychologique, même inconsciente, était devenue une entrave, qui l'empêchait de vivre son bonheur de mère. Une fois libérée du poids de ce mal, Sophie a pu, peu à peu, se laisser entrer dans son épanouissement de maman et donner le meilleur d'elle-même à ses enfants.

Geneviève Descampiaux,
formatrice PRH

UNE SOURCE DE COMPENSATIONS

Alcool, tabac, stress, nourriture... Nous utilisons parfois notre corps pour compenser les frustrations et fuir un mal-être. Mais, en pensant nous faire plaisir, il arrive que nous nous fassions du mal.

Le corps est l'interface entre le psychisme et le physique. Il peut révéler ainsi des vérités que nous préférons cacher -telle la gêne qui nous fait rougir. Un regard dur, une parole sèche ou un maintien rigide peuvent également dévoiler parfois, à notre insu, une réaction de défense. Notre corps est aussi souvent utilisé dans le but d'effacer un malaise psychologique, par exemple lorsqu'on se sert un apéritif au terme d'une journée de travail éprouvante. Dans toutes les sociétés, depuis l'aube de l'humanité, on a consommé des produits qui exercent une action sur le psychisme dans le but d'apaiser les tensions, de remonter le moral, de procurer une évasion, de faire disparaître la fatigue.

Malheureusement, si l'on prend l'habitude d'y recourir trop souvent, pour retrouver le plaisir ou éviter la souffrance, une dépendance peut s'installer insidieusement. L'habitude risque de devenir un réflexe, les personnes n'ayant même plus conscience de compenser un malaise. Mais leur corps les emprisonne, les obligeant à vivre pour de nouveaux besoins qu'il n'avait pas auparavant. Ainsi une jeune femme avait découvert que manger la soulageait d'une tension intérieure. Elle avait des difficultés à dire ce qu'elle pensait vraiment, à exprimer ses désirs, elle se vivait toujours soumise au bon-vouloir de son entourage. Hélas, manger en réponse à une angoisse, une tristesse, un sentiment de honte ou de culpabilité peut conduire à l'obésité, néfaste à notre santé... Et la victime de ce comportement ne ressent même plus de plaisir en mangeant.

L'excès évite de comprendre l'origine du malaise

Autre dépendance alimentaire, les crises de boulimie peuvent aussi venir en réponse à un sentiment

de rage ou de colère rentrée, un vécu d'insuffisance personnelle ou encore un état dépressif transitoire. La personne boulimique ne maîtrise pas les crises quand elles se déclenchent. Elles la laissent désarmée, triste et honteuse. Alors que l'anorexique est souvent déchirée par le conflit entre le désir d'être soi et le besoin de demeurer dans une dépendance infantile. Et retrouve une certaine euphorie à dompter les besoins primaires de son corps.

Les personnes qui soumettent leur corps à des excès savent bien que ce n'est pas bon pour elles, pourtant elles continuent. Car, une fois la dépendance installée, changer serait se confronter au manque...

Pire, cette frustration renverrait à la case départ, à la souffrance première, insupportable, que l'on avait tenté ainsi d'oublier. Elles sont devant un choix au début impossible : garder le «bénéfice» de la consommation dans une répétition du comportement ou se questionner sur leurs fonctionnements et comprendre l'origine du malaise.

Face à de tels mécanismes de compensation, il est important d'apprendre à écouter son corps. On peut proposer un travail en 5 temps :

- identifier le dysfonctionnement, une réaction disproportionnée et répétitive
- se rendre attentif à la sensation qui le déclenche
- analyser cette sensation dans le but de trouver l'origine du malaise profond
- apprendre à évaluer : qu'est-ce qui est bon pour mon corps et la croissance de toute ma personne ?
- et le mettre en application.

Thomas Wallenhorst,
formateur PRH, psychiatre

Bibliographie (suite)

● **Notre corps ne ment jamais,**
d'Alice Miller, *Éditions Flammarion*.
Dans cet ouvrage, la psychanalyste allemande, poursuit sa croisade pour sensibiliser aux souffrances de la petite enfance. L'enfant tait sa peine dans le souci de protéger ses parents. Toute sa vie, son corps continuera de la dire. Ce livre indique par quels chemins établir une authentique communication avec son corps permettant de guérir les émotions infantiles.

● **A corps et à cris,**
de Caroline Eliacheff, *Éditions Odile Jacob*.
Dans la lignée de Françoise Dolto, cette psychanalyste, qui travaille notamment auprès de nourrissons, nous montre comment le corps parle avant même l'accès au langage et comment la maladie n'exprime pas seulement une atteinte physique, mais avant tout une souffrance de la personne.

Bibliographie

● **Mais il y a le corps !,**
de Bernard de Peufeuilhoux, *Éditions GabriAndré, Collection Bleue*.
L'auteur, psychothérapeute, assure des formations sur le toucher auprès de soignants qui accompagnent les personnes en fin de vie ou désorientées. Avec une écriture pleine de délicatesse, il nous emmène dans un voyage au coeur de notre espace corporé. Il ne s'agit pas d'un livre de technique, mais d'une rencontre qui apprend à s'aimer davantage.

● **Le besoin de danser,**
de France Schott-Billman, *Éditions Odile Jacob*.
Psychanalyste, présidente de la Société française de psychothérapie par la danse, l'auteur explique les bienfaits que peut apporter cette pratique : «C'est un traitement joyeux qui travaille sur la partie saine de la personne et réveille ses forces de vie».

● **Les paroles du corps,**
d'Edouard Korenfeld, *Éditions Payot*.
Psychothérapeute, l'auteur nous donne des pistes pour comprendre les messages exprimés par le corps à travers des attitudes, des gestes, des tensions, des blocages.

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Bulletin d'abonnement

Je m'abonne J'offre un abonnement
Nom/Prénom :
Adresse :
.....
Code postal : Ville :
E-mail :@.....
Abonnement (3 numéros) 1 an : 12€ 2 ans : 20€
Abonnement de soutien 1 an : 20€ 2 ans : 40€
A partir du numéro

Précédents numéros (prix unitaire : 4€) :
N°23 - **Entre autoritarisme et laxisme : quelle autorité pour nos enfants ?** : dossier avec Jean-Pierre Michel
N°24 - **Le savoir-être : une compétence indispensable dans la vie professionnelle ?** : rencontre avec V. Cornet-Butcher, dossier J-M.ANOT et C. Le Buhan
N°25/26 - **L'accompagnement individuel (Coaching)** : rencontre avec Muriel Mazet
N°27 - **Décoder ses émotions** : rencontre avec Isabelle Filliozat

A retourner à : PRH FORMATION DEVELOPPEMENT
52, rue Alphonse Melun 94230 CACHAN

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.



THÈMES DES PROCHAINS NUMÉROS :

- **MON IMAGE : MIROIR FIDÈLE OU DÉFORMANT ?**
- **L'AUTHENTICITÉ**

Pour vous abonner, obtenir des anciens numéros ou offrir un abonnement, remplissez le bulletin au verso.