

L'art du *toucher*

Une fragile musique sensuelle accessible à tous

par Christian Hiéronimus

Le corps est doué d'une mémoire étonnante capable de nous restituer des émotions. Grâce à Christian Hiéronimus, plongez dans l'art du toucher et sortez des idées reçues.



crédit photo : DR

Dans le domaine du toucher, la détente, le plaisir, le bien-être, notamment dans les massages du même nom, sont des projets qui me semblent démesurément ambitieux. A l'image de la sexualité, décrétée comme devant être joueuse, imaginative, explosive, haletante, libre, culpabilisant au passage et durablement celles et ceux qui vivent une libido blessée ou en demi-teinte, le toucher au-delà du geste médical est mis en demeure d'évoluer dans l'aura du ludique, du doux, du relaxant ou du jouissif. S'il peut évidemment se vérifier, ce but quelque peu autoritaire malgré tout, engage

l'échange, le détermine, l'empêche d'être, l'habite d'adjectifs péjoratifs, et contraint son éventuelle créativité. Non seulement il donne des arguments à ceux qui le dénigrent, mais il a le pouvoir aussi d'éloigner et de culpabiliser celles et ceux dont l'expérience corporelle est si douloureuse que la notion de bien-être est vécue comme violente au regard de l'effort quelquefois héroïque que peut être un retour au corps. Dans ces vies-là, ce fameux projet de bien-être confirme une image négative et inaccessible de soi et semble n'appartenir qu'à celui qui donne.

Sous la cuirasse dort une faille...

Le toucher peut être cela, mais il est aussi bien plus que cela. Eric Fottorino écrit ainsi dans son ouvrage « Un territoire fragile »: « Les meilleures mains perçoivent le langage des territoires cachés. Un coup sur la peau, c'est un caillou dans l'eau. Il donne naissance à des ondes invisibles, des arcs de cercle ordonnés autour du point d'impact. Si tes mains sont bonnes, elles trouveront ces courbes et remonteront à l'origine du choc. L'art est de sidérer la douleur, de la frapper de stupeur. Sous la cuirasse dort une faille. » Le toucher, malgré lui, prend ainsi en compte l'ensemble de nos époques de vie, les unes se nourrissant des autres, les autres nourrissant les unes. Les traces indélébiles de notre histoire, la forme fossilisée de notre structure originnaire, la complexité et la variété des expériences qui font ce que nous sommes aujourd'hui, me font dire avec insistance que s'engager à toucher l'Autre en lui promettant détente, bien-être ou plaisir, qui reste la réputation du toucher lorsque l'offre est commerciale, fige et restreint la relation. Je reprendrai les paroles de Julos Beau-carne: « Dès le moment où nous sortons du ventre de notre mère, nous devenons toutes et tous des émigrés. » S'il est un témoin à cette proposition, c'est bien notre corps. En tous les cas, il se souvient et se manifeste, parle, chante, chuchote, crie, appelle au secours, vocalise, sous des formes diverses, au travers de la peau notamment, avec une sincérité désarmante. Si ses manifestations psychosomatiques, comme l'on dit, sont la plupart du temps visibles, ses chuchotements, ses secrets, ses confidences, ses retenues le sont moins. Sa seule requête: celle d'être respecté et considéré pour ce qu'il est, un émigré, nostalgique de son pays d'origine, mais qui n'y reviendra jamais. Sa demande au goût de détresse originelle est plus ou moins consciente mais elle sous-tend l'ensemble de ses dynamiques.

Notre corps se souvient

Des émigrés, des exilés, j'en ai massé beaucoup. Evidemment, l'étant moi-même, je me suis reconnu très souvent et les années passées à toucher ont fini par me rendre solidaire. Il est bon de se serrer les coudes. Si ma pratique du toucher a pris la forme qui est aujourd'hui, la sienne, c'est sans aucun doute dans l'évidence d'une nécessaire solidarité. J'ai vu des exils qui m'ont bousculé le cœur et la mémoire. Il semble acquis que nos comportements pluriels de vivre le corps, de le toucher, de se laisser toucher aussi, sont déterminés très tôt dans nos vies. Les regards que l'on pose sur lui, la place que nous lui donnons, la qualité du compagnonnage qui nous unit, dépendent entre autres de l'environnement premier et de l'exemplarité parentale.

Redonner la parole au corps c'est réveiller un imaginaire.

De même pour nos chants érotiques, nos musiques sensuelles, nos touchers voluptueux qui s'exprimeront en fonction des mélodies entendues à l'âge des gargouillis intra-utérins, des berceuses douces et des premières chansonnettes. Des caresses aussi. Le corps a pour caractéristique essentielle d'être doué, notamment au travers de la peau, d'une mémoire étonnante, capable de nous restituer des émotions dont nous ignorons en toute bonne foi l'existence ou que nous avons oubliées et qui sournoisement nous hantent de l'intérieur. Les couleurs particulières de certaines de ces émotions, la parole n'a pas le pouvoir de les ressusciter. Au mieux peut-elle les commenter, en faire un récit relativement détaillé, mais guère plus. Le ressenti et ses mystères auront toujours quelques longueurs d'avance.

Redonner la parole au corps

Nous pressentons que le corps est un compagnon subversif. Sa liberté de parole nous fait peur. Lui redonner la parole, c'est ne plus maîtriser son discours. Permettre à ce corps de réhabiliter son goût d'une certaine liberté, c'est réveiller en nous un imaginaire possiblement endormi, c'est réactiver des désirs et des envies créatrices. Mais aussi, et surtout, c'est remettre en question des pans entiers de compromis et de croyances enkystés. Ces compromis et ces croyances passés vont, même fanés, faire de la résistance pour garder leurs pouvoirs intacts. Ils vont nous menacer de conflits intérieurs pour nous contraindre à demeurer dans des habitudes somme toute confortables car connues. Redonner au corps le goût de possibles espaces risque d'être, pour un certain nombre d'entre nous, une démarche anxiogène comme peut l'être, pour nos fonctionnements, une thérapie par les mots. Prendre le corps à témoin, donc l'histoire qui l'habite, nécessite pour celui ou celle qui le touche de ne pas brûler les étapes. Je me méfie de ces personnes qui touchent dans une apparente générosité, affirmant que le vrai toucher se pratique intuitivement et sans se poser trop de questions! Même un tout petit geste anodin, comme la parole, demande de la conscience. Le toucher a le pouvoir de confirmer, de réconcilier ou de rassurer des parcours de vie fragilisés, blessés, voire exsangues. Il a le chic pour réactiver notre mémoire originnaire, d'où cette prudence nécessaire.

Cette mémoire nous la pressentons bien dans l'instant de l'amour, lorsque les corps se frôlent, que nos caresses ont des origines lointaines. Nous la pressentons aussi lorsque nous manquons de cet amour ou risquons de le perdre et que ce manque, cette perte, par leurs puissances inconscientes, ont le pouvoir de nous insécuriser. Si aujourd'hui, adultes, nous pensons en terme de grande personne,



PORTRAIT

Christian HIÉRONIMUS est créateur et animateur de la formation « Le toucher créatif », conférencier et auteur. Son enseignement est résolument orienté vers un toucher qui privilégie le relationnel, qui favorise une profonde observation des ressorts psychologiques en jeu dans l'approche corporelle, et encourage à développer une attitude silencieuse et non interventionniste.

art-du-toucher
@wanadoo.fr



de responsabilité, de maturité, c'est malgré tout pétris d'une expérience originelle. Et bien qu'adultes nous pouvons constater qu'il n'est pas rare que sous des formes excentriques les réactions de l'enfant, au sens infantile du terme, prennent le pas sur un raisonnement plus distancié...

Notre premier objet d'amour

Ce 'premier objet d'amour' qu'est la mère, référence favorable ou défavorable, est ce port d'attache dont les marins que nous sommes s'éloignent à grand-peine. Chacun d'entre nous « peut avoir souscrit à des systèmes philosophiques ou avoir accompli sur son psychisme un travail en profondeur (...), il demeurera à tous égards et à jamais un individu solitaire, coupé du corps qui l'a porté, travaillé par une angoisse naturelle et inévitable intimement liée à sa condition de vivant destiné un jour à disparaître. Il finit en général par s'arranger, tôt ou tard et comme il le peut, de tout cela. S'il se sent parfois armé d'un plus grand discernement qu'il n'en avait dans le petit âge, il doit néanmoins convenir qu'il ne dispose pas d'une vision moins misérable que celle d'une taupe », nous propose Aldo Naouri. Ainsi nous allons aménager notre vie avec un certain nombre de certitudes, d'apparences, de croyances, de vérités qui vont tenter, sans relâche, de combler le clivage entre la nostalgie de nos origines perdues et l'ici et maintenant de notre vie.

Y aurait-il un toucher au masculin ?

Certains touchers, plus que d'autres, prennent en compte consciemment, avec talent et intelligence cette solitude ontologique qui fait la base de notre structure; ils connaissent les gestes pour l'adoucir. C'est fonction de la manière dont ils nous sont donnés, de comment ils sont habités et de notre disponibilité à les recevoir. Ils ont le privilège extraordinaire de nous faire voyager dans cette mémoire des profondeurs. Nos touchers se doivent d'être matures car les inévitables rencontres intérieures, conscientes ou inconscientes, génèrent des retours sur images toujours inattendus et qu'il faut savoir décrypter et accueillir.

Malgré une croyance largement répandue, dans le domaine du savoir-faire ou du manque de savoir-faire, il y a égalité entre les hommes et les femmes dans la mesure où le toucher et le rapport au corps sont sans doute ce qui nous est le plus mal transmis et enseigné. La destinée préécrite et tyrannique dans laquelle la femme est projetée ou se projette, laisse flotter dans l'air comme une indiscutable omniscience du féminin en ce qui concerne la tendresse et l'amour inconditionnel.

Nous avons été très sensibilisés à la fragilité, la subtilité et la puissance du féminin : ont été

interrogés de toutes parts les mystères du plaisir et de la jouissance de la femme, ont été dénoncés à juste titre les violences dont elles pouvaient être victimes et nos conclusions ont été pendant longtemps en défaveur du masculin, alors qu'il s'agissait de l'homme et de sa caricature. L'argument, pourtant éculé, d'une maladresse légendaire dont l'homme serait affublé vient habilement renforcer le caractère unilatérale du savoir faire féminin. Si c'était une réalité, je vous assure que l'homme que je suis d'une part, et le formateur d'autre part, seraient au courant ! Pour citer une anecdote basique, je me souviens en stage d'un homme qui, pour les besoins d'un exercice sur la confiance, avait pris les mains d'une femme dont les yeux étaient bandés et l'avait invitée à marcher. Son geste était respectueux, attentif, invitant, et lorsqu'au bout d'un moment il lui a parlé, sa voix grave a fait sursauter sa partenaire : « Tes mains étaient tellement douces et respectueuses, lui a-t-elle-dit, que j'ai cru sentir les mains d'une femme. » Eh bien non, c'était les mains d'un homme doux, respectueux et attentif, alors même qu'elle aurait pu subir les

mais d'une femme indélicate. Ce qui incombe à l'homme, selon moi, ce n'est pas de se rapprocher du féminin mais de se rapprocher de son masculin avec ses vertus, ses puissances et ses créativité. Plus il évoluera vers sa nature véritable, qui ceci dit reste à définir, plus il englobera la nature de l'autre, qui reste à définir aussi. A l'image de l'ego

qui, en se dilatant avec conscience et vigilance, finit par y inclure l'autre de façon durable et naturelle. L'homme, tout comme la femme, ne peut faire l'économie d'une observation minutieuse de ces freins qui l'empêchent de faire chanter son pôle. Freins qui usent ses élan relationnels et qui, à force, altèrent sa créativité. Un toucher d'homme est magnifique s'il part de son socle d'homme et non de la culpabilité de n'être pas une bonne énergie. De même pour la femme. S'il existe deux pôles, c'est bien pour qu'ils soient différents et pour les rendre complémentaires. L'un ne peut pas être sans l'autre. Le toucher vécu dans cette complémentarité est une incontestable richesse. Ainsi un toucher élaboré, donné avec conscience, dans un savoir-faire technique très subtil qui s'acquiert, va dans un premier temps questionner le caractère global du corps accompagné; ceci afin de s'approcher le plus près possible de sa météorologie. Dans chaque corps touché, en fonction de son vécu et de ses expériences, les mains vont voir s'imposer, soit un besoin d'horizontalité (relation à la mère, à l'enveloppement, la douceur, la volupté, l'accueil, la sensualité...), soit un besoin de verticalité (relation au père, à l'axe, à la loi). Ces notions, qui peuvent paraître caricaturales, sont omniprésentes dans le toucher. Certains apprê-

Ce qui incombe à l'homme : se rapprocher de son masculin.





crédit photo: D.R.

cieront ou se méfieront d'un toucher maternel, d'autres apprécieront ou se méfieront d'un toucher distant et protocolaire. Chaque toucher donné se doit d'ajuster son accompagnement pour que les corps puissent se mettre à chanter, à parler, à crier, à chuchoter dans la tonalité qui est la leur. Mais aussi pour leur permettre d'aller visiter et apprivoiser la contrée dont ils restent éloignés par crainte. Les mains, si elles sont intelligentes, peuvent permettre un retour à l'unité. Une réconciliation entre ces deux pôles.

Accompagner les métamorphoses

Ensuite, au sein de ces deux grandes météorologies, le toucher peut s'adresser aux périodes de métamorphoses qui correspondent chacune à des âges différents, à des potentialités de croissance. Les réactions du corps donneront des indications précises sur la puissance de ces temps de vie, leur force ou leur fragilité, leur fluidité ou leur rigidité, c'est-à-dire sur la façon dont elles auront été vécues et assimilées en leur temps. Certaines étapes n'auront pas été franchies en raison d'un environnement inadéquat ou d'une éducation défaillante; d'autres l'auront été grâce à un accompagnement conscient et intelligent du bébé et de l'enfant. A savoir la naissance, le sevrage, le corps dans l'espace, la découverte de la sexualité, etc. L'adulte que nous sommes aujourd'hui est

Confirmer au corps sa place dans le monde par le toucher.

pétri de ces étapes. Notre itinéraire de vie est à l'image d'un escalier qu'il nous faut monter pour grandir. Mais un certain nombre d'entre nous, après un choc de vie ou une accumulation de micro-événements traumatiques, est resté scotché sur une marche, comme pris par un vertige, pétrifié de regarder en arrière et dans l'impossibilité de continuer l'ascension. A l'âge adulte, des comportements que nous pressentons comme infantiles, peuvent se révéler dans une soudaineté étonnante! C'est notre enfant intérieur qui, nostalgique, blessé, apeuré, perdu, désespéré, toujours assis sur sa marche d'escalier, appelle au secours, avec les moyens de son âge. Le toucher favorise tout naturellement son expression, comme ouvrir un fruit permet tout naturellement d'en répandre ses parfums. Inévitables bilans, incontournables pèlerinages. A ce propos, il ne me semble pas exagéré, ni jugeant, de dire que la place donnée au corps dans l'éducation de l'enfant, notamment à la sexualité, est sommaire, voire inexistante. Cette éducation, dépendante de la façon dont les parents, grands-parents, arrière-grands-parents ont hérité de leur propre corps et de l'estime nécessaire, détermine de fait une mémoire transgénérationnelle. Il est peu de dire que des générations ont reçu en héritage mutisme et gêne. D'autres plus récentes ont souffert de l'inverse, c'est-à-dire de la violence crue d'une nudité parentale imposée à un enfant ou d'une





crédit photo: D.R.

relation sensuelle, corps à corps plus ou moins symbolique qui souvent n'en finit pas sous prétexte pour les parents de réparer une éducation rigide, ou pour la mère de donner un amour qui se fantasme comme inconditionnel. Dans les deux cas, c'est la parole, garante du corps, qui aurait dû s'imposer pour permettre aux mots d'expliquer, de séparer, de dédramatiser tout en laissant à l'enfant l'espace de son mystère. Ce qui veut dire que cette empreinte originelle peut avoir été exagérément abreuvée par des attitudes libidineuses aux contours flous, ou confisquée par un maternel tout puissant incapable de sevrage, ou bien encore laissée à l'abandon, notamment par le père, dans l'inconscience que la parole est absolument nécessaire pour accompagner l'enfant et son corps dans ses métamorphoses. Alors que son incarnation mérite des éclaircissements, que ses questionnements sur sa réalité corporelle appellent un verbal apaisé et dédramatisant, une sorte d'omerta peut se mettre durablement en place. L'avenir du corps, du toucher et leurs expressions sont en jeu à ce moment précis. Toute parole non dite, toute attitude « jugeante », toute réponse éludée peuvent être considérées comme de plus ou moins grands points d'anesthésie sur un corps en devenir. Le risque est de perdre en route des pièces du puzzle qui le composent, d'en rendre certaines insensibles au toucher, indifférentes aux caresses, frigides ou impuis-

Retrouver la mélodie des sens.

santes dans l'accueil des sensations. Certains d'entre nous par contre gardent le souvenir gravé d'une relation juste et respectueuse avec un corps capable de fluidité. Les regards et les gestes posés sur ceux-là l'ont été dans le cadre d'un accompagnement parental habile, conscient, suffisamment généreux pour permettre à l'enfant de nourrir une image positive et une sécurité de base solide. C'est incontestablement une chance de pouvoir transmettre une souveraineté corporelle et de confirmer au corps sa place dans le monde. Notre sécurité de base, cette confiance intégrée qui devient l'axe autour duquel nous vivons, modifie du tout au tout le regard que nous portons sur notre environnement et l'accueil qui en résulte.

J'ai touché, à leur demande, un grand nombre de personnes qui souffraient de « vacuité sensuelle » si je puis dire. Elles n'avaient plus ni sensations, ni ressentis corporels, il semblait que leur orchestre s'était arrêté de jouer. Elles semblaient des vases vides, sans le moindre bouquet de fleurs qui embaume de leurs parfums et partage leurs couleurs. Certaines riaient sous mes mains, étonnées que je puisse éprouver de l'intérêt à les toucher. Je me souviens que l'une d'entre elles était étonnée « que je puisse toucher tant de laideur sans avoir envie de vomir moi-même ». Des corps abandonnés et qui n'ont comme références, comme signes de vie perceptibles,

que les douleurs qu'ils ressentent. Toute sensation qui pourrait sembler bonne est perçue comme dangereuse. Ceux-là n'avaient pourtant pas vécu d'événements majeurs, de ceux qui vous détruisent une vie, mais plutôt une addition de petits regards ou de gestes déplacés, d'héritages de silence et de culpabilité, de questions sans réponses, d'interdits auxquels ils sont restés fidèles. La route est longue pour retrouver une mélodie des sens et replacer le corps dans sa vocation, celle de rayonner, d'être le lien entre ce que l'on peut imaginer de notions d'intériorité et d'extériorité. Dit autrement, d'être le lien entre les sensations profondes et leurs expressions, et leurs mises en actes dans le quotidien.

La solitude corporelle

Après vingt-cinq ans de ma vie à enseigner et pratiquer le toucher, je reste étonné de constater combien le toucher est une langue étrangère que seul un petit nombre parle avec talent. Et cette constatation concerne autant les hommes que les femmes. Aujourd'hui encore la notion de toucher, comme la sensualité, la sexualité, l'érotisme d'ailleurs, sont tout autant en danger face à nos entraves psychologiques et à nos morales souterraines, que la terre peut l'être avec la couche d'ozone ! J'observe combien la solitude est globalement récurrente dans la plupart des itinéraires de vie que j'ai croisés. La solitude inhérente à la condition humaine bien sûr, l'empreinte originaire où est écrit le roman de notre faille ontologique. La solitude corporelle aussi avec ses manques et ses douleurs ; mais plus visiblement une solitude du quotidien, qui pèse, angoisse, assèche, éloigne, et fait abdiquer bien des projets. Cette solitude qui ferme portes et volets, qui se retranche par peur d'effractions extérieures et qui ne sait plus ce que sont des invités. Mais j'ai la conviction, et je crois l'expérience, qu'un certain toucher est un possible et puissant lien d'humanité capable de modifier en profondeur le contenu de nos relations mais aussi le regard que l'on porte sur nos vies. Et je témoigne aussi qu'un toucher digne de ce nom a le pouvoir de redonner des couleurs de vie à nos jardins intimes. Sa puissance est telle qu'il peut donner du sens à nos quotidiens et des sens à ceux et celles d'entre nous qui se seraient éloignés de leur peau et de leur corps. Nourrir, cautériser aussi cette éventuelle solitude, ce vide relationnel et le possible désert affectif qui handicapent secrètement l'intime des vies que je croise. Un accompagnement sensuel, en quelque sorte. N'est-ce pas cela, en définitive, la force et la vocation secrète du toucher ? ■

INSTITUT DE FORMATION JOËL SAVATOFSKI



Envie d'apprendre
à masser pendant
les vacances ?

STAGES LOISIRS MASSAGES DE BIEN-ÊTRE

Lamoura (Parc naturel du Haut-Jura)
du 7 au 12 juillet 2013

Montpellier (Hameau de l'Etoile)
du 26 au 30 août 2013



03 80 74 27 57 / www.ifjs.fr

Tantra de la Réconciliation

Réinventez-vous.

Pour un délice amoureux de transformation globale.
Réconcilier, épouser les énergies contradictoires.

- **"Renaître. Réveiller la Vague Dauphin"**
Du 28/03 au 01/04. Près du Mans.
4 jours en piscine d'eau chaude. Choix d'incarnation.
Vie intra-utérine. Énergie de vie.
- **"De l'Enfant blessé à l'Enfant de lumière"**
Du 02 au 09/05. Morbihan.
Dynamiques gémellaires. Choix d'incarnation.
Passage à l'adolescence.
- **"Tu seras un homme, mon Frère"** avec Patrick Ferrer
Du 12 au 16/07. Tarn.
- **"La Guérison du Féminin, l'Appel de la Déesse".**
Du 04 au 10/08. Drôme.
- **"L'Union du Masculin et du Féminin"**
Du 12 au 19/08. Drôme

Engagement d'éthique.
18 ans d'expérience.
Individus, couples, professionnels
de la relation d'aide.



Diane Bellego auteure de
"Masculin Féminin, l'Initiation Amoureuse"
01 42 38 20 30 • www.tantradianebellego.com
dbellego.pferrer@orange.fr

Centre d'arts et d'écologie corporelle
présente

1^{er} FESTIVAL du MASCULIN

vivre l'expérience du masculin en soi

29 & 30 JUIN 2013
à Paris

ateliers pratiques, cercles de parole
table ronde, concert...

un événement ouvert à toutes et tous

Participation et inscription en ligne

www.centre-tao-paris.com

06 61 70 40 45 / contact@centre-tao-paris.com

Rejoignez la communauté Facebook : **Festival du Masculin**



WUTAO

Pratiquer l'écologie corporelle



Calligraphie d'Hassan Massoudy - La Lumière

COURS • STAGES • WUTAO SCHOOL

www.wutao.fr

**PARIS • LYON • STRASBOURG • MARSEILLE • TOULOUSE • CHAMBERY
AIX-EN-PROVENCE • HYERES • BEAULIEU-LES-LOCHES • REIMS • LES ARCS**