

## Qu'est-ce que le Massage Sensitif ® ?

créé en 1956 par Claude Camilli, psychologue analyste jungien et enseigné depuis 1975, le Massage Sensitif (R) est un Art du toucher particulier, pratiqué dans différents pays, qui se situe au carrefour entre la physiologie, la psychologie et la psychanalyse en abordant l'individu dans sa globalité : corps et psyché, conscient et inconscient.

Il est une forme unique d'écoute et de libre expression corporelle "accompagnée".

C'est une approche originale du toucher qui favorise le dialogue entre le vécu physique et le vécu psychique.

La Séance Individuelle de Massage Sensitif ® est accessible par tous

### en séance individuelle

La séance dure environ 60 mn et se décompose en trois temps qui peuvent être de durée variable :

1. une approche verbale que Claude Camilli, le fondateur, appelle la « Libre Expression Verbale » (LEV), où la personne a la possibilité de parler du ou des sujets qui la préoccupent et qui peuvent être d'ordre :
  - o personnel
  - o social
  - o physique
  - o psychique
2. un Massage Sensitif ® que Claude Camilli appelle « Libre Expression Corporelle » (LEC) où la personne aura le choix :
  - o de la tenue (habillée ou non) et/ou de l'huile
  - o de la position sur la table
  - o de changer de position si elle le souhaite et au moment où elle le désire

Les principales particularités de cette technique sont :

- o la Tension-Détente, c'est l'accompagnement du massé, basé sur la respiration, pour conduire grâce à des étirements successifs à son relâchement.
  - o la synchronisation de la respiration active, c'est la possibilité de respecter et d'accompagner le rythme respiratoire du massé.
  - o le drainage sensitif ®, c'est un drainage axé sur les vaisseaux et capillaires lymphatiques où le massé reste actif en contrôlant consciemment ou inconsciemment les mouvements.
  - o la sollicitation, c'est la proposition de légers mouvements faite au massé par le thérapeute.
  - o l'étirement, c'est l'invitation de manière douce faite au massé à tendre certaines zones de son corps (ou la totalité) et correspond toujours à un allongement des articulations.
  - o la mobilisation active, c'est la suggestion de micro-gestes qui laisse la liberté au massé (consciente ou inconsciente) de suivre ou de refuser l'invitation au mouvement proposée par le masseur.
3. un temps d'écoute disponible pour autoriser le ou la patient(e) à exprimer son ressenti, ce qui permet au massé de faire le point, avec l'aide du masseur, entre

ce qui a été exprimé verbalement et corporellement pendant le 2<sup>e</sup> temps (Massage Sensitif®).

Pendant le déroulement d'une séance, ces trois temps sont possibles sans être obligatoires et respectent la demande de chaque patient. Le Massage Sensitif® s'adapte en effet à chaque personne car nous sommes tous uniques.

Cette technique :

- permet une redécouverte de son corps
- apprend à se détendre
- affine l'écoute de soi-même
- augmente la confiance en soi
- aide à partager avec ses proches
- ouvre l'éventualité de mieux dialoguer avec ces collègues
- offre la possibilité d'effectuer différentes prises de conscience permettant un mieux-être immédiat
- peut constituer une approche pour un travail psychothérapeutique plus approfondi

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages de Claude Camilli

|  |   |      |
|--|---|------|
| Massage Sensitif® Psychothérapie corporelle et Psychosomatismes (Tome 1) | Editions Maloine                                      | 1987 |
| 100 questions, 101 réponses sur le Massage sensitif (Tome 2)             | Editions Maloine                                      | 1991 |
| La Méthode Camilli, Psychanalyse corporelle                              | Editions Bernet-Danilo<br>Collection Essentialis      | 1999 |
| Le toucher et la psychanalyse  | Editions Bernet-Danilo<br>Collection Méga Essentialis | 2003 |

Sites : [www.relation-detente.fr](http://www.relation-detente.fr)  
[www.massagesensitif.tm.fr](http://www.massagesensitif.tm.fr)

Massage Sensitif® Psychothérapie corporelle et Psychosomatismes (Tome 1) Editions Maloine 1987  
100 questions, 101 réponses sur le Massage sensitif (Tome 2) Editions Maloine 1991  
La Méthode Camilli, Psychanalyse corporelle Collection Essentialis Editions Bernet-Danilo 1999  
Le toucher et la psychanalyse Collection Méga Essentialis Editions Bernet-Danilo 2003

C'est avant tout lui permettre de prendre ou de reprendre cette liberté d'être acteur et non passif.

Le Massage Sensitif ® est accessible par tous

### **en séance individuelle**

La séance dure environ 60 mn et :

- permet une redécouverte de son corps
- apprend à se détendre
- affine l'écoute de soi-même
- augmente la confiance en soi
- aide à partager avec ses proches
- ouvre l'éventualité de mieux dialoguer avec ces collègues
- offre la possibilité d'effectuer différentes prises de conscience permettant un mieux-être immédiat
- peut constituer une approche pour un travail psychothérapeutique plus approfondi

### **en groupe**

L'atelier de Formation certifiant permet :

- de découvrir ou de mieux connaître le Massage Sensitif ®
- de saisir l'importance de la technique ainsi que l'écoute, grâce à la possibilité d'être masseur/massé
- d'acquérir les connaissances de bases nécessaires pour une pratique autonome ou l'obtention du T.C.P.
- de constituer une approche pour un travail psychothérapeutique plus approfondi en séance individuelle, ou agir en complément de celui-ci.

## Comment apprendre les bases du Massage Sensitif ® ?

### en groupe

#### L'atelier de Formation

L'atelier dure environ 3 h 1/2 et se décompose en trois temps qui peuvent être de durée variable :

- 1) Dans le Massage Sensitif ®, c'est avant tout donner ou redonner au massé la liberté de vivre ce qu'il souhaite pendant ce temps. Pour apprendre cette technique, chaque participant se trouvera dans les deux positions (une fois comme donneur, une fois comme receveur). Pour cela, il existe neuf mouvements de base et des notions comme la Tension-Détente, la synchronisation de la respiration active, le drainage sensitif ®, les étirements, les sollicitations et les mobilisations. Lors de chaque atelier, je démontre un des neuf mouvements de base. Puis je donne un temps de parole à chaque participant ou participante pour qu'il se présente aux autres en deux ou trois minutes et exprime s'il le souhaite et qui peut être d'ordre :
  - o personnel
  - o social
  - o physique
  - o psychique

Ce temps est une approche verbale que Claude Camilli, le fondateur, appelle la « Libre Expression Verbale » (LEV).

- 2) Je montre et j'explique un des neuf mouvements de base. Je propose aux participants d'exprimer les questions ou remarques qu'ils ont et j'invite les participants à reproduire le mouvement et je l'accompagne pour qu'il se positionne correctement car plus le massé sera détendu, plus il transmettra de détente au massé. C'est essayer de trouver le meilleur positionnement pour le masseur. Pour le massé, dans le Massage Sensitif ®, la personne a le choix :
  - o de la tenue (habillée ou non) et/ou de l'huile
  - o de la position sur la table
  - o de changer de position si elle le souhaite et au moment où elle le désire

Ce temps est une approche corporelle que Claude Camilli, le fondateur, appelle la « Libre Expression Corporelle » (LEC).

un temps d'écoute de disponible pour autoriser le ou la patient(e) à exprimer son ressenti. Il permet au massé, avec l'aide du masseur, de faire le point entre ce qui a été exprimé verbalement et corporellement. Le masseur est présent pour accueillir les propos du massé sans les interpréter.

- 3) L'échange : Chaque personne donnera et recevra un Massage Sensitif ®. Je propose aux participants de se mettre par deux et qu'ils choisissent celui ou celle qui préfère masser en premier. Lorsqu'un élève arrive pour la première fois, je montre un enchaînement possible de Massage Sensitif ® pour permettre à celui-ci d'avoir des repères. Je les invite à rester toujours au contact de leur massé à partir du moment où ils sont rentrés en communication jusqu'à la fin en terminant par un mouvement réunifiant.

Pendant ce temps, nous allons pouvoir retrouver les trois temps de la Séance Individuelle (voir article séance individuelle).

Les principales particularités de cette technique sont :

- la Tension-Détente, c'est l'accompagnement du massé, basé sur la respiration, pour conduire grâce à des étirements successifs à son relâchement.
- la synchronisation de la respiration active, c'est la possibilité de respecter et d'accompagner le rythme respiratoire du massé.
- le drainage sensitif ®, c'est un drainage axé sur les vaisseaux et capillaires lymphatiques où le massé reste actif en contrôlant consciemment ou inconsciemment les mouvements.
- la sollicitation, c'est la proposition de légers mouvements faite au massé par le thérapeute.
- l'étirement, c'est l'invitation de manière douce faite au massé à tendre certaines zones de son corps (ou la totalité) et correspond toujours à un allongement des articulations.
- la mobilisation active, c'est la suggestion de micro-gestes qui laisse la liberté au massé (consciente ou inconsciente) de suivre ou de refuser l'invitation au mouvement proposée par le masseur.

A la fin de chaque atelier, je propose à toutes les personnes présentes de se réunir et de donner aux élèves qui le souhaite de partager ce qu'ils désirent avant de repartir chacun de son côté.

Cette technique :

- permet une redécouverte de son corps
- apprend à se détendre
- affine l'écoute de soi-même
- augmente la confiance en soi
- aide à partager avec ses proches
- ouvre l'éventualité de mieux dialoguer avec ces collègues
- offre la possibilité d'effectuer différentes prises de conscience permettant un mieux-être immédiat
- peut constituer une approche pour un travail psychothérapeutique plus approfondi