

Un massage à domicile

Références

Revue de presse



 On livre bien des pizzas et on coiffe à domicile, j'ai tenté pour vous : un massage à domicile.

Je m'allonge, plutôt curieuse et ravie qu'on s'occupe de moi pendant une heure mais aussi un peu sceptique quant au bénéfice d'un massage sensuel. Habitée aux techniques corporelles : danse, gymnastique, j'aime bien les nouvelles expériences qui m'apportent un vécu corporel différent. Toujours stressée par l'article qui doit être bouclée pour avant-hier, j'ai envie de profiter d'un moment à moi, un peu pour me retrouver petite fille dans des bras câlins.

Je suis allongé nue. Paulin me recouvre d'un drap de bain et s'installe derrière moi pour me parler d'une voix calme et douce. Je sens mes yeux se fermer et je commence à me détendre. C'est du training autogène. Mes muscles se détendent un à un. J'ai l'impression que tout le blitz accumulé depuis de longs mois s'en va petit à petit.

Cela ne dure pas longtemps car sinon j'aurais pu m'endormir.

Je sens ses mains me masser la tête et cela me fait un bien fou, un peu comme un shampoing. Puis elles descendent sur mon visage. Je suis molle, je suis bien, j'ai envie que cela dure infiniment. Paulin m'aide à me retourner et je suis allongé sur le ventre.

Je ressens des sensations dans tout le corps au fur et à mesure que ses mains se promènent sur ma peau.

Je suis à la fois lourde et légère. Le calme s'est fait en moi. J'ai l'impression d'un nettoyage intérieur. C'est fou comme des pressions aussi légères réussissent à faire autant de bien. Pourtant, quelque chose me gêne, je supporte mal de perdre ainsi le contrôle. Oui, je veux contrôler, être présente.

Je n'essaie même plus de suivre ce qui se passe ou d'anticiper sur le mouvement à venir : je perçois la matière de mon corps, différente de ce que je percevais auparavant. C'est ce qu'on appelle le lâcher prise.

Une grande paix règne en moi. Après un énorme soupir, je me sens mieux.

Aidé par Paulin, paresseusement, j'amorce un demi-tour en essayant de remuer le moins possible, pour garder cette sensation de pesanteur dans les membres et je me sens plus encline à sombrer dans un océan de bien-être et de détente.

Je rejoins de nouveau le domaine des rêves où je perds la notion du temps qui passe. C'est mon propre grognement de plaisir qui me ramène à la réalité. Dans la grande marée qui me recouvre soudain, chaque partie du corps est travaillée à la fois isolément mais aussi dans son ensemble sans que le rythme ne s'interrompe, et tout mon corps participe et reçoit en même temps.

Dans une dernière manipulation des jambes, la vague me dépose en douceur.

Tout mon corps pétille et semble occuper un volume énorme.

J'entends la voix de Paulin m'expliquer que tout ce bien-être est inscrit dans mon corps et dans mon esprit ; ce moment m'appartient et je peux le retrouver quand je veux, simplement en prenant un moment de repos.

Cette séance m'a laissé un sentiment de confort corporel inconnu jusque-là. Détendez-vous ! Je sais maintenant vers quoi, mon corps et mon esprit doivent se diriger pour un nouveau bien-être, sans concentration particulière, simplement en laissant venir ce qui est déjà quelque part en moi. Ce qu'il y a de différent dans ce travail, c'est finalement les caresses douces et variées, imprimées aux différentes parties du corps et qui permettent d'atteindre des zones inaccessibles par le seul contact.

C'est vrai que j'aurai voulu demander plus. Je comprends aussi pourquoi c'est mieux de le faire chez soi, on n'est pas obligé de reprendre bus ou bagnole car on a envie que cela dure, dure, dure...

Claire Jordain

[Précédent](#)