

# Vaincre le stress par le massage

---

## Références



### **Alicia** (36 ans, Vincennes, 94000)

J'avais toujours cru être frigide. En réalité, je ne l'étais pas. Un manque de confiance en moi, une peur de se laisser aller, tout simplement. C'est bête mais maintenant je suis la première à conseiller une amie, à refuser la politique de l'autruche, à ne plus dire on verra plus tard. La vie est trop courte à vrai dire.

### **Myriam** (44 ans, cadre de direction)

Le stress tout le monde connaît mais, en plus, quand on est seule quand on a qu'une obsession celle de maigrir et quand le sommeil vous fuit, assemblez le tout, inutile de remuer : c'est l'enfer. J'avais découvert les massages au hammam au Maroc et en Turquie. J'avais bien aimé qu'on s'occupe de moi, d'ailleurs j'aime bien aller chez le coiffeur rien que pour cette raison. J'avais donc envie d'être massée.

Avec Paulin, rien à voir avec les matrones des hammams, tout est douceur, calme, je dirais même volupté.

Le plus, c'est qu'il a su m'écouter, me parler et me témoigner un très grand respect. Je le considère depuis le temps comme un fidèle ami.

### **Laurence** (40 ans, Paris 75017)

Une vraie chiffonnière car j'entassais de tout. J'avais aussi toujours peur de dépenser pour moi. Tout ça, ayant peur de m'engager affectivement. Je compensais en mangeant comme quatre. Je sais trier, c'est bête mais cela a été un gros effort. Je m'accorde des plaisirs d'une façon réfléchie. J'écoute mes sentiments et j'accepte d'être heureuse. J'ai appris à écouter mon corps, à l'aimer et à le soigner, à éliminer ces 15 kg. Je crois même avoir rajeunie, mes enfants me le disent. Et, il y a un plus, mais c'est un secret...

### **Nicole** (39 ans, infirmière)

Ce qui est flagrant comme amélioration, c'est que je sens une force tranquille. Je me sens forte et calme. J'ai l'impression de faire les choses plus lentement mais plus efficacement. Je lis plus efficacement (mon esprit s'évade moins, ou plutôt j'ai conscience qu'il s'évade et je fais le choix de suivre ces pensées ou de revenir à la lecture, je ne laisse plus mes yeux lire sans que ça suive vers le cerveau). Je dors plus efficacement. J'agis plus efficacement, mes gestes ne se dispersent plus, je fais une chose puis une autre.

Une amie, qui me connaît bien m'a dit que j'avais changé de voix, qu'elle était devenue plus douce, plus sereine. Ces derniers temps plusieurs personnes m'ont dit que j'avais une voix très douce. Il y a quelques mois on m'avait dit qu'il y avait une grande douceur en moi, qu'on la sentait bien quand j'essaie de la masquer, que je devais considérer cela comme une force et non une faiblesse. Je me demande si vous en vouliez autant ! Si vous n'allez pas être submergée par ma prose !...

[Précédent](#) [Suivant](#)

© [Cajoling](#) 1999 - 2014