



Déclaration des droits et des bienfaits du toucher

Pour le droit de chaque individu, d'être touché/massé par qui bon lui semble

Et qui lui semble bon!

Il y a plus de 25 ans nous étions des précurseurs en entreprenant une recherche sur les bienfaits du toucher et l'aide que peuvent apporter différentes pratiques de massage en dehors de toute optique de soins médicaux ou paramédicaux. Sur ce sujet nos livres étaient les seuls présents dans les librairies et les séminaires que nous assurions s'adressaient à un public confidentiel. Il n'existait alors aucune autre pratique de massage ayant pour but le bien-être, l'équilibre et l'épanouissement personnel. Durant des années, nous avons expérimenté, pratiqué, enseigné et enregistré des résultats plus que prometteurs. Progressivement, en même temps que se développaient dans notre société un désir de liberté du corps, un besoin d'expression de soi et la conscience d'une unité corps-esprit, de plus en plus de personnes nous ont fait confiance.

C'est sans doute aussi parce qu'on assiste à un éloignement de l'humain, dans nos rapports, quotidiens, dans notre travail, dans nos enseignements et paradoxalement même dans le milieu médical.

Aujourd'hui nous nous réjouissons de constater que ce travail, et celui de toutes les personnes qui nous rejoignent par la suite, a porté ses fruits. Le toucher et le massage en tant que pratique de bien-être et d'épanouissement trouvent de plus en plus d'écho en France. Des dizaines de livres ont été publiés sur ce thème, les articles consacrés au massage abondent dans les magazines et on ne compte plus les différentes approches proposées au public. Le nombre de personnes qui les pratiquent est en constante augmentation tout comme le nombre de ceux qui en bénéficient, les apprécient et en constatent les bienfaits. Pourtant, ces personnes se heurtent encore à de nombreuses réticences, préjugés et restrictions (voir subissent de véritables obstructions dans l'exercice légal de leur travail de la part de corporatismes d'un autre âge) qui résultent souvent d'une méconnaissance de leur pratique et de la difficulté à l'établir dans le contexte social.

Pour que cette activité trouve sa place socialement et pour conforter l'intérêt que lui porte le public, en faisant appel à notre expérience, nous tenons à réaffirmer les principes suivants :

- le toucher appartient au patrimoine de l'humanité

En tant qu'expression d'un besoin d'interaction, le toucher est un moyen de communication naturel, essentiel et fondamental présent dans toutes les civilisations depuis l'aube des temps. Le droit de toucher l'autre s'appuie sur la nécessité et la liberté d'établir des relations entre être humains. Toute communauté humaine, toute culture se fonde sur des interactions interpersonnelles et collectives dont le toucher fait partie au même titre que le regard, l'écoute ou le langage. De nombreux rituels culturels de reconnaissance, de partage, de célébration font appel au toucher. Le droit de toucher une personne consentante pour créer, maintenir, enrichir une relation est un droit de naissance pour tout être humain.

- Le toucher est un besoin social

Le toucher crée, manifeste et entretient le lien social. Il symbolise la fraternité et l'entente. Il contribue à l'acceptation et à la valorisation de l'autre, concourt aux échanges intimes, familiaux et communautaires et même aujourd'hui professionnels. L'évolution de notre société de plus en plus technique et de plus en plus virtuelle, le relâchement des liens sociaux traditionnels amènent de plus en plus de personnes à vivre dans la solitude, l'isolement, la marginalité, la frustration de contact corporels. Le droit de toucher une personne consentante pour lui manifester de la solidarité, du soutien, du réconfort, de la reconnaissance, de la sollicitude, de la présence, de l'aide, du soulagement est un acquis démocratique qui contribue à un devoir citoyen pour une société plus fraternelle et solidaire.

- Le toucher contribue au bien-être physique

L'impact sensoriel d'un contact attentionné par le toucher est nécessaire et bénéfique pour le corps. Les enfants privés de toucher présentent des retards de socialisation, d'apprentissage et de développement physique. Un toucher attentionné et bienveillant contribue à une détente, à une récupération et à une sollicitation du corps qui ne peuvent être que profitables pour la santé individuelle et qui entre parfaitement dans le cadre de la politique de la Santé Publique. Alors que chacun s'accorde à dire que de nombreux troubles physiques sont aussi liés à des conditions de vie stressantes et que les français sont les plus gros consommateurs au monde de tranquillisants, le toucher et son corollaire, le massage, en tant qu'outils de détente, de récupération, de prévention et de sollicitation corporelle s'offrent comme une alternative pour un mieux-être corporel.

- Le toucher participe à l'équilibre personnel

Sur un plan psychologique, l'importance de la mise en œuvre d'un toucher réconfortant, rassurant et apaisant est de plus admise auprès des femmes enceintes, pour les soins aux jeunes enfants ainsi qu'avec les personnes âgées et naturellement dans l'accompagnement en fin de vie. Le toucher engendre une meilleure conscience, une plus grande écoute du corps, de soi et de ses besoins et participe ainsi à un équilibre intérieur global. Nombre de nos contemporains ont souffert d'un déficit en quantité et/ou en qualité de contacts corporels (si ce n'est de vécus abusifs) qui les handicape dans leur confiance en eux, leur élan de vie et leurs projets personnels. La mise en œuvre dans une relation d'aide d'un toucher attentionné et réparateur permet à celui qui le reçoit de maintenir son équilibre personnel et de mieux gérer sa vie, en particulier pour les personnes traversant des situations difficiles.

- Le toucher favorise l'épanouissement relationnel

Dans les relations humaines, le toucher est un mode essentiel de communication non verbale qui favorise l'expression et le partage des sentiments mais aussi renvoie à l'intimité, au respect et au territoire de chacun. Au moment où hommes et femmes, parents et enfants redéfinissent leur place mutuelle et se plaignent conjointement de liens d'affection et de compréhension mutuelle insatisfaisants, le vécu du toucher favorise la perception et l'acquisition de valeurs relationnelles essentielles telles l'attention à l'autre et à son corps, la prévenance, la confiance mutuelle, l'intégrité et le respect. En tant qu'apprentissage de ces valeurs et facilitateur de l'expression, la pratique du toucher et du massage en dehors de toute visée médicale ou paramédicale contribue à l'instauration de modes relationnels plus satisfaisants et maintiennent une solidarité ; on découvre tous les jours de nouvelles applications dans tous les domaines, école, milieu artistique, entreprise, hôpitaux,

Au fil des années, des milliers de personnes sont "passés entre nos mains" et entre celles de nos élèves. L'immense majorité de ces personnes se sont senties mieux dans leur corps, plus confiantes en elles-mêmes, plus ouvertes aux autres. Elles ont témoigné des bienfaits du toucher et de l'amélioration de leur vie personnelle et relationnelle.

En cette période où beaucoup de nos concitoyens recherchent des moyens de se sentir mieux dans leur corps, dans leur tête et dans leur vie, nous croyons fermement que la pratique du toucher et du massage en tant qu'outils de bien-être, d'équilibre personnel, d'épanouissement relationnel, d'apprentissage d'un mieux vivre et de soutien socioculturel est un élément de réponse non négligeable¹.

¹ Une étude (2004) menée par l'IFJS, sur vingt années de pratique du toucher-massage et sur plus de dix mille témoignages, confirme tous les bienfaits et bénéfices de cette pratique.

A côté et en complémentarité d'autres disciplines médicales, paramédicales (qui se sont hyper spécialisées) ou psychologiques, nous invitons toute personne, et les pouvoirs publics, à l'acceptation et à la reconnaissance des droits et des bienfaits du toucher ainsi qu'à la reconnaissance et à l'inscription dans le cadre social des pratiques qui permettent la mise en œuvre de ces droits et de ces bienfaits.

En complément peut-être serait-il utile de dire que cette pratique contribue aussi à diminuer le déficit de la sécurité sociale (les assurances de pays étrangers commencent à prendre en compte ce phénomène en remboursant certaines prestations de "massage bien-être") ?

Enfin, ces nouveaux "praticiens de bien-être" permettraient à de nombreuses créations d'emplois de "service à la personne" de voir le jour très rapidement. Ils répondraient ainsi aux objectifs de la toute nouvelle Agence Nationale du "service à la personne" (Notamment pour les chômeurs longue durée, de sortir de la précarité, de retrouver l'estime de soi et une dignité car la nature profondément humaniste de cette pratique permet en effet de redonner, une valorisation, un goût de soi même et un sens au "travail retrouvé" à ces personnes).

Texte de J.L Abrassard,

Co-signé Claude Camilli, Guy Largier, Joël Savatofski