

# Le massage... et le bien-être

## Qu'est-ce que le Bien-Etre ?

L'homme n'a jamais cessé de le définir... Depuis des milliers d'années, sur tous les continents, dans toutes les traditions, d'innombrables essais, conceptualisations et expérimentations ont vu le jour, de Sénèque, Aristote, Platon, en passant par Bouddha, mais aussi Kant, Heidegger et bien d'autres, sans jamais altérer la soif de le cerner et de le caractériser !

Le Bien-Etre a une histoire, celle de l'humanité. Celle aussi d'une quête, d'une recherche intérieure, d'une ambition personnelle ou collective, de vivre un état de contentement persistant.

Le Bien-Etre concerne tout le monde. Sans tabou, ni angélisme. Ce dossier ne cherche aucunement à être exhaustif et encore moins un mode d'emploi. Il est seulement posé comme un champ d'exploration.

En effet, le Bien-Etre est-il une affaire d'épanouissement personnel, d'utilité publique, une affaire de santé ? Ou bien est-ce un art, l'art du savoir-être ?

Nous verrons que si le Bien-Etre est à portée de mains, le massage du même nom ne se présente alors plus seulement comme une technique mais aussi et surtout comme un support, une voie vers un état intérieur apaisé et harmonieux, considéré par bon nombre de philosophes, comme une étape incontournable au bonheur...





Aller mieux, aller bien, est-ce déjà du Bien-Etre ? L'absence d'une souffrance ou d'un symptôme, est-elle un paramètre sur lequel se développe le Bien-Etre ?

### **Le Bien-Être ne se raisonne pas : il se ressent, il se vit.**

Nous savons déjà, pour l'avoir maintes fois expérimenté, que le Bien-Etre n'est pas uniquement l'aboutissement d'un raisonnement, d'une logique. Cela se saurait ! Le Bien-Etre ne se raisonne pas : il se ressent, il se vit. Les éléments qui conduisent au Bien-Etre sont empiriques et issus d'une expérience corporelle personnelle. Qu'il se révèle sous forme d'une sensation ou qu'il s'impose comme un état plus ou moins durable, il se reçoit dans l'instant. Aboutir au Bien-Etre par des principes déterminés est illusoire. Il n'est donc pas le résultat d'une volonté ou la conséquence d'un renoncement. Le cristalliser comme un objectif à atteindre est également peine perdue. Il déjoue, non sans ingéniosité, tout déterminisme. Suffit-il d'installer dans sa vie les ingrédients nécessaires pour constater l'éclosion automatique d'un Bien-Etre ? Nous constatons bien vite l'échec d'une telle démarche... Cela voudrait donc dire que le Bien-Etre est affaire de subtilité, d'alchimie intérieure, de singularité. Il n'obéirait pas à une règle commune pour tous. Au contraire, il serait fonction de la nature du mouvement intérieur, propre à chacun.

### **Le Bien-Etre n'apparaît pas comme un bienfait de proximité ou de surface. Son mouvement vient de loin : il s'élabore aux confins du plus subtil.**

Si le Bien-Etre a une histoire, celle de l'humanité, il est aussi une histoire, celle de chacun.

Le Bien-Etre résulterait d'un accomplissement, d'une conscience en mouvement, d'une alchimie évidemment complexe qui tend à exprimer une valeur de passage plutôt qu'une acquisition par le mérite. Cette approche coupe l'herbe sous le pied à cette croyance persistante que le Bien-Etre serait la conséquence d'un « faire du bien » à autrui ! Le Bien-Etre ne saurait faire l'objet d'une course au « il faut » ! Il esquive ainsi le mode impératif. Il fait la sourde oreille à toute tentative de possession et de contrôle. Le Bien-Etre n'émerge que dans l'espace laissé par la renonciation de sa quête et de son but. C'est certainement ce qui est le plus difficile à appréhender, à comprendre et à accepter. Se donner l'opportunité de vivre le Bien-Etre, c'est saisir l'occasion d'expérimenter l'attitude qui consiste à ne pas être pendu à cette finalité, tant nous sommes conditionnés par le consumérisme d'une société qui vante « le plus et le encore plus ».

Le massage-bien-être incarne la voie où l'Être « détendu », relaxé, connaîtrait par ce fait une dissolution des tensions, propre à rendre possible l'émergence de ce Bien-Etre. Il serait ainsi la voie où l'on ne cesserait de « laisser venir », de « laisser être ». C'est donner passage au Bien-Etre. Dans l'espace organisé du massage, c'est permettre au corps de vivre un temps de vacance, un retour à une plus grande perméabilité et ●●●

### **HISTOIRE D'UN MOT...BIEN-ÊTRE**

**BIEN** : Issu du latin *bene*, adjectif correspondant à « bonus ». Au XI<sup>ème</sup> siècle en France, ce qui est bien est ce qui se vit de manière satisfaisante, harmonieuse, selon les critères culturels, individuels et collectifs du temps.

**ÊTRE** : En grec, le verbe *eimi* « je suis » auquel se rattache le substantif féminin *ousia* « essence, substance ».

En latin, le verbe *esse* « être » – je suis – signifie croître. Nous relevons également le lien avec une racine indo-européenne *es* « se trouver ».

Une définition de nos jours du mot Bien-Etre : « Sentiment agréable d'équilibre considéré comme premier degré du bonheur »

Source : *Nouveau vocabulaire de la philosophie et des sciences humaines* de Louis Marie MORFAUX et Jean LEFRANC – Ed. Armand COLIN



“

**Le massage-bien-être est le support nécessaire pour que s'exprime la fluidité de la vie.**

”



●●● disponibilité à ce qui est, ici et maintenant, présent. Le Bien-Etre résulte alors d'une relâche, d'une dépressurisation du stress quotidien. Il est la conséquence d'ajustements permanents du conscient et de l'inconscient.

Il est issu d'un équilibre intérieur, sans cesse enrichi, remanié et métamorphosé. C'est la conséquence d'une mise en place d'une homéostasie sans cesse réactualisée par laquelle la vie organique, psychique, émotionnelle, énergétique et spirituelle s'harmonisent. Lorsque cette homéostasie se décline dans tous nos espaces intérieurs, la sensation ou l'état de Bien-Etre s'incarne alors.

**Le Bien-Etre est la conséquence de la mise en place d'une homéostasie sans cesse réactualisée, par laquelle la vie organique, psychique, émotionnelle, énergétique et spirituelle s'harmonisent.**

Rien n'est aussi mobile et impermanent que le Bien-Etre. Il est la manifestation d'une cohérence interne de l'obtention sans visée d'un équilibre harmonieux, mais instable ! Et cet équilibre, bien que fragile, est essentiel. Il est de l'ordre du vital. C'est un besoin fondamental que l'homme cherche, instinctivement et inconsciemment le plus souvent, à retrouver après chaque sollicitation extérieure. Cet équilibre vital est la base qui permet à chacun de nous de répondre, au mieux, aux déstabilisations orchestrées par le stress de notre vie quotidienne.

**Le Bien-Etre, une affaire d'équilibre global.**

Christophe ANDRE souligne dans son livre Les Etats d'Âme (1) que « l'idéal à cultiver est un mélange de calme et d'énergie ». Il évoque cette notion de calme – à ne pas confondre avec passivité ou retrait – issue d'un accord, d'une eurythmie (2) interne.



MAETERLING évoquait d'ailleurs la notion d'eurythmie de l'existence humaine dans ses mouvements essentiels. Lorsque Christophe ANDRE parle d'énergie, comme élément fondamental du Bien-Etre, cela suppose la capacité du corps à agir avec efficacité, au mieux de ses ressources. Oublier la finalité du Bien-Etre, accueillir ce qui est à vivre ici et maintenant, retirer la pression du but à atteindre, c'est offrir une sage disponibilité aux mouvements mêmes de la vie. Et le Bien-Etre sera ou ne sera pas, peu importe... La possible traversée de notre corps par le Bien-Etre, c'est se laisser mouvoir et renouveler. Le Bien-Etre naît de cette fluidité intérieure. Il invite à être désencombré de tout objectif pour laisser la vie se déployer d'elle-même, spontanément.

Peut-être que le mystère du Bien-Etre est justement de nourrir avec sagesse chaque minute de sa vie dans une pleine conscience, plutôt que de rechercher en vain un Bien-Etre stable, persistant et immuable...

Le Bien-Etre serait-il issu de cette capacité à réactualiser sans cesse notre rapport à la vie, à nous laisser enseigner par celle-ci ? C'est alors accepter qu'une qualité de présence soutienne et imprègne l'expérience de l'instant. Le Bien-Etre résiderait là, dans la détente et le lâcher-prise...

C'est aussi impliquer dans ce processus le vécu d'une globalité, à la fois ●●●



... le bien-être et le mal-être comme composants d'un tout. C'est reconnaître que l'un ne va pas sans l'autre, qu'ils sont indissociables. Le bien-être a besoin du mal-être pour faire sens, en s'en distinguant, mais sans l'exclure.

L'enjeu du massage-bien-être dans notre société est conforté par la nouvelle attention apportée à ce territoire énergétique, à ce capital de vie qu'est notre corps. Le précieux « nourrissage » que propose chaque massage-bien-être réunit corps et âme. Ils sont tout autant un appel qu'un rappel à vivre qui s'écoulent en chaque corps. Le massage-bien-être garde évolutif ce processus. Il est une nourriture bienfaisante, une expérience vitale qui permet de restaurer ses forces, pour se réengager sans cesse dans ce mouvement fondamental de vie.

### Le massage-bien-être est un support pour que s'exprime la fluidité de la vie.

Si le Bien-Etre est la conséquence d'une désobstruction, le massage-bien-être est un support nécessaire pour que s'opère le passage, et que s'exprime la fluidité de la vie.

Le massage-bien-être est un vecteur parmi d'autres du « nourrissage vital » permettant de garder sa vie ouverte au renouvellement. Il nous propose de nous poser plutôt que d'agir, de laisser être plutôt que de vouloir faire. C'est un espace-temps corporel qui interroge notre dimension intérieure, modifie le regard tout en renforçant l'appropriation de son propre corps. Le massage-bien-être facilite la découverte de sensations ignorées et renforce la qualité de l'écoute.

Le massage-bien-être est voie pour celui qui s'harmonise à son contact, s'accorde à ce qu'il dit, à ce qu'il fait, au travers de son corps, témoin de cette union.

Le massage-bien-être est un ensemble de gestes, un langage silencieux accueillant la personne telle qu'elle est à l'instant présent. Le toucher, acte fondateur du massage-bien-être, « appartient au patrimoine de l'humanité (3) en tant que moyen de communication naturel, essentiel et fondamental, présent dans toutes les civilisations depuis l'aube des temps ».

Le massage-bien-être permet de passer du monde de l'avoir à celui de l'être. Il offre cette possibilité de vivre moins en dehors de soi. Ce retour à notre intériorité est le chemin le plus sûr pour accéder au sens et faciliter l'accomplissement de nous-mêmes, seul véritable espace de liberté.

**Roger DAULIN**

(1) Livre *Les Etats d'Ame* par Christophe ANDRE - Ed. Odile Jacob

(2) *Eurythmie : heureuse harmonie dans la composition et les proportions.*

(3) Voir texte de J.L. ABRASSARD, cosigné par Claude CAMILLI, Guy LARGIER et Joël SAVATOFSKI - Texte « Déclaration des droits et bienfaits du toucher » - site [www.ffmbe.fr](http://www.ffmbe.fr)

## LES PHILOSOPHES, CE QU'ILS EN PENSENT...

Pour bien des philosophes, le bien-être est l'ultime but poursuivi par l'homme.

Sénèque évoque régulièrement le principe fondamental d'unité et le rôle de l'âme dans ce processus.

Les stoïciens affirment l'unité comme socle sur lequel l'homme peut parvenir à ce bien-être souverain.



« L'état d'une âme sans trouble »

Cette idée, du bien et de l'être convergents, anime bien des propos d'Aristote. Dans la pensée médiévale, le bien et l'être ne diffèrent pas à ceci près que Dieu créateur, est à la fois Être Suprême et Bien Suprême. Les créatures humaines lui sont semblables d'une certaine manière. L'accomplissement de l'homme passe ainsi par un vécu d'équilibre relevant d'une sagesse profonde. Emerge ainsi de cette conception biblique une dynamique relationnelle qui relie bien et être. Cette notion impose une dimension transcendante s'appliquant à tous les êtres... C'est ainsi que Saint Thomas écrivit : « L'homme dispose autant de bien qu'il possède d'être ». C'est la vision de perfection ultime, ce à quoi tendent tous les êtres.

Kant privilégie la notion d'accord entre bien et être et affirme que « notre devoir est de travailler à sa réalisation ».

Pour Epictète, « le bien-être ne peut s'atteindre qu'à condition d'en finir avec ce qui, à l'intérieur de nous, travaille à l'encontre de ce qui arrive ». L'acquiescement à ce qui existe est partagé aussi bien chez Spinoza que chez Nietzsche sous le terme de *amor fati*, l'amour de ce qui est. Accepter de renoncer au bien-être absolu pour accueillir les bien-être discontinus et relatifs de notre vie...

Pour Confucius, le bien-être apparaît comme quelque chose qui s'éloigne lorsqu'on tente de le saisir et de le quantifier, et qui se rapproche lorsqu'il n'est plus un objet de recherche.

### Dossier du prochain numéro de la Massagère

Le savoir-être, une dimension essentielle au massage-bien-être...