

*« Voir le monde dans un grain de sable  
Le ciel dans une fleur sauvage  
Tenir l'infini dans la paume de ta main  
L'éternité dans l'heure qui vient. »*

William Blake

### **Je me sens bien, donc je suis !**

Et si l'expérience éprouvée des massages traditionnels de bien-être, ayant pour approche la globalité de la personne et visant à un meilleur épanouissement de celle-ci, pouvait se révéler une formidable quête de sens, bienfaitrice, réconciliatrice et pacificatrice pour l'être humain et la société d'aujourd'hui comme pour celle de demain ?

En effet, l'espace-temps d'un massage-bien-être est un moment subtil, d'une rare profondeur pour celui qui accepte d'apprendre à recevoir.

Le « lâcher-prise », au sens noble du terme, ne peut être qu'une invitation à la (re)connexion de l'individu avec sa propre intériorité dans une nouvelle dimension de paix.

Face à la distorsion subie dans le vécu mental et émotionnel que déclenche la complexité matérialiste de plus en plus pesante, l'expérience du ressenti dans un rythme modifié de lenteur et de calme, n'est-elle pas, plus que jamais, essentielle pour le ressourcement de l'humain et du bien-vivre ?

L'information médiatique, souvent stéréotypée, parfois sans nuance ni moindre intérêt, pour redécouvrir un patrimoine humain, obstrue le plus souvent la voie vers la quiétude recherchée à travers un espace de sérénité.

Au delà de données statistiques enregistrées, constats symptomatiques et causes extérieures avancées, justifiant ou légitimant le stress en général de l'époque actuelle, ne faut-il pas remettre en cause les racines de la condition humaine et s'interroger sérieusement quant à l'authenticité de sa vocation essentielle ?

Il est grand temps d'intégrer cette conscience du corps, afin de s'affranchir de nos préjugés hérités ou entretenus par certains systèmes de croyances, qui nous enferment un peu plus chaque jour dans des peurs déguisées ainsi que dans une dérive d'aliénation.

Faire confiance signifie, en grande partie, se faire confiance (confiance en soi).

Quant à la reconnaissance (des autres) dont nous avons tous besoin, elle favorise largement notre estime de soi, condition indispensable pour mieux se connaître. L'acceptation de soi-même n'est pas innée, et d'autant plus qu'elle est rarement acquise par la transmission des savoirs et de l'éducation. Seule l'expérience du vécu et des rencontres peut encourager cet apprentissage de la connaissance de soi.



L'Orchidée

### **Utopie personnelle ou désir d'avenir ?**

Si la bienveillance de chacun à l'égard d'autrui se cultive à grande échelle, alors le massage bien-être prodigué dans cette attention sera probablement un vecteur positif d'une humanisation considérable...

*Fécamp, 14 octobre 2010*

**Samir SALIBA**, Président de la FFMBE

[www.ffmbe.fr](http://www.ffmbe.fr)