

# Le Savoir-Être au coeur du Massage-Bien-Être

Au même titre que le bien-être, le savoir-être souffre d'être encore trop souvent confiné au statut d'idée et de concept. L'art d'orienter sa pratique en massages-bien-être selon un certain savoir-être nous place très vite en posture interrogative. Si ce n'est donner une dimension humaine à nos actes, quelle définition plus précise pouvons-nous apporter à ce savoir-être ? Est-ce une seconde nature ? Un bon usage de la morale ? L'art de bien se conduire ? Une maîtrise de soi ? Une plénitude mise au service de l'autre ? Une sagesse ?

Le savoir-être implique pour le praticien en massages-bien-être un processus visant à se rencontrer, à s'observer.

Une activité réflexive le conduit ainsi à plus d'écoute de lui-même, de lucidité, de distance avec le vécu. Savoir qui il est, où il est, nécessite un détachement avec ses croyances, ses a priori, ses convictions. L'expansion du mouvement inhérent au savoir-être requiert de l'humilité et de la disponibilité.

Logé dans la profondeur de l'existence, dans la relation à soi-même, dans le souci de l'autre, le savoir-être se dresse en une exigence éthique.

Le savoir-être est-il une façon de s'accomplir ? Assurément, mais c'est aussi une manière d'accueillir le client et de l'accompagner.





## HISTOIRE D'UN MOT ... SAVOIR-ÊTRE

**SAVOIR** : Issu du latin populaire *sapere* verbe intransitif aux sens d'« avoir du goût », « avoir de la pénétration », « comprendre ».

Hegel parle de la réconciliation entre être et penser, certitude et vérité, objectivité et subjectivité. À la Fin XII<sup>e</sup> siècle « savoir » prend le sens d'avoir conscience.

**ÊTRE** : Issu de racines indoeuropéennes, es qui veut dire « se trouver », mais aussi *bhewê*, « croître », « pousser ».

Sources : Le Robert - Dictionnaire historique de la langue française.

Savoir-être et connaissance de soi sont indissociables. L'humain ne naît pas dans un état virginal. Depuis sa conception, sa prime enfance et au fil des années, l'hérédité, l'éducation, les multiples conditionnements culturels, les expériences de la vie, sont autant de couches successives qui influencent et déterminent la personnalité. Celle-ci est constituée, à la fois de tout ce qui a été vécu, traversé, mais aussi d'une structure intérieure que l'on appelle l'Être. Celui-ci n'est pas lié à un apport extérieur. Il est reconnu comme l'essence, la dimension la plus profonde existant en chacun de nous. Elle est associée à cette notion de qualité d'être.

Cependant, la personnalité peut se construire et s'élaborer aux dépens de l'Être. L'influence des conditionnements, des a priori, des projections, des jugements est alors à son paroxysme. C'est ainsi que la sphère intérieure est envahie et débordée par le monde extérieur.

Le libre arbitre de chacun joue entièrement dans cette situation. Certains sont satisfaits de cette vie à l'intérieur d'eux-mêmes et s'en contentent. C'est le droit bien sûr d'exercer sa vie comme chacun l'entend.

Cependant lorsque l'on est en charge professionnellement d'accueillir voire d'accompagner l'autre, il en va tout autrement. Le praticien en massages-bien-être se doit de reconnaître sa personnalité et ce qu'il y a de sommaire et d'inconsistant en elle.

C'est le début d'un cheminement, d'une responsabilisation, d'une prise en compte d'une globalité de l'être humain.

**Le praticien en massages-bien-être se doit de reconnaître ce qu'il y a de sommaire et d'inconsistant dans sa personnalité.**

Ce chemin de connaissance peut rester théorique ou bien devenir pratique. Lorsqu'un professionnel en massages-bien-être s'engage à expérimenter cette voie, des effets d'une autre qualité se révèlent, dans son toucher, son expression, sa posture. Ce chemin de connaissance devient progressivement un chemin de libération des influences perturbatrices venant de l'extérieur. Il apporte un sens plus profond à l'existence.

**Apprendre à se connaître c'est se donner la possibilité de rencontrer l'autre.**

La connaissance de soi implique un processus d'introspection. Par l'observation critique de nos comportements, de nos attitudes, de nos répétitions, de nos attirances, ce questionnement intérieur permet un éclairage sur notre façon de fonctionner, de réagir et bien sûr, de nous améliorer. Clarifier ce que nous sommes est une condition nécessaire pour incarner un réel savoir-être. Dès lors que l'on se pose des questions, rien n'est jamais acquis. Que ce soit notre savoir-être, notre savoir-faire, notre savoir-vivre, ils se posent en savoirs modulables, modifiables et transformables.

Dès lors il n'est plus question de régulation mais bien d'évolution. Et il n'y a d'évolution que par la présence de l'autre, la Présence à l'autre...

L'homme est conçu pour être en relation avec l'autre, et qui dit relation dit interaction : celle-ci se matérialise par des attitudes, des paroles, des absences qui influencent les uns et les autres. L'éthique relationnelle invite à pointer et à réfléchir sur ce qui alimente cet entre-deux, cet espace rempli d'actes conscients et inconscients, de projections et de transferts. ●●●



“  
Le Savoir-être est  
une façon d'accueillir  
l'instant  
”

●●● Il n'y a pas d'évolution sans la présence de l'autre.

Accueillir et recevoir ce qui est là, comme l'expression de la différence de l'autre et de sa singularité permet l'élaboration d'un mieux-être pour soi comme pour l'autre.

Notre condition d'être séparé de l'autre, notre capacité à l'accueillir, à l'accepter tel qu'il est, nous donne la possibilité de nous relier à lui, avec humanité. Mais cette situation est exigeante, difficile, et elle demande d'être imprégnée par ce réel savoir de l'Être.

La maturité des actes posés témoigne de la nature de l'évolution de son être. « Apprends à te connaître toi-même<sup>(1)</sup> »... Le savoir-être naît de la compréhension de notre histoire personnelle. Daniel SIBONY<sup>(2)</sup> précise qu'il ne s'agit pas seulement de la connaître mais de pouvoir y respirer librement !

Cela suppose un savoir-être harmonieusement réalisé. Le praticien en massages-bien-être, en investissant sa place de sujet, entend et accueille la dimension sujet de l'autre. Le savoir-être implique une relation humanisée par l'accueil de l'autre tel qu'il est. Cette posture révèle une façon de vivre, à la fois réceptive, contemplative et active. Une manière d'être au monde... L'acte posé par le savoir de l'être conjugue mouvement et accueil, dans un cheminement jamais achevé. C'est ainsi que la sagesse inhérente au savoir de l'être ne suggère aucune réponse et ne présente aucune certitude. Elle reste davantage une question résonnante qu'une réponse...

**Le savoir-être est une présence à ce qui est là...**

Sans cesse de passage, le savoir-être est une présence à ce qui est là. Une façon d'accueillir l'instant, sans jugement, sans volonté de modifier. C'est un temps créateur<sup>(1)</sup>, une manière de valoriser le temps qui passe<sup>(3)</sup>.

Le savoir-être ne peut se vivre sans une disponibilité intérieure. Il ne s'éclot pas dans un contexte confiné et verrouillé. De même que les « il faut que... », « il n'y a qu'à... » et les « à votre place je ferai... » ne peuvent



conduire à ce savoir-être. Il souffre de ces nombreuses projections. Tout attachement à un « vouloir », à une idée, à une certitude provoque un rétrécissement, un enlèvement de la pensée. Le savoir-être est un état, une façon de se rendre disponible, sans se laisser envahir par les préjugés. François JULLIEN décrit très bien cette notion de disponibilité intérieure. Dans l'un de ses ouvrages<sup>(4)</sup> il précise que « la disponibilité n'est pas seulement l'absence de toute position arrêtée, figée dans sa vérité, elle est, plus radicalement, l'effacement de toute position qu'elle soit de « l'autre » ou de « soi ». »

Si la disponibilité est ouverture elle est aussi tolérance, accueil et... renouvellement. Elle donne accès à ce « laisser être », à cette dimension de liberté intérieure, favorisant une plus grande réceptivité et sensibilité au possible.

Cette manière d'être, cette écoute consciente de ce qui se vit, deviennent expérience. Elles permettent d'accueillir un corps-sujet et favorise une densité qui incarne sans cesse davantage l'entière du corps. S'exerce alors un échange de savoirs, un processus qui dépasse largement les préoccupations de confort, de détente, et qui touche un niveau d'intériorité et de profondeur qui ne cesse de surprendre.





Le savoir-être s'enracine dans un espace où s'explorent les capacités corporelles, où vit l'aspiration à se rencontrer, et où se pose une éthique relationnelle basée sur l'intériorité et la globalité de la personne. Il ne peut y avoir de savoir-être dans l'exclusion. La personne est sujet lorsqu'elle est accueillie dans sa totalité. Les situations de pouvoir comme de rejet n'ont alors pas de prise.

Par savoir-être, il est question d'une certaine façon d'accueillir l'Être, de l'accompagner, d'être « à côté de » plutôt qu'« à la place de ». Cela suppose un agir distancié, fruit d'une liberté intérieure.

Ce savoir-être n'échappe pas à l'interrogation éthique et à la notion de sens. Il ne s'agit aucunement de se substituer à l'autre mais plutôt de réengager le lien qui l'unit et d'expérimenter l'ensemble, praticien et client, en une présence au monde, une force de résonance. C'est en cultivant accueil et ouverture que le « don » à l'autre s'incarne. Il s'agit pour le praticien d'être cohérent avec ses gestes et de les habiter de l'intérieur, en confiance dans le protocole de massage qui se déroule.

### Le savoir-être c'est renoncer à produire du bien...

Le savoir-être est aussi un appel à la responsabilité. Il questionne ce qui s'engage dans la relation, dans cette proximité des corps, dans cette communication non verbale. Il requiert de répondre de soi<sup>(1)</sup> afin de répondre de l'autre, de sa fragilité et de son abandon. C'est donner des gages de respect et de compassion à cette relation naissante entre le praticien et le client. Cette posture est une réelle opportunité de réparation, de construction et d'évolution. Le savoir-être œuvre, crée et transforme. Et le meilleur moyen d'engager une telle expérience est de ne rien attendre, de se contenir, de se réserver. C'est renoncer à produire du bien en s'installant dans une forme de continence.

Le savoir-être induit une relation à l'Être, un regard attentif à ce qui est là, une Présence qui dure. C'est demeurer disponible intérieurement pour soi et pour l'autre. C'est ne pas désirer autre chose pour notre client que l'acceptation de son état actuel et de son réel dont il fait partie. C'est restituer chacun dans sa liberté et... Être là, tout simplement.

Ce postulat a un corollaire : il n'y a rien à accepter ni à croire dans ce processus : il s'agit d'expérimenter.

Une technique ne permet pas « d'être » ; pour être, un savoir ne suffit pas. Nous avons tout pour « être », mais nous le sommes rarement... Que devons-nous expérimenter afin de savoir « être » ? Peut-être la sagesse, ce savoir de l'Être !

#### Roger DAULIN

(1) Bailly traduit ainsi le verbe « gignōskō » qui évoque le célèbre « connais-toi toi-même ».

(2) Daniel SIBONY - Les Trois Monothéismes - Ed. Le Seuil 1992 - Points 1997

(3) L'esprit du Yoga - Ysé TARDAN-MASQUELIER - Ed. Albin Michel

(4) François JULLIER - La Philosophie inquiétée - Chapitre « Sans position : la disponibilité » - Ed. Opus Le Seuil

(5) Le corps et l'esprit - Xavier LACROIX - Ed. Vie Chrétienne

## LES ECOLES, LES PRATICIENS, CE QU'ILS EN PENSENT

« Si le praticien en massage-bien-être par des manœuvres appropriées dans un projet précis peut procurer de la détente, il a aussi une double mission :

- Se placer dans son centre paisible,

- Apprivoiser le massé par une clarté relationnelle et un toucher respectueux.

Le double passage en lui et en l'autre de l'état de tension à l'état d'harmonie, crée par résonance, une rencontre profonde, où chacun s'enrichit de l'humanité de l'autre. Le massage entre ces deux êtres devient alors **l'Art du Toucher** ».

#### FORM'ACTION Guy LARGIER

114 rue P et E Fenouil 84200 CARPENTRAS 04.90.63.15.21  
massage@somatothérapie.net

« Comme nous ne pouvons pas donner autre chose que ce que nous sommes, il est fondamental de prendre le temps de développer notre propre ressenti corporel, réapprendre à respirer pour canaliser notre énergie, renforcer nos perceptions et ainsi apporter une écoute active dans une dimension humaine et énergétique via le massage-bien-être. »

#### BERTRAND PONCET MESSAGES Ecole agréée FFMBE

36 avenue du Mont Joli 06110 LE CANNET 06 62 21 11 44

« Le Savoir-Être c'est de ne plus faire de massages, mais Être avec mon client dans le massage. Comme lui, je m'harmonise, je reçois, j'évolue... C'est une dimension que je n'imaginai pas en commençant ce métier. »

#### Roseline VERKEST Praticienne agréée FFMBE

02 38 67 34 77 - 06 64 30 75 66 - r.verkest@9online.fr

« Savoir-Être m'évoque le respect des autres et de soi-même, les valeurs morales, l'authenticité, la juste place... reflétant une profondeur de l'Être, de l'Âme...

C'est évoluer dans son propre espace intérieur, en acceptant ses différences et limites, mais également celles des autres, sans intrusion dérangeante, ni volonté de faire ou changer l'autre. C'est reconnaître son positionnement et ne rien imposer. Savoir-Être manifeste ce qui se vit, se ressent, et non ce qui se fait...

Mais j'aime définir étymologiquement « Savoir-Être » par « Connaissance de l'Existence... » où la véritable nature humaine est dévoilée et exprimée, par la transformation, voire la transcendance des émotions perturbatrices. »

#### Pascal CHAMBON, Praticienne agréée FFMBE

www.pascalchambon.info

### Dossier du prochain numéro de la Massagère

« Le Massage-Bien-Être en maison de retraite »