


# PROXIMITE ET DISTANCE\* DANS LES MASSAGES-BIEN-ÊTRE,



ou la présence d'un « devoir-être »  
comme préalable éthique.

Roger DAULIN  
Vice-président de la Fédération Française  
de Massages-Bien-Etre de 2009 à 2015

*Décembre 2011*

Le sujet de la proximité des corps, dans le cadre des massages-bien-être, est évoqué souvent comme “un passage obligé” et quelques fois avec gêne et appréhension. Et si cette faible distance offrait l’opportunité de se rencontrer, de se connaître, de pointer ce qui est de l’ordre du non-résolu dans cette relation de proximité ?

La proximité corporelle est une situation que les massages-bien-être rendent incontournable. Elle implique la notion d’une faible distance de l’un à l’autre, entre le client et le praticien. Mais est-elle seulement un entre-deux inévitable ou un espace de présence et un temps de communication ?

La proximité des corps pose la question de l’un ET de l’autre. Nous savons que l’articulation d’une juste distance préserve le vécu de l’altérité. Dans cet échange, le plus souvent non verbal, il est question tout autant de participation, d’égalité que de médiation.

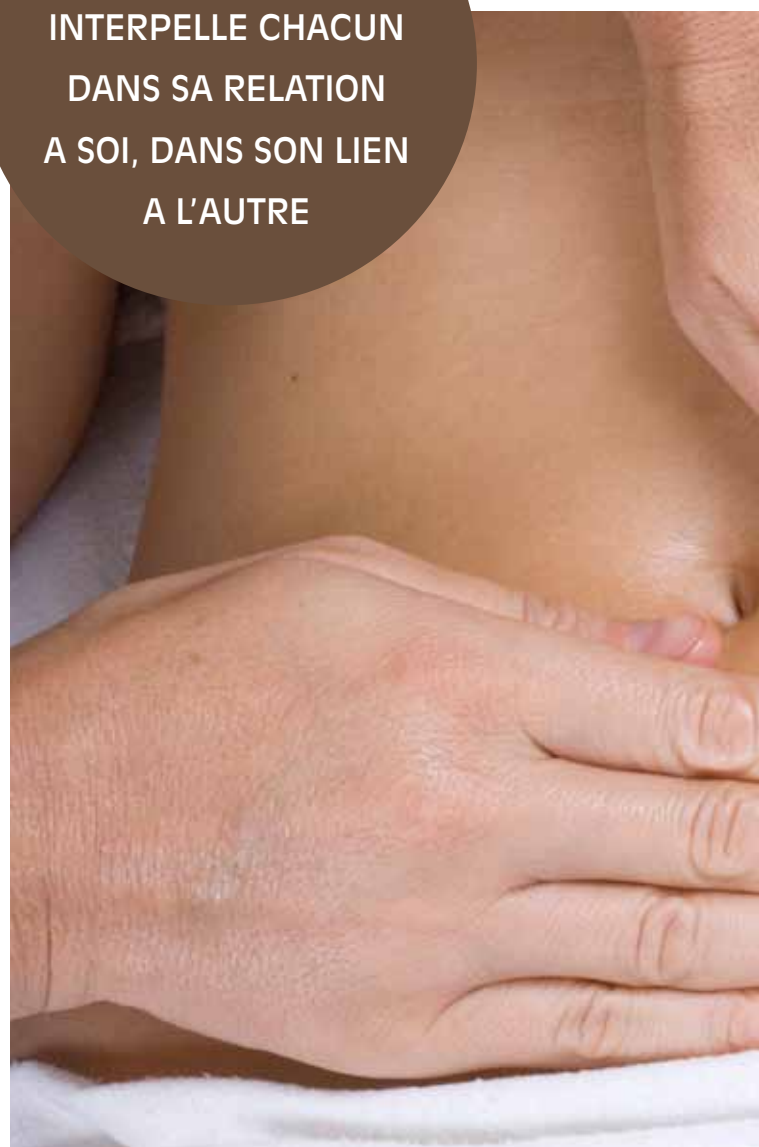
Il s’agit de prendre soin de l’identité de l’un ET de l’autre, d’accorder dans ce toucher de proximité une valeur humaine, de poser une exigence éthique et de voir dans cette faible distance l’opportunité d’une rencontre.

La proximité corporelle n’est pas seulement une « obligation relationnelle » dans laquelle le protocole des massages-bien-être se déroule. Cet entre-deux laisse surgir un espace qui s’apparente à une « communauté relationnelle ». Cette proximité est une coexistence inévitable durant toute la durée de la séance. Elle est toujours source de questionnement, quelque fois d’inquiétude ou d’angoisse. Il se passe quelque chose dans cet entre-deux,

quelque chose qui s’expérimente : une alliance consentie, une proximité le plus souvent acceptée des corps ...

Proximité et distance ont comme point commun d’être révélateurs des malentendus, des mésententes, des répétitions, des stratégies, des désirs et des besoins de chacun. Dans cette relation à l’autre, dans cette approche de l’inconnu de l’autre, dans ce qui n’en finit pas du « toucher et être touché », la proximité corporelle apparaît comme la possibilité de réaliser quelque chose de soi, dans la complicité, la confrontation et l’anonymat de la relation.

LA FAIBLE  
DISTANCE DES CORPS  
INTERPELLE CHACUN  
DANS SA RELATION  
A SOI, DANS SON LIEN  
A L'AUTRE



La proximité des corps engage un savoir-faire, dont le professionnalisme et la confiance qui en résulte posent les bases d'un possible qui se révèle, dans l'inconnu de soi et de l'autre.

De se situer au plus proche de l'autre nécessite un savoir-être qui passe par l'expérimentation de soi, l'éclaircissement de ses zones d'ombre, grâce à un cheminement de croissance, d'évolution et de transformation.


Le peu de distance corporelle qu'induit le déroulement d'un protocole en massage-bien-être place le « devoir-être » comme un préalable éthique. Le faible écart des corps interpelle chacun dans sa relation à soi, dans son lien à l'autre. Au centre de cette distance mouvante émerge l'altérité. Celle-ci se cherche en permanence laissant à chacun la possibilité de se surprendre ou d'être surpris. S'absenter de son corps et se retirer, s'abandonner ou donner, jamais la proximité corporelle n'a offert une telle expérience des limites, des transgressions et des renoncements.

Ce peau à peau qu'engage le toucher, instruit praticien et client, sur le comment se partager l'espace, se déployer dans cet entre-deux, s'exprimer avec ce qui fait sens. C'est l'opportunité de se positionner devant l'autre,

d'apparaître, de se comporter mais aussi de répondre de soi face à l'autre.

Il s'agit dans cette proximité de corps, de s'exposer et d'exposer à l'autre la façon de se mouvoir et de se donner à voir. Et c'est dans cette relation, consciente et inconsciente, que chacun expérimente et grandit. Il n'y a pas d'autre possibilité pour l'humain d'être en relation, que ce soit avec lui-même, avec les autres et son environnement. Il le voudrait qu'il ne pourrait pas ! Cette proximité est nourrie d'une réciprocité de mouvements, constituée de rapports de force jamais achevés, d'alternance de crispations et d'abandons. Et n'oublions pas que cet entre-deux, fait de proximité et de distance, est l'espace par où se renouvelle le continuum de la vie.

C'est ainsi que le « déjà construit » est confronté en permanence au « jamais aboutit ». C'est dans cette proximité corporelle que s'accroissent les allers-retours entre ce qui est fait, ce qui bouge, évolue et se défait. Cet espace devient un temps d'expression d'un duo où se présupposent et se superposent des vécus et des histoires en quête de sens.



LA PROXIMITE  
CORPORELLE REVELE  
UNE PROFONDEUR D'ÊTRE SI  
LA RELATION ENGAGEE S'APPUIE  
SUR LA BIENVEILLANCE ,  
LA JUSTE DISTANCE  
ET LA NON-INTENTION

La proximité corporelle induit un jeu des identités où la différence est source de remise en cause.

Mettre en commun du temps, un espace, une relation autour d'un massage-bien-être offre bien plus qu'une parenthèse de confort.

Il se révèle une profondeur d'être si la relation engagée s'appuie sur la bienveillance, la juste distance et la non-intention : Un positionnement relevant alors de la responsabilité du praticien en massages-bien-être. L'éthique, prise à témoin, évite alors la saisie du corps de l'autre, la réduction de celui-ci à un objet, à une chose ...

L'altérité de l'un encourage l'altérité de l'autre. Dans ce jeu du transfert et du contre-transfert, de toucher et d'être touché, la chance est donnée à chacun de se re-

trouver, de s'accepter pour se dessaisir de l'autre. C'est dans cette proximité corporelle que le toucher propose plus qu'il ne s'impose. Cette qualité de présence invite à une coexistence propice à la réparation et à la transformation.

Le « jamais achevé » prolonge ainsi son avancée dans un « toujours en mouvement ».

La proximité corporelle évolue dans un fond d'ambiguïté à partir duquel les extrêmes sont possibles, et tous les mouvements peuvent se déployer dans un sens ou un autre.

Mais il est aussi à savoir que lorsque se révèle la conscience d'une juste distance, émerge alors la ressource pouvant l'abolir. Ce qui institue donne aussi la possibilité de destituer. S'affranchir de ce « devoir être » est un danger à portée de mains, dans cette proximité agissante. Parce que cette transgression intentionnelle pourrait s'opérer, le praticien en massages-bien-être se doit, dans cette proximité et distance bienveillante, d'être attentif à ce qui se joue en lui.

Dans la proximité s'élabore la distance afin que les corps se touchent sans fusionner, sans se rejeter, sans s'ignorer. L'un ne partage pas avec l'autre, mais chacun devient sujet aux yeux de l'autre. C'est dans l'écart que véhicule la proximité, que se donnent à repenser les chemins de chacun.

C'EST DANS  
L'ECART ENTRE  
LE CLIENT ET LE PRATICIEN  
QUE LA PROXIMITE REPENSE  
ET QUESTIONNE LES  
CHEMINS DE CHACUN

C'est une distance qualitative qu'exige la proximité. Les corps sont présents l'un pour l'autre, l'un à l'autre comme des corps-sujets en recherche de leur plénitude. Notre façon d'être se vit, s'exprime et se reflète dans une proximité bien comprise, révélatrice d'un sujet grandissant.

Le champ utilisable permettant de nourrir et de grandir se vit dans cette articulation de « qui je suis » et « qui est l'autre ».

Le massage-bien-être, dans cette expérience du toucher, évoque un contact responsable qui se risque dans le geste à être une histoire pédagogique et éducative.

SANS LA DISTANCE  
DANS LA PROXIMITE,  
IL Y A INVASION  
ET INTRUSION

LE MASSAGE-BIEN-ÊTRE,  
PAR SA DIMENSION  
TACTILE RESPECTUEUSE  
ET CONSCIENTE,  
DEVIENT L'ART  
DE LA PROXIMITE

Sans la juste distance dans la proximité, il y a invasion, intrusion, et la rencontre inévitablement se dérobe. Sans l'écart nécessaire entre soi et l'autre le toucher devient interpellation, saisissement et possession. Le massage devient alors une façon de s'emparer de l'autre.


En revanche, une proximité qui protège l'écart devient une expérience favorable à l'émergence de l'être. Elle permet à chacun de se vivre dans sa différence, son espace, son altérité. C'est un travail silencieux de « l'être-corps » permettant, sans lutte et sans combat, que chacun se rapproche, et de soi, et de l'autre.

Le massage-bien-être, par sa dimension tactile respectueuse et consciente devient l'art de la proximité. La rencontre de corps-sujets ne s'accomplit qu'au prix de multiples ressourcements et abandons vis-à-vis de l'autre.

La proximité corporelle est-elle une menace ou une chance ?

Par ce fait, elle est mise à l'épreuve de la dimension éthique du praticien en massage-bien-être. Comment la main se pose-t-elle ? Comment porte-t-elle le corps, comment l'accueille-t-elle ? Concourt-elle à éviter la possession ? S'accomplit-elle dans la préservation de l'altérité ?

La proximité corporelle est à la fois espace de rapprochement et d'éloignement. L'un comme l'autre, client et praticien, vont grandir en s'épuisant et en trouvant un juste équilibre sans cesse en mouvement.



CE QUI FAIT D'UN CORPS  
UN ÊTRE,  
C'EST CETTE PROXIMITÉ  
CORPORELLE ACCEPTÉE,  
EN VOIE  
D'ACCOMPLISSEMENT

La proximité des corps peut-être sujette à mettre en évidence la déficience d'une présence et d'un accompagnement. Lorsqu'il y a absence, ou intentionnalité, la toute-puissance se révèle. Étrange cet espace où tout peut basculer sans la veille bienveillante et attentive d'une qualité d'être.

La proximité corporelle se parcourt, se creuse, s'approfondit ou se « superficialise », c'est selon. Elle encourage le praticien en massage-bien-être d'accueillir le client là où il est, là où il en est. La proximité est affaire de mouvement et de régulation. Elle renvoie à la vérité de chacun, à ce qui est possible, à ce qui se métamorphose. Elle est lieu de passerelles, de croisements, de prolongements, de substitutions, sans empiètement et sans confiscation. Elle permet à chacun de connaître et reconnaître l'autre. Elle est le lieu du tangible, l'espace dans lequel « cela se révèle ». Dans ce temps de « touché-touchant » où ce qui est interdit en d'autres circonstances devient « inter-dit » dans cette proximité corporelle, ce champ sensoriel est terre nourricière. Ce qui était enfermé se révèle, et ce qui était invisible devient visible. Ce qui fait d'un corps un être, c'est cette proximité corporelle acceptée, en voie d'accomplissement.

La proximité corporelle est un monde d'élans et de rétractions. Un temps de face à face, de négociation et d'acceptation.

Dans son inépuisable dimension humaine, la proximité corporelle est la mise en perspective d'un présent et d'un

« a-venir » qui n'en finit pas de questionner, d'éluder pour renouer.

C'est précisément dans cet espace que s'enracine l'éthique, que se forge la responsabilité et qu'émerge la dimension d'accompagnement. Cette proximité demande un engagement, du praticien comme du client, une disponibilité à être surpris, émerveillé par l'entre-deux, par la qualité de la relation.

Cette exposition de la vulnérabilité, comprise, acceptée et offerte, est porteuse de tous les possibles.

Cette étrange proximité nécessaire, fait grandir tout en inquiétant le présent, en le convoquant au centre de ce ballet sans fin des émotions, des pensées et des mémoires. La proximité corporelle est également la promesse d'une relation singulière qui ne parle que de présence et d'absence. Elle se rapproche de l'intouchable de l'histoire de l'autre.

La proximité corporelle offre du sens grâce à une distance sans cesse régulée qui n'est pas seulement contenante et protectrice mais aussi exposée et livrée aux mouvements de la vie.

La proximité corporelle est un appel à être tel que l'on est, dans cette exigence de dénuement ... et d'éthique.

**Roger DAULIN**

Vice Président de la FFMBE

## LA PROXIMITÉ CORPORELLE COMME PARTENAIRE DU MASSAGE-BIEN-ÊTRE

La proximité corporelle induite par les protocoles des massages-bien-être, interroge le praticien sur sa relation au corps, au lien à l'autre, à sa façon particulière de communiquer dans ce « faible écart des corps ».

La proximité corporelle nécessite de clarifier pour le praticien ce qu'impliquent les contacts corporels et la faible distance entre les corps.

Cet entre-deux, où les problèmes identitaires des places et des limites se tendent et se cristallisent, est le lieu par excellence de ce qui fait débat à l'intérieur de chaque être humain en relation avec son prochain.

L'entre-deux est un espace dans lequel se rejoue instinctivement ce qui n'a pas été entendu, compris et dépassé. Daniel SIBONY(2) définit l'entre-deux ainsi : « Être exposé à l'autre ou vivre le passage à l'autre ; deux temps opposés du rapport à l'autre ».

Il n'y a jamais de no man's land entre deux personnes. En permanence, les

flux circulent et les situations non réglées ou laissées en jachère, émergent dans un lieu bouleversant qu'est la proximité corporelle. C'est dans ce faible écart que la souffrance, le manque, la peur, le mal-être questionnent et dérangent.

Il est alors tentant et faussement libérateur pour le praticien, d'utiliser cette faible distance avec l'autre, afin de réparer et soigner les fragments de sa vie. L'envie est parfois violente et viscérale de les recoller « sur le dos de ses clients ».

Aussi cette activité de praticien en massages-bien-être, profondément humaine et engageante vis-à-vis de l'autre, nécessite pour tout professionnel un temps de questionnement sur son propre parcours en vue de le réactualiser en permanence.

C'est ainsi que des temps de régulation, de supervision, d'analyse de la pratique à l'égard des stagiaires dans leur apprentissage mais aussi à destination des professionnels déjà engagés dans leur activité, sont seuls garants d'un professionnalisme évolutif.

**La question de la responsabilité s'invite au cœur de ce thème : Proximité et distance.\*** La notion de responsabilité engage le praticien en massages-bien-être. Cette responsabilité implique une posture d'écoute, suppose un lien avec un cadre, une éthique et souligne la question du recul et de la juste distance.

C'est ainsi que se dégage un espace, un entre-deux qui rend alors possible le rapport à l'être. Cet intervalle favorise un appel d'air ... L'appel d'être ! Cet air dont la représentation symbolique induit le mouvement, le déplacement, l'espacement. Cette distance bienveillante détache et délie ainsi de tout état ou espérance fusionnelle.

La responsabilité exige la séparation et crée un interstice précieux pour que chacun puisse être répondant de ses rapports à l'être.

Etre responsable en tant que praticien en massages-bien-être, c'est préserver, en nous comme au plus intime de l'autre, une juste distance dans laquelle l'être s'actualise en permanence.

## SOURCES :

- *ENTRE-DEUX, l'origine en partage*  
Daniel SIBONY – Edition du Seuil  
Collection essais
- *PROXIMITE, lectures du phénomène éthique* – Patrick LECONTE – Edition le Cercle Herméneutique – Collection Phénosérie philosophie générale.
- *PHILOSOPHIE DU VIVRE* – François JULLIEN. Edition Gallimard.

\* Cet article s'est inspiré des ouvrages de Daniel SIBONY, *Entre-Deux, l'Origine en partage*, de Patrick LECONTE *Proximité, lectures du phénomène éthique* et de François JULLIEN, *philosophie du vivre*. Ces thèmes récurrents de proximité, de juste distance et d'éthique qui émergent dans toutes les relations d'accompagnement, trouvent à se vivre et s'exprimer dans le cadre des massages-bien-être.



## La réaction biologique et neuronale engendrée par l'expérience de la proximité corporelle et la juste distance

Il est établi aujourd'hui que les structures neurologiques dépendent de la manière dont elles sont utilisées.

Les connexions entre elles vont déterminer nos émotions, nos attitudes, nos répétitions, notre façon de lire la situation et de la comprendre. Le vécu d'une proximité corporelle par exemple mobilise certaines connexions spécifiques de notre cerveau. Sollicitées régulièrement, elles vont créer une façon d'être et de faire, une sorte de réflexe conditionné et facilement réutilisable, praticable au quotidien, au détriment cependant de milliers d'autres possibilités. C'est ainsi que certaines des voies sans cesse empruntées deviennent des ornières dont il est difficile de sortir.

Le réseau de communication neuronale face à une situation de proximité corporelle, peut se figer, se scléroser dans des représentations stagnantes. Si au départ de cette construction neuronale, le mode de fonctionnement en a été facilité, notamment dans la petite enfance, il peut devenir une voie sans issue, porteuse même de tensions contraignantes et de fixations préjudiciables, aujourd'hui, à notre relationnel d'adulte.

Une attitude conditionnée attend, en retour, une réaction dualiste prévisible qui peut se résumer en pour ou contre, acceptée ou rejetée. Il y a perte de perméabilité, absence de suggestibilité des processus biologiques psychiques. Ce programme définit alors les modalités comportementales récurrentes d'une personne, quelque soit la situation, dès lors que des paramètres de base, par exemple la proximité, se déclenchent.

Si ces programmes sont élaborés dans une perspective de survie, ils ne favorisent guère en revanche les progressions plus nuancées, les évolutions de l'organisme, la nécessité aujourd'hui d'intégrer d'autres variables possibles.

La proximité corporelle, proposée par les massages-bien-être, va constituer la possibilité de composer d'autres stratégies relationnelles. Dans ce faible écart des corps, la situation va se vivre différemment, avec un nouveau référentiel qui libérera d'autres comportements, pensées et sensations.

Les modes stéréotypés connus par le client en d'autres circonstances et proximité corporelle n'auront plus lieu d'être. Ils vont s'épuiser car ils ne retrouveront pas leurs « marques habituelles », leurs réponses prévisibles.

Cette différence, engendrée en grande partie par la juste distance, par une proximité corporelle d'accueil de la personne telle qu'elle est, sans intention de l'orienter, de l'influencer, de la changer, va désactiver un circuit inné et instinctif.

Ce changement soudain des paramètres du monde extérieur va induire un changement intérieur dans ce rapport de proximité corporelle. Si une brève réaction d'urgence a tenté de se mettre en place, elle n'a pas trouvé « le carburant habituel fait de réactions prévisibles », de transferts et de contre-transferts pour perdurer. L'architecture intérieure des connexions neuronales va se modifier, créer des opportunités pour le cerveau, toujours désireux au fond de lui, d'apprendre et de s'adapter à de nouveaux paramètres.

Le massage-bien-être peut-être déclencheur de ce renouveau des connexions neuronales. Il devient un espace dans lequel vont s'expérimenter des nouvelles possibilités de connexions. Il y aura ainsi des changements subtils du tissu social dans lequel nous évoluons habituellement. Cette expérience de proximité corporelle, de juste distance, sera marquante voire décisive dès lors qu'un praticien saura « garder sa place d'accueil envers son client, tel qu'il est, là où il en est ».

Nous pouvons dire que les massages-bien-être peuvent être des voies de sortie pour des scénarios répétitifs, codifiés et figés.

Ils invitent à une libération des carcans soigneusement entretenus au fil des années. Ils offrent à chacun la possibilité d'acquérir de nouvelles capacités d'adaptation dès lors que nous sommes prêts à lâcher ce qui a été sécurisant mais devenu, dans le temps, enfermante.

Les voies nerveuses sont immédiatement sollicitées par ces nouvelles connexions et, grâce à ce réseau, toutes les parties du corps, de la plus petite cellule jusqu'aux systèmes organiques sont réactualisées et bénéficient de cette modification des « branchements ».

La proximité corporelle dans laquelle s'incarne et évolue la juste distance entre deux êtres, sollicite et remémore des temps de vie intenses qui ont, au fil des années, construits ces forteresses d'habitudes que nous sommes.

L'accompagnement par les massages-bien-être, grâce à la qualité de présence du praticien, à son renoncement du tout pouvoir sur son client, va créer un espace dans lequel toutes les modifications, les déplacements des repères, les réajustements psychiques, émotionnels, organiques auront une importance capitale dans l'adaptation aux situations nouvelles.

C'est cette plasticité retrouvée et réactualisée qui deviendra la meilleure réponse au stress et à l'évolution de l'être.