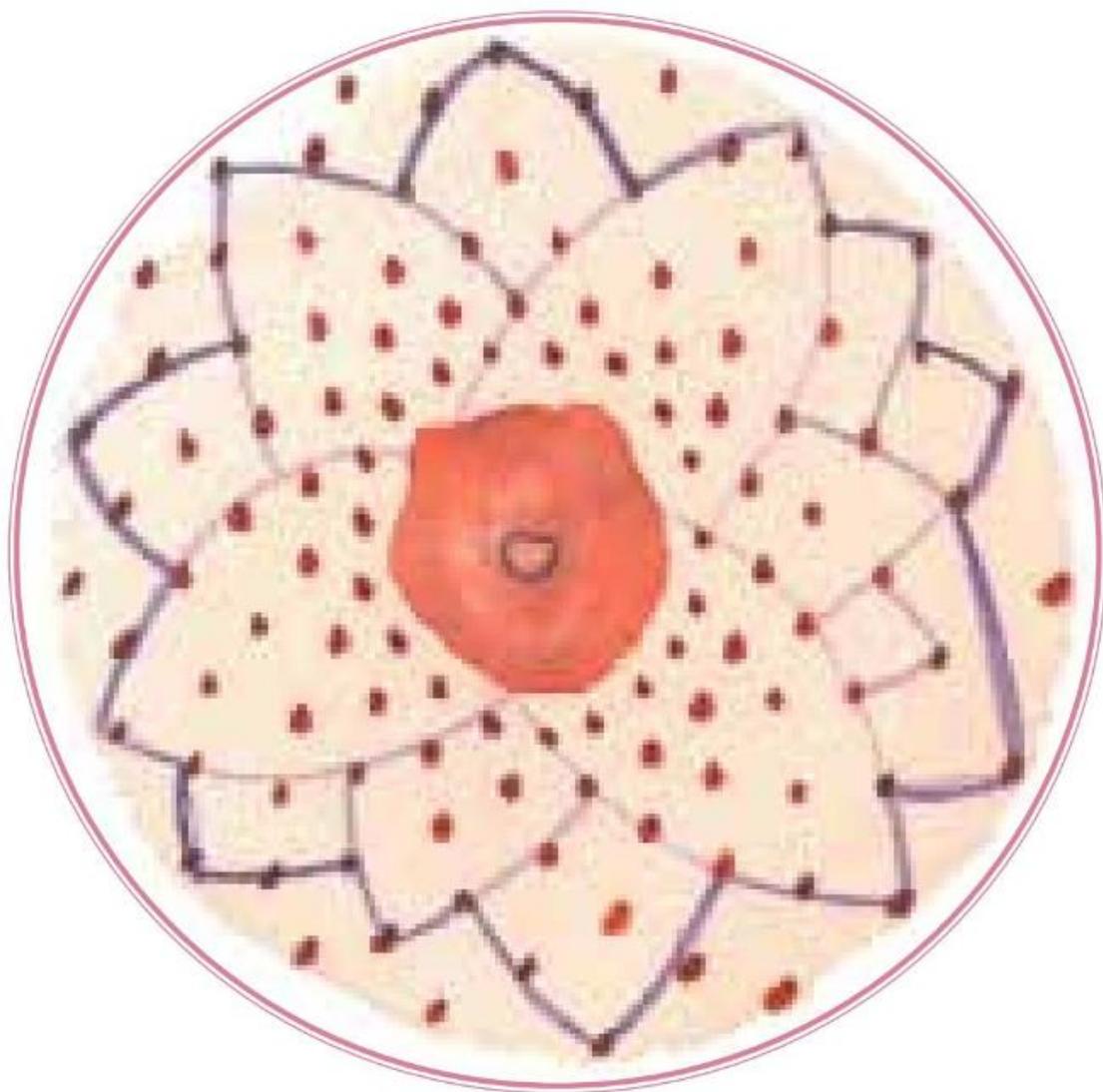


# BIEN-ÊTRE



# UN TOUCHER CONSCIENT, CREATIF ET RELATIONNEL

PAR CHRISTIAN HIERONIMUS

WWW.CHRISTIAN-HIERONIMUS.FR  
ART-DU-TOUCHER@WANADOO.FR

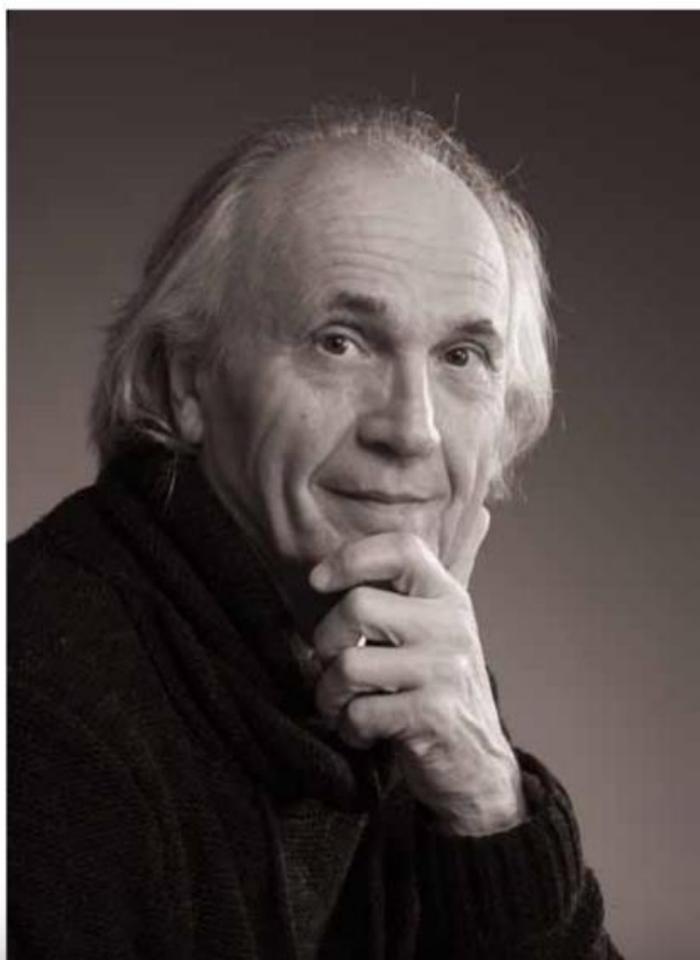
Auteur ...

« Le toucher, un art de la relation »  
« Révéler son corps par le toucher »  
« L'art du toucher »  
« Un toucher psycho-relational »

**Créateur et animateur de sessions autour d'un toucher conscient et créatif®, formateur en relations humaines, spécialiste certifié en techniques du toucher, conférencier. Son objectif est de transmettre les bases d'un toucher relationnel, susceptible de restituer au corps sa souveraineté et son élan créatif.**

Je remercie beaucoup Galou pour son invitation à écrire quelques mots dans cette belle revue collégiale. Quelques mots pour dire et raconter ma passion sans faille, activité professionnelle à part entière depuis trente ans : la pratique (massages à l'huile) et l'enseignement d'un ART du TOUCHER, Conscient et Créatif. Poser nos mains sur un autre corps, pénétrer sa bulle, amoureusement, amicalement, professionnellement, dans un corps à cœur fragile et subtil, rend indissociables savoir-faire et savoir-être.

Cette pratique d'un toucher relationnel est accessible à toutes et tous. L'Art de poser les mains sur un corps, apprendre à entendre et accompagner sa musique intime, peut être vécu comme un rendez-vous d'amour. Si je ne me suis pas donné pour responsabilité de soigner les corps comme le ferait un médecin ou un kinésithérapeute, je me suis engagé, par contre, à en prendre véritablement soin et à leur permettre de se raconter. Mon approche du toucher/massage (ou du toucher/caresse tout simplement) invite en priorité à révéler ou confirmer la musique



du corps, ses symphonies silencieuses, à cette intime singularité propre à chacune et chacun. Nos deux mains comme seuls outils relationnels : nul besoin de haute technologie, d'examens, d'investissements financiers, de concours, de diplômes, pour donner avec le cœur. Il ne s'agit pas de connaître par cœur points d'acupuncture, itinéraires, morphologies, etc. Il n'est pas demandé aux amants d'être titulaires d'un diplôme universitaire de sexologie pour se donner mutuellement des caresses savantes. Deux mains posées sur la peau, glissant à la rencontre du corps et de ses émotions, en mouvements lents, précis, logiques, aimants, gestes qui donnent le sentiment de poser des questions au corps touché et d'écouter les possibles réponses que sont ses chuchotements. C'est-à-dire dans une conscience relationnelle. Des « caresses » à la fois très élaborées et très simples en vérité. Mais un bel et profond apprentissage est nécessaire pour enrichir, rendre vivant et diversifier le vocabulaire que nos mains ont à leur disposition.

**NOS MAINS SONT APPELÉES**, dans un évident respect, à prendre soin de ces sculptures plus ou moins malléables que sont les corps, pétrissant,

rassurant nos secrets d'humains enfouis dans nos chairs. Nos mains sont capables de proposer ces voyages vers notre essentiel. Pour cela, nous avons à les alphabétiser, leur apprendre le langage des gestes, le langage des signes, une calligraphie de bienveillance. Nous serions imprudents de croire que le désir de toucher suffit à nous donner de l'imagination et que le fait de toucher honore d'emblée la peau et la fait vibrer. Comme nos pensées, l'état d'humeur de nos mains est à l'image des fonctionnements, certitudes et croyances qui régissent nos vies. Le toucher est une chance pour parler de paix et de tendresse, pour parler d'amour et pour le faire.

**NOTRE PLUS GRAND APPRENTISSAGE EST D'UNE PART DE PASSER DE LA RAPIDITÉ À UNE LENTEUR AJUSTÉE.**

Nos mains vont toujours trop vite. Nous ne prenons pas le temps de lire l'histoire qui se déroule et le corps n'a pas le temps d'intégrer le toucher qui lui est donné. Ralentir avec conscience, c'est donner à notre toucher le temps de se présenter, d'être accueilli, et de faire connaissance. Nous pouvons toucher avec une certaine habileté, enchaîner des mou-

vements avec fluidité, connaître les itinéraires par cœur, mais avoir les mains vides. Nos mains bavardent et font illusion, alors que notre toucher se devrait d'être respectueux de cet invisible mouvement qui traverse chaque corps et véritablement complice de ce frémissement de vie qui nous habite, chacune et chacun, et s'appelle notre différence. Cette subtile approche du corps de l'autre nous demande intérieurement de faire silence,





ceci pour donner une chance à l'écoute et à la créativité. Pas de commentaires, de jugements hâtifs, de certitudes... Ce silence doit être un incessant rappel à l'ordre pour que le toucher ne soit pas un lieu de convictions, de celles qui pétrifient la rencontre et la contaminent par des jeux relationnels inadaptés. Je témoigne qu'un toucher donné dans une écoute profonde et véritable, a le pouvoir de restituer des couleurs de vie à nos jardins intimes. Sa puissance est telle qu'il peut donner du sens à nos quotidiens et des sens à ceux et celles d'entre nous qui se seraient éloignés de leur peau et de leur corps. Les amoureux ne sont-ils pas « responsables » de la qualité des caresses qu'ils se donnent ? Les parents n'ont-ils pas la « responsabilité » d'un toucher ajusté, respectueux des êtres en devenir qu'ils aident à grandir ? Les amis, dans les gestes chaleureux qu'ils partagent, ont-ils conscience des signaux qu'ils s'échangent ? Les accompagnants, du kinésithérapeute à l'esthéticienne, du médecin à l'aide soignante en passant par l'infirmière, écoutent-ils les corps dans ces secrets qu'ils ne disent pas et leurs possibles itinéraires ?

Que ce soit dans notre vie de tous les jours, dans notre vie amoureuse, ou dans la pratique d'un toucher plus formel, nous pouvons observer que chacun d'entre nous en fonction de sa personnalité, de sa créativité ou de sa problématique de vie, induit dans son toucher un climat qui lui est propre. Cette originalité est un incontestable atout puisqu'elle parle de nous

et qu'elle rend notre toucher unique. Mais si, d'un côté, nous pouvons laisser se révéler toute l'inventivité, la générosité et l'empathie dont nous sommes capables, d'un autre côté nous pouvons habiter notre toucher d'attitudes volontaires, de pouvoir sur l'autre, voire de rejet. En fait, nos propres dynamiques intérieures et savoir-faire peuvent permettre à l'Autre de se raconter, de témoigner, de s'offrir, de s'ouvrir s'il le désire, corporellement et verbalement, ou fragiliser la relation par un manque d'objectivité, d'écoute et d'accueil.

Plus généralement, toucher, être touché, que ce soit pour apaiser les angoisses, adoucir les souffrances, reconforter (les métiers de la santé sont grandement concernés), se relaxer, dans une perspective de véritable connaissance de soi au travers du corps et de sa mémoire, mais aussi pour laisser s'exprimer une créativité amoureuse, un grand nombre d'entre nous en pressentent la nécessité. Pour beaucoup, c'est une hygiène de vie, un besoin vital. Savoir laisser leur corps bouger, savoir le faire danser, l'écouter chanter discrètement ou à tue-tête, l'inviter à se raconter, l'encourager à oser, à jouir, fait partie de leurs compétences. Ces femmes et ces hommes font participer leur corps à l'instant présent. D'autres corps, à l'inverse, sont des panneaux solaires qui ne captent que difficilement le soleil et ne rayonnent, ni ne réchauffent plus de leur énergie, frappés d'une intense difficulté à ressentir et jouir du frémissement de Vie,

LAISSER S'EXPRIMER UNE CRÉATIVITÉ AMOUREUSE



porteur d'une énergie vitale fragile. Nourris de peurs diverses et de morales mortifères, accidentés malgré eux d'un accident de vie, ils s'endorment inquiets sur eux-mêmes. Emprisonnés prématurément, ils semblent capituler. J'observe combien la solitude est récurrente dans une majorité des itinéraires de vie que j'ai croisés tout au long de mes séances. La solitude inhérente à la condition humaine bien sûr, la solitude corporelle aussi, mais plus visiblement une solitude du quotidien, qui pèse, angoisse, flétrit, éloigne, et fait abdiquer bien des projets. Cette solitude qui ferme portes et volets, qui se retranche par peur d'effractions extérieures et qui ne sait plus ce que sont des invités.

Que ce soit dans l'intime de nos vies ou dans une approche professionnelle, le toucher se doit de se mettre au service de l'autre dans une distance ajustée afin de lui révéler sa véritable nature et de lui offrir la meilleure part de nous. Dans un respect partagé, cette alchimie réussie entre un corps et des mains portera en elle la promesse voluptueuse de tous les chefs-d'œuvre. Le toucher donné, nourri de présence, de profondeur et de fantaisie, à des chances d'être ce toucher créatif dont le corps a besoin depuis toujours. Et j'ai la conviction, et je crois, l'expérience

qu'un toucher conscient des enjeux est un possible et puissant lien d'humanité capable de modifier en profondeur le contenu de nos relations, mais aussi le regard que l'on porte sur nos vies.

#### TOUT TOUCHER EST RELATIONNEL PAR DÉFINITION, COMME TOUTE PAROLE DITE.

Et comme l'histoire sur laquelle se pose un geste ou une parole crée de facto un lien, favorable ou défavorable, le toucher se doit d'être prudent pour n'être pas envahissant, conscient pour donner sens à sa calligraphie, subtil dans la lecture du corps qu'il accompagne et attentif à ses limites de compétences. Il se doit d'avoir du talent, le talent d'un lecteur capable de lire en articulant et avec conscience, les différents chapitres du corps qui se confie. Car nous ne sommes pas tous et toutes prêt(e)s à être touché(e)s. Il y a des temps où nous n'avons pas à être touchés. Nous n'avons pas non plus à poser la main sur une épaule par exemple si cette épaule ne nous en a pas donné la permission. Notre aptitude à décrypter le langage non verbal nous donnera la clé des gestes possibles ou impossibles. Nous pouvons être dans l'abus de vouloir. Nous avons l'absolu devoir de respecter ces rythmes différents. Nous ne pouvons nous substituer à l'histoire de l'autre et décider pour lui de sa capacité d'intégration





Chaque corps a sa musicalité et son sens de l'harmonie.

et de ses besoins. Un toucher, même celui qui part d'un bon sentiment, peut faire l'effet inverse et réveiller à son insu un pan de souffrances qui n'avait pas à être réactivé. Ou du moins, le moment n'était pas librement choisi.

Et c'est pour cela que le toucher nous invite à la prudence. Il est l'inverse d'un acte anodin. Étant le lieu de l'intime s'il en est un, régressif par nature, une lecture la plus consciente possible des petits et des grands événements du corps accompagné est à même d'enrichir le toucher. Il ne s'agit pas de mettre en place un petit pouvoir sur l'autre par des a priori comportementaux hasardeux, ou par des intuitions et des ressentis dont nous faisons des certitudes ! Chaque toucher donné se devrait de l'être avec la même intensité que celle du chercheur qui expérimente, propose, efface, remet en question ses acquis et doute de ses conclusions. Quitte à ne pas toucher.

Chaque corps a sa musicalité et son sens de l'harmonie. Comme le psychisme, il est le résultat d'équilibres patiemment élaborés. Corps pétri de rendez-vous de vie, de rencontres fondatrices, de petites et grandes amours, de rêves récurrents, mais aussi de souvenirs conscients et inconscients dont certains marqués au fer rouge, et bien des lignes qui nous semblaient droites révèlent dans le toucher leurs courbes inattendues. Nos itinéraires de vie sont bel et bien bicornus, voilà notre inestimable richesse. La fragilité de la rencontre mains/corps, dans le non-vouloir si ce n'est de laisser à la personne touchée la possibilité de se révéler, donne du relief à ces instants. Un travail d'orfèvre. Trop de touchers sont dans le faire, un activisme qui éloigne la personne touchée de ses ressentis, la transformant en témoin d'un savoir-faire, d'une technique, tout cela au détriment d'une véritable écoute. Nos comportements pluriels de vivre le corps, de le toucher, de se laisser toucher aussi, sont déterminés très tôt dans nos vies. Nos chants érotiques, nos musiques sensuelles, nos touchers



voluptueux, ne sauront s'exprimer qu'en fonction des mélodies entendues à l'âge des gargouillis intra-utérins, des berceuses douces et des premières chansonnettes. Mais paradoxalement, le fait d'avoir été peu ou mal touché dans nos vies peut être une chance car ces manques sont capables, à l'âge de la maturité, d'amorcer le besoin impérieux de bien l'être.

Nos corps, nos peaux font du toucher un acteur relationnel sans équivalent. Il a le pouvoir de rénover des zones d'ombres, de dédramatiser des conflits latents, de guérir des clivages douloureux. Il est à même d'embellir un paysage de vie, de faire briller l'amour, d'être un compagnon conscient, dynamique et solidaire de nos fragilités et de nos forces. C'est même cette extraordinaire prédisposition qui justifie que nous lui redonnions la parole.

Mon parti pris est que les corps sont pétris de poésies douces ou violentes, et que nos touchers, pour les faire résonner, pour les réconcilier, pour leur redonner le goût des paysages sensuels, se doivent d'être des passeurs conscients de mots et de musiques. La moindre des choses est que les mains qui touchent nos corps soient des mains capables de lire sans bafouiller ces romans singuliers dont nous sommes chacune et chacun les dépositaires.



«Elle embrasse ses enfants»  
Aquarelle  
Maiwenn Coatanea  
[www.lesbeautesdelavie.com](http://www.lesbeautesdelavie.com)



PROPOSITION DE PRATIQUE

...

# LA DOUCHE D'AMOUR

PETIT JEU D'UN TOUCHER DOUX À DEUX.

PRÉVOIR 20 MN (10 MN CHACUN)

Donnez une douche imaginaire à votre partenaire.

Avec vos deux mains (et vos dix doigts), faites preuve d'imagination et de créativité.

VOTRE ITINÉRAIRE EN CINQ ÉTAPES :

- mouillez le corps entier (arrière-avant),
- shampooing et savonnage (arrière-avant),
- rinçage (arrière-avant),
- essuyage (arrière-avant),
- maquillage (arrière-avant).

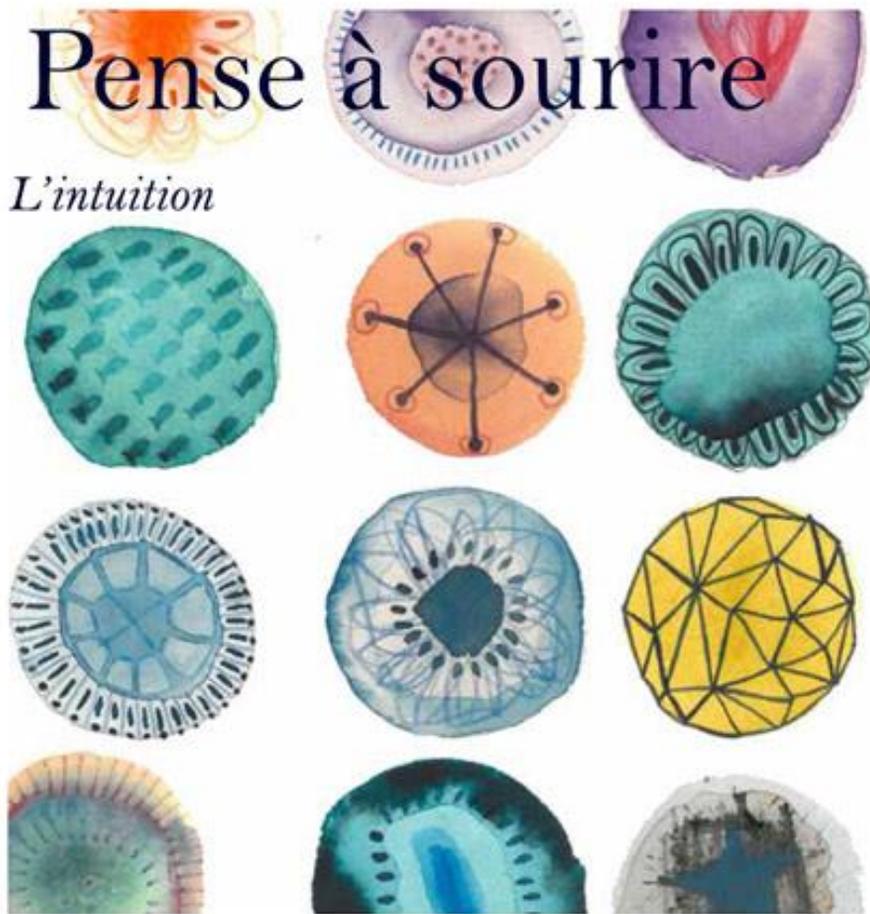
VOTRE SAVOIR - FAIRE :

- Commencez par l'arrière du corps, en débutant par le crâne.
- Continuez par l'avant du corps en commençant par le visage.
- Bien finir vos gestes, méthodiquement, avec logique, sans « éparpiller » votre partenaire (c'est-à-dire bien honorer le visage avant de commencer le buste, bien finir le buste avant de commencer les jambes – et surtout une jambe après l'autre, un bras après l'autre).
- Ayez des mouvements lents et très aimants.
- Proposez une musique douce, et surtout ne parlez pas en donnant votre toucher afin de laisser à votre partenaire l'espace de son ressenti.
- A la fin de votre itinéraire, laissez votre partenaire rouvrir les yeux à son rythme, et remerciez-le de s'être laissé câliner.

N°8 CRÉATIVITÉ - RENCONTRES D'ARTISTES - BIEN-ÊTRE - PLEINE CONSCIENCE

# Pense à sourire

*L'intuition*



REVUE - GRATUITE - LIBRE - À PARTAGER

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

**Pourpenser**  
*éditions*