

# Comment concilier le toucher et la distance relationnelle

Jean-Pierre Norguet  
<http://jpn.alternatifs.eu>  
0498/628.150

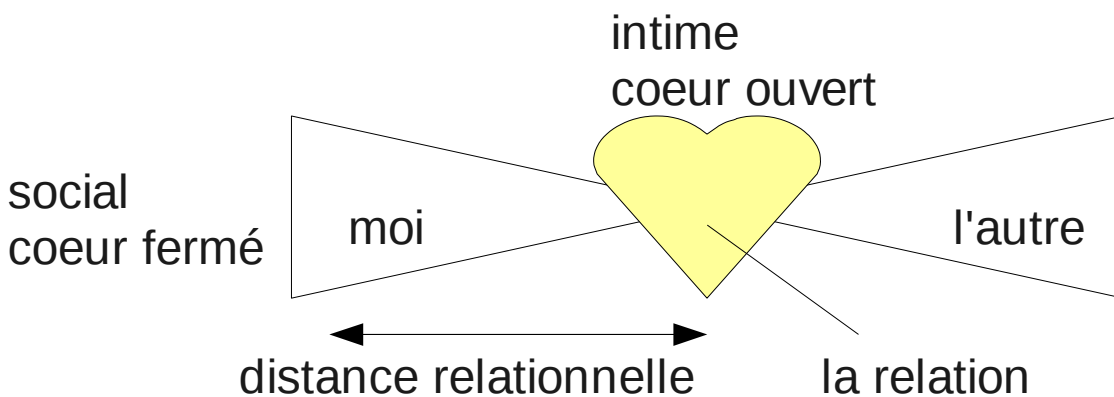
Dans nos relations avec les autres, deux domaines semblent se dégager : le social, où le toucher a peu de place, et l'intime, où le toucher est exclusif. Dans notre société, on se **touche** peu. Pourtant, il existe entre ces deux domaines quantité de besoins qui demandent satisfaction : **chaleur humaine, tendresse, affection, ...** Comment satisfaire ces besoins sans mettre en péril nos relations ? Comment s'y retrouver dans un toucher où si peu de repères nous ont été transmis ? Quels **repères** peut-on se donner ? Comment moduler son mouvement au sein de ces repères ? Quelles sont les limites et les forces en action ? Désir physique, désir émotionnel, besoins d'union et de séparation : comment les vivre avec bonheur ? Comment **respecter notre corps** ainsi que le corps de l'autre ? Comment se respecter dans la relation ? Comment partager son temps de vie entre ses relations ? Comment prendre soin de ces relations ? Comment les rendre sécurisantes ?

## **Gestion du temps relationnel**

Dans une société en perte de repères, la vie privée prend une importance capitale. Une bonne gestion de sa vie privée, et de sa vie en général, passe par une bonne gestion de son temps entre ses diverses activités. Notamment, il est essentiel de trouver une juste répartition de ce temps entre ses diverses relations, afin de préserver au mieux celles-ci tout en leur donnant la plus juste attention pour soi-même et les autres. De plus, il est essentiel pour chaque relation de trouver une distance relationnelle qui lui convienne. On ne passerait pas plus d'un temps limite avec certains de nos amis, tout comme il est impossible de nourrir une vie conjugale sans passer un minimum de temps ensemble. Nos relations demandent du temps, et notre temps est limité. Comment gérer au mieux ce temps, afin que nos besoins soient satisfaits au mieux.

## **Distance relationnelle**

Un premier modèle auquel nous pouvons faire appel afin de mieux appréhender nos relations est la distance relationnelle (Illustration 1). Si nous ne passons ensemble qu'un temps sporadique et utilitaire, nous sommes dans le domaine du « social ». En mode social, nous fermons notre cœur à la relation, afin de préserver notre sensibilité. Plus nous passons de temps avec une personne, plus notre distance relationnelle se contracte. Au fur et à mesure de la contraction, nous ouvrons notre cœur à la relation. Nous traversons ainsi divers niveaux relationnels, comme l'appréciation mutuelle, la bonne collégialité, l'amitié ou l'amour. A l'extrême, nous pénétrons dans une sphère d'intimité qui transforme la relation en un état d'amour.



*Illustration 1: Distance relationnelle*

## **Gâteau relationnel**

Un second modèle auquel nous pouvons faire appel est celui du gâteau relationnel (Illustration 2). En effet, si chaque relation nous prend un certain temps, il est certain que notre temps n'est pas illimité. Si l'on considère le gâteau comme représentant notre temps, il nous est loisible de répartir ce temps entre nos relations. Par exemple, nous pouvons passer 40 heures dans notre travail, autant avec notre conjoint pour gérer le ménage et les activités communes, le temps restant en soirée de semaine avec nos enfants, plus une partie du week-end, que nous passons avec notre famille et avec nos amis. Enfin, il est souvent indispensable de se garder un temps pour soi, soit dans des activités relaxantes, soit simplement seul avec soi-même pour se recentrer.

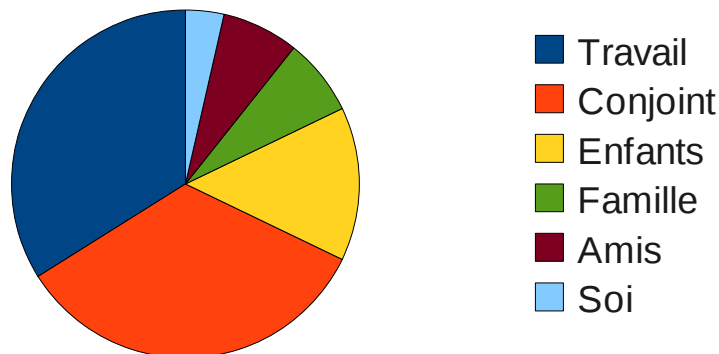


Illustration 2: Gâteau relationnel

## **Le vide relationnel moderne**

Dans une société toujours plus pressée, il n'est pas aisé de répartir notre temps entre les diverses relations. De plus, entre le social et l'intime, les tabous religieux ont fait le vide relationnel ; soit on se connaît peu ou on partage une amitié distante, soit on développe une relation complexe. Les relations en deviennent fusionnelles, tant elles impliquent l'intimité relationnelle. Ce vide relationnel, entre le social et l'intime, se répercute au niveau du toucher : dans notre société, on se touche peu. C'est comme si ce sens, pourtant essentiel, était devenu tabou. Pourtant, il est tant de façons d'être en relation à divers niveaux par le toucher. Si la religion porte une responsabilité sociétale dans ces formes de tabous, c'est à nous qu'il appartient de rétablir un équilibre.

## **Libérer l'esprit du mental**

On ne peut être en relation que si l'on est présent à soi-même et à l'autre. Entendez-vous cette voix à l'intérieur de votre tête ? Elle vous empêche d'être présent. *Couchez-vous sur le dos, détendez-vous ... instaurez un silence autour de vous ... observez votre respiration sans nécessairement la modifier ... observez ce que vous voyez, les formes, les couleurs ... observez le parfum que vous sentez ... le goût que vous percevez ... observez les sons que vous entendez à l'intérieur de vous, puis dans la pièce, puis à l'extérieur de celle-ci ... ressentez votre corps à l'intérieur, prenez conscience des tensions, ressentez le contact avec le sol ... respirez profondément.* Vous venez de faire un exercice Vittoz, qui libère votre esprit et amène l'apaisement mental.

## **La conscience du corps**

Une des premières formes de reconquête de son espace relationnel est de reconnecter son ressenti à l'intérieur de ses limites physiques propres. Une fois votre mental apaisé par l'exercice précédent, prenez conscience de votre corps. *Portez votre attention sur votre front ... inspirez pendant 3 secondes, retenez votre respiration pendant 3 secondes, expirez pendant 3 secondes ... gardez votre*

*attention portée sur votre front. Respirez ainsi 3 fois puis portez ensuite votre attention sur votre nez, respirez de nouveau 3 fois, en 3 fois 3 secondes, en gardant la conscience de votre nez. Portez ensuite l'attention sur votre bras, puis sur votre torse, ventre, bras gauche, bras droit, jambe gauche, jambe droite. Respirez de même à chaque fois. C'est la méthode des isolements.*

## **Sentir le corps vibrer**

*Une fois l'esprit conscient du corps, le mental n'a plus prise sur votre esprit. Il vous est loisible de porter votre attention sur les divers ressentis du corps. Pour stimuler ceux-ci, essayez cet exercice inspiré à la fois de l'eutonie et du do-in : fermez vos poings avec douceur ... frappez à l'aide de vos deuxièmes phalanges sur le bras opposé ... fermement, doucement, de manière répétée ... sentez la vibration ... frappez l'avant-bras ... sentez la différence ... portez une attention à la rencontre de ces deux parties de votre corps ... sentez la vibration se propager ... frappez vos poignes, le dessus de vos mains, votre torse, vos hanches, vos jambes, vos genoux, vos tibias, vos pieds ... frappez partout où vous rencontrez quelque chose de dur ... pensez squelette, pensez os, pensez structure ... remontez, faites vibrer votre corps de haut en bas. Stoppez. Et ressentez ...*

## **Être en relation**

*Une fois que vous êtes bien avec vous-même et avec votre corps, il vous est possible d'être présent à la relation. Choisissez un partenaire. Choisissez qui donne et qui reçoit, vous changerez par la suite. Celui qui reçoit s'allonge au sol sur le ventre, le plus confortablement possible. Aidez-vous de coussins si nécessaire. Celui qui donne s'agenouille, ou s'assied, aux côtés de son partenaire, perpendiculairement, à hauteur de son dos. Il pose les deux mains sur le dos, une main approximativement à la hauteur du thorax, et l'autre en bas du dos au niveau des lombaires. Celui qui reçoit se détend, tandis que celui qui donne s'efforce d'être présent : sans intention, sans effort, sans tension. Juste être là ... respirer, observer, les mains posées, bienveillant envers l'autre et envers soi. C'est une façon très simple d'être en relation, l'un avec l'autre ; ça s'appelle le « yoki ».*

## **Toucher affectif**

*Une fois en relation, notre être est naturellement porté vers une rencontre approfondie. Placez un bandeau sur vos yeux et levez-vous. Allez à la rencontre d'autres mains, jusqu'à trouver un partenaire. Déplacez-vous doucement, afin de ne heurter personne. Si vous avez trouvé des mains, explorez-les à votre guise. Si elle ne vous conviennent pas, repartez à la rencontre d'autres mains. Si elles vous conviennent, manifestez-le, et si elles vous répondent positivement, asseyez-vous. Une fois que le silence est fait autour de vous, partez à la rencontre de ces mains. Comment sont-elles ? Petites, grandes, lisses, rugueuses, douces, sèches, humides, mobiles ... observez sans juger. Une fois que la découverte vous a rendu le contact confortable, essayez d'échanger de la tendresse.*

## **Massage habillé**

*Au-delà du simple contact, pratiquer le massage permet d'entrer en relation. Il est une façon de se livrer plus encore dans une relation affective bienveillante. Choisissez-vous un partenaire, et choisissez celui qui donne et celui qui reçoit. Celui qui reçoit s'allonge au sol sur le dos, en gardant ses vêtements ; privilégiez les vêtements souples, le pantalon léger. Celui qui donne prend les pieds de son partenaire, les soulève légèrement, se tenant sur ses pieds accroupi vers l'arrière. Le poids en arrière du donneur étire les jambes avec douceur et plein contrôle. Après quelques étirations, laissez délicatement retomber les jambes sur le sol. Ensuite, appuyez le poids de votre corps sur le bas des jambes. Progressez doucement le long des jambes, en déplaçant vos mains l'une après l'autre à la manière d'un chat (Illustration 3). Remonter jusqu'en haut des cuisses puis redescendre.*



Illustration 3: Massage le long des jambes

## **A la rencontre de la sensualité**

Une fois la rencontre entamée, il peut être agréable de se laisser aller à une forme de sensualité relationnelle. Ne faites cet exercice qu'avec des personnes avec qui vous partagez une aisance relationnelle suffisante, ou dans un cadre sécurisant pour chacun ; cet exercice peut par exemple se pratiquer dans des ateliers de tantra pour débutants. *Choisissez un partenaire du sexe opposé. Celui qui donne ferme les yeux. Celui qui reçoit précise à l'avance quelles parties de son corps il souhaite ne pas voir touchées. Il garde les yeux ouverts et ne bouge pas. Le donneur vient au contact, en pétrissant de tout son corps toutes parties qu'il souhaite, à l'exception de celles précisées par le receveur. Il est important que le receveur et le donneur prennent du plaisir à l'exercice, et s'autorisent à expérimenter la sensualité du contact. A tout moment, chacun peut dire « stop ».*

## **Le toucher aide la relation**

Toucher, au même titre que voir ou entendre, est une façon de communiquer. De la précision du sens du toucher naît la clarté, et de cette clarté une forme de sécurité relationnelle. On dit que les mains ne mentent pas ; le toucher est ainsi un gage de l'authenticité. Précision et authenticité dans la relation permet d'être plus serein sur « où on en est », ce qui permet un lâcher-prise propice à la détente. Aussi, on peut ressentir de l'acceptation dans le contact, et se dire qu'on est bienvenu, sans peur de perdre la relation et tout ce qui va avec ; sécurité matérielle mais aussi affective, bonheur, tendresse, contact, échange, amour. Le toucher permet de préciser les choses et d'entrer dans une communication plus riche, plus vraie, et plus sécurisante. Il est une façon d'être en relation.

## **A propos de l'auteur**



**Jean-Pierre Norguet** s'est formé en massage avec Corinne Urbain et Régis Verley à l'Ecole de Massage Sensitif Belge. Il s'est formé à la kinésiologie Touch for Health et One Brain avec Nicolette Peyre à l'Ecole du Mieux-Vivre. Il s'est initié au massage au sol, à la relaxation coréenne, au massage thaïlandais, au tantra, à la biodanse, au taï-chi et à l'eutonnie. Il s'est formé à la communication non violente avec Marshall Rosenberg. Il est toujours heureux de pouvoir partager son expérience du toucher relationnel et des techniques de massage.

## **Références**

- Frans Veldman, *Haptonomie, science de l'affectivité*, Presses Universitaires de France, 2001.
- Jill B. Taylor, *My Stroke of Insight, A Brain Scientist's Personal Journey*, Ed. Viking Adult, 2008.
- Guy Corneau, *N'y a-t-il pas d'amour heureux*, Ed. Robert Laffont, 1996.
- Roger Vittoz, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, 1911.
- Vito M. Cancelliere, *La méditation antifatique, méthode des isolements (MDI)*, Ed. Jouvence, 2005.
- Dominique Duliège, *L'eutonie Gerda Alexander*, Ed. Bernet-Danilo, 2002.
- Michio Kushi, *Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel*, Ed. Guy Tredaniel, 2006.
- Jean-Pierre Norguet, *La rencontre des mains*, Texte libre, alternatifs.eu, 2002.
- Tootsie Guéra, Régis Verley, Corinne Urbain, Solange Brasseur, *Mieux connaître le massage sensitif belge*, Magazine Bio-Info, n°32, 2002.
- Sono, Libera, *Living Tantra, site de référence du tantra*, [www.livingtantra.be](http://www.livingtantra.be), 2007.

## **Pour aller plus loin**

Ateliers de Biodanza, avec Denis Orloff : 0495/520.469.

Ecole de Massage Sensitif Belge (méthode Solange Brasseur), avec Corinne Urbain et Régis Verley : [www.massage-sensitif-belge.be](http://www.massage-sensitif-belge.be)

Les ateliers du corps, l'approche corporelle dans le développement personnel, avec Patrick Defauw et Claudia de L'Espace en Nous : [www.espace-en-nous.be](http://www.espace-en-nous.be)

Relaxation coréenneet massage au sol, avec Patrick Defauw de L'Espace en Nous

Massage thaïlandais, avec Alain Daligault : [www.traditionmassage.com](http://www.traditionmassage.com)

Les ateliers du tantra, avec Living Tantra ; Sono et Libera : [www.livingtantra.be](http://www.livingtantra.be)

Massage holistique, avec Jeanine Conin : [cedm\\_asbl@yahoo.fr](mailto:cedm_asbl@yahoo.fr)