



Editeur: Institut Camilli



Ouvrage collectif : Formateurs de l'Institut Camilli  
Coordination: Jean-Dominique Larmet  
Composition graphique: Noël Maguet

Editeur : Institut Camilli  
ISBN : 978-2-9576263-1-1  
gratuit au téléchargement

# SOMMAIRE

## **Un fondateur, des méthodes**

Un fondateur.....	p. 3
Des méthodes.....	p. 6

## **Au cœur de l'humain**

Paroles de corps.....	p.14
-----------------------	------

## **Des valeurs, des savoirs être**

Pour comprendre.....	p.24
Pour grandir.....	p.29

## **En pratique**

Généralités.....	p.36
Les 3 fonctions principales du MS.....	p.39
Se former.....	p.42
En savoir plus.....	p.52

# Massage Sensitif® & Méthode Camilli®

Marques déposées que seuls les praticiens et formateurs habilités sont autorisés à utiliser.

*La Méthode Camilli apporte directement un changement expérimenté, vécu et inscrit dans le corps. En cela elle est pertinente, efficace et ouvre à la personne massée de mieux s'approprier son propre langage corporel. La Méthode Camilli permet au patient de :*

- établir une rencontre et une relation beaucoup plus proche entre un/ une professionnel et une personne en demande d'aller mieux ;*
- être écouté de façon « inconditionnelle », avec la distance nécessaire, ce qui facilite une ouverture à soi-même en profondeur.*
- être respecté dans son rythme corporel et d'élaboration mène vers une prise en charge par le patient de sa guérison. **Anne Cautenet** (médecin).*

*Le Massage Sensitif est un très puissant accélérateur de prise de conscience.*

Derrière ces constatations / affirmations que se passe t-il réellement durant le temps corporel des séances, quelles soient à vocation bien-être ou psycho somatothérapeutiques ?

# Un fondateur, des méthodes

*Préambule*

## **Fondateur**

*Un pionnier*

*Dans les courants de l'histoire*

## **Des méthodes**

*Une panacée universelle*

*Plus que des techniques, un art de vivre*

*Les plus du sensitif*

*Anneaux borroméens / 3<sup>ème</sup> topique*

*Jamais l'un sans l'autre*

*La voie royale du DAR*

## Préambule

Dès son origine en 1956, le Massage Sensitif se centre sur le traitement des psychosomatismes (défini dans le chapitre *Lorsque le corps souffre à la place du psychisme*). Puis plusieurs domaines d'application voient le jour, bien être, psychothérapie, accompagnement des personnes âgées ou dépendantes, des personnes en phases de vie difficiles (séparation, deuil, bouleversements existentiels...), ayant besoin de faire appel à toutes leurs ressources adaptatives ou de s'appuyer sur une approche préventive.

Les pratiques sont accessibles en séances individuelles de bien-être, de thérapie ou d'accompagnement ainsi que dans les groupes de loisir, d'apprentissage ou de formation...

Si au lieu de recevoir des massages vous préférez apprendre, la première étape commence par le Cycle Élémentaire constitué de 15 journées effectuées au rythme de votre choix avec un ou plusieurs formateurs de votre région. Vous y apprendrez les principes de base de la communication corporelle, vous développerez vos capacités d'écoute, tout en bénéficiant de relaxations, d'échanges conviviaux et enrichissants. Ces 15 journées vous permettent une pratique privée, en famille ou avec des amis.

Ensuite, trois domaines d'exercices professionnels correspondent à des formations spécifiques

A) le Bien-être – utilisation pratique de la technique du Massage Sensitif ;

B) la Somatothérapie – utilisation du Massage Sensitif + de l'Entretien Guidé ;

C) la Psycho-somatothérapie – utilisation du Massage Sensitif + de l'Entretien Guidé + du Décryptage Analytique des Rêves.

D'autres formations sont également développées en direction des personnels soignants, de l'installation professionnelle, des spécialisations, du développement de compétences professionnelles... Enfin de nombreux modules approfondissent des thèmes aussi variés que Ventre et Cerveau, Massage Sensitif et spiritualité, massage habillé, massage assis...

Note : Dans ce texte nous utilisons souvent l'expression patient / client. Patient désigne la personne qui est en thérapie. Client nomme la personne qui reçoit une séance de bien-être. Le terme de praticien désigne indistinctement le thérapeute et le praticien de bien-être.

*Le Massage Sensitif n'a rien à voir avec le massage-médical ou le massage-kinésithérapeutique tel que défini par le décret du 8 octobre 1996. C'est une approche originale du toucher qui s'adresse à la totalité somato-psychique de l'être. Nous conseillons, dans tous les cas, aux participants de consulter un professionnel de santé même si, dans de nombreux cas, ce sont eux-mêmes qui conseillent de s'adresser à nous.*

**Seuls les praticiens et formateurs habilités sont autorisés à utiliser les marques déposées Massage Sensitif et Méthode Camilli**

Fondateur du Massage Sensitif, Claude Camilli (1933-2018) s'est vu décerné le Certificat Européen de psychothérapie (European Certificate of Psychotherapy) en janvier 2010.

En début de carrière, lors de remplacements de Professeur d'Education Physique et Sportive, et grâce à sa pratique approfondie des arts martiaux (entraîneur régional de lutte et de judo) il observa combien l'équilibre corporel peut être en lien avec l'équilibre psychique.

Il développa aussi des compétences de maîtrise, de positionnement et d'utilisation du corps pour, avec un minimum d'effort obtenir un maximum d'effets. Il se servira de ces compétences pour construire la structure du Massage Sensitif.

**Major de la promotion** 1956-57 au Centre de Formation et de Recherche du Ministère de la Justice à Vaucresson. **Chevalier de l'Ordre National du Mérite** (1977)... Ses multiples implications et décorations illustrent combien Claude Camilli et ses méthodes sont ancrés dans le concret.

**Maîtrise de psychologie sociale** et de sciences de l'éducation à la faculté de Paris-X Nanterre. Dépôt de thèse de Doctorat avec Jean Maisonneuve et J-CL. Fillieux. Ses études témoignent de son intérêt pour la vie des groupes et les interactions humaines.

**Psychanalyste jungien** (Psychologue analytique). Après une analyse freudienne, il suit pendant 8 ans une didactique jungienne, puis une supervision jusqu'à ses 80 ans, qui expliquent ses nombreuses références aux concepts jungiens (anima, animus, processus d'individuation...)

**Assembler au lieu de séparer.** Esprit toujours en éveil, il savait faire des ponts là où d'autres élèvent des murs. Pont entre le corps et la psychanalyse (*Le toucher et la Psychanalyse*, Méga Essentialis, 2003, Bernet Dinalo Editions), pont entre vie concrète et réflexion, pont entre pensées orientale et occidentale : *les deux modèles de vision de l'univers sont complémentaires et nous pouvons apprendre à passer de l'une à l'autre suivant nos besoins au lieu de les opposer.* (*La Méthode Camilli*, p. 5). Et pont entre la thérapie et le Bien être. Le but de la thérapie comme du Massage de Bien-Être n'est-il pas que la personne se sente mieux ?

**Claude Camilli, un homme ancré dans le concret, au parcours riche d'expériences multiples, le cœur grand ouvert, qui savait se laisser traverser par ses intuitions**

## Dans les courants de l'histoire

Notre époque vit des replis identitaires, des renfermements, des défenses dans des prés carrés. Cela ne nous empêche pas de rester fidèles aux valeurs qui nous ont pétries. Quand l'homme a goûté à la liberté peut-il s'en passer ? Les valeurs humanistes redeviendront le bien commun dans nos sociétés éprises de plus de justice et d'écologie. Ainsi nous affirmons ne pas être nostalgique du passé mais manifestons une confiance indéfectible en l'avenir.

Les années 1950-1960, en Occident ont été socialement marquées par des besoins de libération et d'expression des corps et des pensées.

Cette période a vu fleurir de nombreuses pratiques de développement personnel, groupes de thérapies, méthodes humanistes (sophrologie - Caycedo, 1960 / Pensée positive – Norman Vincent Peale, 1952 / Analyse transactionnelle – Eric Berne, 1960 / les méthodes dites New Age)...

Le Massage Sensitif®, 1956, partie corporelle de la Méthode Camilli®, ainsi que ses fondements philosophiques (chapitres sur les anneaux borroméens et sur le maïeutage), s'inscrivent dans cette mouvance.

De tous temps et à travers toutes les cultures, le massage se retrouve comme façon de prendre soin, et comme intermédiaire relationnel ou d'inscription culturelle. En tant que modalité sensorielle, le sens du toucher se développe le plus précocement dans la vie intra-utérine ; il participe de façon majeure au développement psychomoteur et affectif de l'humain dès sa venue au monde.

A la condition de se situer dans un minimum d'attente et de désir de changement, le Massage Sensitif est une façon de se rencontrer soi-même, et de rencontrer l'autre, avec tout le dynamisme de transformation que cela implique

Le Massage Sensitif permet de se sentir habiter son corps de façon toute nouvelle, et s'adresse à tout un chacun dans la mesure où la personne est désireuse de s'aventurer sur ce chemin de nouveauté.

Résolument didactique, la Méthode Camilli associe le patient à sa propre évolution.

**L'évolution des mentalités et la communication par le massage ouvrent la voie à plus de réalisation de soi, plus de contacts, plus d'équilibre, plus d'écologie relationnelle**

## Une panacée universelle?

S'il existait une potion ayant une application à toutes les difficultés physiques et morales, depuis que le monde est monde, nous pourrions penser que cela se saurait. Mais nous ne connaissons pas de « remède miracle ».

Les pharmacies sont pleines de bons médicaments. Mais qui choisirait d'ingurgiter toutes les potions sans distinction ? Le Massage Sensitif procure énormément de bienfaits physiques et psychologiques mais ne saurait remplacer des thérapeutiques plus adaptées à certaines situations.

Ainsi, la personne qui ne veut pas réellement changer quelque chose dans sa vie peut très bien établir elle-même des limites inconscientes aux résultats qu'elle dit rechercher.

Une autre limite aux résultats du Massage Sensitif concerne les causes purement mécaniques et lésionnelles. Celles-ci sont du domaine de la médecine. La Méthode Camilli se situe au carrefour de la psychologie, du social, du relationnel, du corps... Dans leurs aspects conscients et inconscients, nos actions portent sur les problématiques fonctionnelles ou psychosomatiques.

Cependant, même lorsque nous ne pouvons rien pour soigner une maladie lésionnelle, chronique, dégénérative... nous pouvons toujours agir sur les crispations physiques, les effets toxiques du stress et sur le moral. Et en retour le moral opère souvent un effet bénéfique sur notre personne.

Même si nous ne pouvons pas directement agir sur une lésion, il est toujours envisageable de proposer le Massage Sensitif pour que le patient expérimente une détente profonde et un rapport amélioré à son corps souffrant.

Les difficultés sont toujours moindres lorsque nous leur donnons un sens et lorsque nous comprenons qu'elles sont relatives. Ce qui est insurmontable pour l'un n'est qu'un jeu d'obstacles pour quelqu'un d'autre.

**Lorsque nous transformons notre conception, nous transformons le**

# Des méthodes

## Plus que des techniques, un art de vivre

Nous enseignons beaucoup plus que des techniques et des savoirs. Nous transmettons des savoirs faire et surtout des savoirs être. Chaque praticien en Massage Sensitif travaille avec ce qu'il est profondément. *Je ne forme pas des singes*, aimait à répéter Claude Camilli, *mais des personnes qui peuvent laisser s'épanouir leurs personnalités pour le plus grand profit de leurs clients et patients.*

Massage Sensitif®, Toucher Sensitif®, Méthode Camilli® sont plus que des techniques à vocation de mieux-être ou psycho-somatothérapeutiques. Ils sont de véritables arts de vivre en accord avec soi-même ainsi qu'avec autrui et permettent une véritable écologie relationnelle.

L'art est un langage universel. Au-delà du beau, une des conceptions de l'art le considère comme une expression d'une part d'inconscient collectif. C'est un pont entre nos mondes intérieurs et ce qui se manifeste dans le concret ; pont entre le personnel et le collectif. En ce sens le Massage Sensitif peut véritablement être considéré comme un art. En prenant en compte les aspects conscients et inconscients, personnels et collectifs de chaque individu (personne indivisible) le Massage Sensitif établit des ponts entre le senti et le perçu, le personnel et le social... Il développe un Art de mieux vivre, de mieux se comprendre, de mieux communiquer.

En favorisant le passage de nos vécus des domaines du sensitif à celui du perceptif, le Massage Sensitif permet de révéler à nous-mêmes nos parts inconscientes, pour plus de paix et d'harmonie et de manifester davantage notre pulsion de vie.

Le Massage Sensitif c'est d'abord de la communication qui utilise le toucher comme vecteur de dialogue. L'important est donc d'abord de savoir entrer en relation.

Le praticien n'agit pas sur une personne mais lui fournit des moyens et points d'appui pour qu'elle puisse agir sur elle-même. Il favorise sa Libre Expression Corporelle en l'encourageant à laisser venir tout ce qui vient même si c'est incorrect, idiot, sans rapport...

**Aller à l'essentiel vivifie nos pensées, apaise notre corps et nous unifie**

## Les pépites du Sensitif

Comme Claude Camilli aimait à le répéter *le Massage Sensitive n'est pas plus du massage que l'eau de Cologne n'est de l'eau.*

Dans la plupart des massages, le masseur est actif et ses mouvements sont appris. C'est sa tête qui dicte ses mains. Le masseur est dans l'action de faire quelque chose pour obtenir un résultat.

En Massage Sensitive le déroulement d'une séance n'est pas programmé à l'avance. Le massage évolue au fil des réactions du massé. Le praticien privilégie le temps de l'écoute pour sentir en profondeur les rythmes du massé et se met en accord avec ceux-ci.

Cela peut décontenancer les personnes qui ont besoin de s'abriter derrière des certitudes. Elles demandent parfois : *Mais vous n'avez même pas de protocole ?* En fait nous mettons en œuvre un méta protocole. Un protocole qui donne toute son importance à la vie, aux spécificités de chaque personne. Un protocole qui ouvre sur le monde et les possibilités infinies de chacun.

Le Massage Sensitive est une communication où il y a un émetteur et un récepteur. Pour communiquer les deux doivent être sur la même longueur d'onde. Si nous développons un massage en appliquant des mouvements qui nous appartiennent il n'y aura pas de communication. Nous devons commencer par écouter. Nous ne pouvons pas sentir ce qui est moins rapide que nous. Pour écouter nous apprenons donc tout d'abord à être moins rapides que le massé.

On apprend peu à peu à toucher, c'est à dire à sentir. On redécouvre aussi notre premier langage, celui du bébé, celui d'avant que nous ayons la maîtrise de la parole.

Mais la différence principale avec les autres techniques de massage réside dans le fait que le client / patient en Massage Sensitif apprend à gérer lui-même sa tonicité et ses temps de détente. Il y a donc là une **dimension d'auto-coaching** (Claude Camilli). Ainsi les bienfaits du massage ne s'arrêtent pas quand celui-ci est terminé. Le patient / client est invité à mettre en œuvre par lui-même ce qu'il a acquis lors des séances et il devient ainsi de plus en plus autonome.

Comme lors d'un bâillement nous associons l'inspire à de la tonicité qui nous invite à l'action et l'expire à de la détente qui nous entraîne dans le silence de l'introspection. Cette alternance de tension et de détente permet d'entrer rapidement et en sécurité dans un réel lâcher prise.



**L'alternance de temps de méditation et d'action permet une dynamique entre les pôles complémentaires de notre vie**

## Anneaux borroméens : la 3ème topique

Les psychothérapies ont généralement un axe théorique de prédilection ; les inters relations pour l'analyse transactionnelle, les gestalts pour la gestalt thérapie, le psychisme inconscient pour les méthodes analytiques...

Pour penser une méthode, élaborer des concepts, nous avons besoin de structures. Les archétypes sont des structures vides organisatrices de la pensée. Parmi ceux-ci le 3 tient une place de choix : thèse, antithèse, synthèse / le père, le fils et le saint-esprit / le parent, l'enfant et l'adulte de l'Analyse transactionnelle / le Ça, le Moi et le Surmoi freudiens... La vision de l'humain proposée par la Méthode Camilli s'inscrit dans cette dynamique triadique.

En Massage Sensitif nous prenons en compte à la fois le système musculo squelettique, le système végétatif et le psychisme des personnes. La Méthode Camilli joue sur les trois domaines : psychique, physique (volontaire) et végétatif (involontaire). En effet, lorsqu'il y a déséquilibre, nous ne savons pas toujours qu'elle en est la cause. Nous pouvons avoir le moral au plus bas parce que des soucis nous taraudent. Ou alors notre système digestif peut être la cause de notre mal être, ou le manque d'exercice à l'origine de nos misères... Ne sachant pas a priori la cause des difficultés de nos patients, nous agissons sur les trois systèmes. Ces trois dimensions de l'être sont intimement liées et si nous arrivons à libérer l'un des trois nous libérons les deux autres.

On définit le système nerveux végétatif, nommé également système nerveux autonome, comme un système agissant en très large part hors du contrôle de la volonté.

Le système nerveux autonome, à travers ses 2 branches («sympathique» et «parasympathique») prend part à la régulation physiologique des principaux organes tels le cœur, les poumons, le système digestif («2<sup>ème</sup> cerveau»), le système endocrinien ...

Schématiquement, le système sympathique stimule (par l'adrénaline) le fonctionnement corporel et psychique (accélération cardiaque, stimulation de la pensée, préparation à l'action) tandis que le système parasympathique intervient pour ralentir l'activité cardiaque, réguler, et même parfois conduit à des formes de sidération, de « figement » lors de menaces ressenties comme extrêmes ( intervention de la branche dorsale du parasympathique décrite par Stephen Porgès en 1994).

Le système végétatif assure un véritable pont entre l'étage du psychique (étant sous le contrôle de l'hypothalamus, lui-même en lien avec le système limbique émotionnel, les hémisphères cérébraux) et le fonctionnement corporel. Le système végétatif permet à l'organisme de s'adapter tant à des sollicitations extérieures de l'environnement (température, oxygénation...) qu'à des stimulations internes ressenties par le corps (efforts physiques fournis, sensations de faim, et vécus émotionnels). Dans le système complexe d'interactions réciproques entre corps et psychisme, le système végétatif joue donc un rôle important dont Claude Camilli a eu l'intuition.

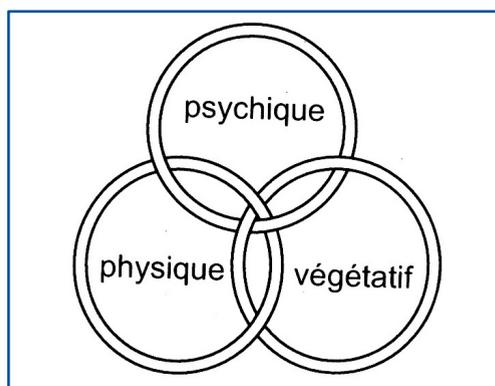
Les thérapies spécifiquement centrées sur les traumatismes, à la lumière des neurosciences et des observations cliniques des syndromes post-traumatiques, soulignent l'importance des réactions végétatives dans le vécu traumatique et ses effets de répétition ; d'où la nécessité de repasser par le corps et prendre en compte les manifestations végétatives pour retraiter les souvenirs traumatiques.

Lorsqu'une personne souffre d'un stress post-traumatique, très souvent sa fréquence cardiaque est irrégulière, accélérée ou ralentie, désynchronisée de son rythme respiratoire. On sait qu'à l'Inspire le cœur s'accélère (en Tension) et que la fréquence cardiaque se ralentit à l'expire (en Détente). (Bessel van der Kolk)

Lorsque le massé parvient à amplifier sa respiration grâce à la présence en Tension/Détente du masseur, il s'ensuit un bénéfice direct qui lui permet de retrouver une meilleure adaptation de son rythme cardiaque par activation du parasympathique, et un mieux-être.

Le croquis ci-dessous illustre bien cette dynamique. Par visualisation vous pouvez constater qu'en enlevant un des trois cercles les deux autres sont libres. Mais ils sont indissociables pour qu'un individu puisse fonctionner de manière autonome.

Apportons ici une précision d'importance. Lacan a utilisé un croquis quasi semblable qu'il nomme nœud borroméen avec trois composantes : le réel, le symbolique et l'imaginaire. Au croisement de ces trois cercles se trouve un triangle sphérique (a) représentant le symptôme.



Claude Camilli, à la suite des deux premières topiques freudiennes (**Conscient, Préconscient, Inconscient** – 1900 – puis **Ça, Moi, Surmoi** – 1920) propose en 2000 une troisième topique : **Psychique, Physique et Végétatif**. Ainsi les aspects volontaires et involontaires du corps (dimensions consciente et inconsciente) sont porteurs de traces mnésiques qui s'actualisent pour passer du sensitif au perceptif, de l'inconscient (ou préconscient) au conscient.

Dans la pratique lors du temps verbal de début de séance nous interpellons le psychisme de la personne. Puis lors du temps corporel ce sont ses dimensions physiques et végétatives qui sont sollicitées. Enfin pour clôturer la séance, lors d'un nouveau temps verbal, nous mettons en relation les informations recueillies et changements obtenus verbalement et corporellement.

**Au cœur de cette vision de l'humain s'épanouit la totalité du Soi**

## Jamais l'un sans l'autre

Modalité verbale et modalité corporelle sont deux façons de s'exprimer tout à fait complémentaires. Sans l'expérience charnelle nos paroles demeurent dans les concepts, se perchent parfois très haut mais jamais n'atterrissent. Pour exister, il faut que le verbe se fasse chair mais également que la chair (émotions, pensées, souvenirs, mémoires corporelles des expériences vécues...) prenne sens grâce au verbe. Les deux sont indissociables pour donner du corps et du sens à l'existence.

La parole fait exister et symbolise l'expérience corporelle et les vécus corporels alimentent une parole incarnée. Parfois, dans les débuts de la pratique, nous pouvons avoir tendance à parler sans nous occuper des positions et des expressions de notre corps. Plus tard, surtout lors des temps de massage, nous gardons volontiers le silence. Nous croyons ainsi plus profiter du massage. Puis, petit à petit, nous nous apercevons qu'une dialectique entre le corps et la parole est plus riche et plus complète.

Mettre des mots sur nos ressentis corporels les fait exister plus pleinement. Si nous nous contentons de ressentir, notre mémoire ne retient qu'une petite partie de nos vécus et nous perdons 90% des informations. Un fait en chasse un autre, lui-même remplacé par un nouveau ; et ainsi de suite. Mettre des mots sur l'expérience au moment où on la vit, fait passer les phénomènes des représentations de choses aux représentations de mots ; donc (selon la première topique freudienne) de l'inconscient vers le conscient.

Lors des séances thérapeutiques, nous invitons à une alternance (et même parfois à une simultanéité) entre les vécus de massage et leurs mises en mots. Les ressentis corporels appellent des réminiscences, des images, des émotions, des pensées... qui se transforment en mots pour mieux exister. Alors beaucoup de nos habitudes et comportements prennent sens. Et c'est bien de sens dont nous avons le plus besoin dans l'existence.

Une expérience, si douloureuse soit elle, est plus facilement supportable si nous pouvons lui trouver une explication. Un sens.

Une croyance freine bon nombre de personnes à entrer facilement dans une parole libre et spontanée. La croyance que les mots et les actes sont du même domaine. Si tu le dis, c'est que tu le fais (ou tu dois le faire). Pourtant dans la société il n'y a que les sentences des juges qui ont valeur d'actes. Nous savons bien qu'il en est tout autrement des paroles des politiques et de la très grande majorité de nos semblables.

Cette erreur entraîne une autre confusion, celle entre fantasme et réalité. Certaines personnes disent chercher à réaliser leurs fantasmes. Si elles y parviennent le plaisir est de courte durée. En effet il ne peut être satisfaisant. L'acte doit rester concret et le fantasme psychique pour conserver son potentiel énergétique permettant de dynamiser la personne.

**Le corps vit des expériences, les paroles les font exister**

# Faut-il parler pendant le massage

Il n'y a pas de règle unique. Mais quelques principes sont à prendre en considération.

## **La raison de la parole, son sens.**

Il faut distinguer :

- Le patient qui renseigne son thérapeute d'une satisfaction, d'un malaise, d'une douleur... Dans ce cas la parole a pour fonction d'informer et le thérapeute doit prendre en compte ce qui est exprimé.

- Le patient qui parle pour éviter de sentir. Dans ce cas le thérapeute peut inviter à orienter le discours vers l'expression des ressentis. Inviter la personne à se taire pour « *mieux profiter du massage / être attentif à son corps...* » reviendrait à imposer un mode de fonctionnement sans doute difficile à vivre pour le patient qui s'exprime spontanément par la parole. Par contre, l'inviter à orienter sa parole vers ses sensations et ce qui se passe en lui, conserve le côté « rassurant » du verbe tout en favorisant l'intériorisation.

- Le patient qui laisse venir des mots sur ses vécus et associations. Dans ce cas de figure nous assistons à une libre expression verbale qui éclaire et donne du sens à la Libre Expression Corporelle. Ainsi la parole donne corps à l'expérience.

## **Le mécanisme de la prise de conscience.**

Sur le plan psychanalytique, considérant la première topique freudienne, la parole favorise le passage des représentations de choses (situées dans l'inconscient) aux représentations de mots (préconscient et conscient). Ainsi, plus celle-ci se situe proche des vécus corporels moins elle risque de les trahir.

**Le mécanisme de la prise de conscience.** Sur le plan psychanalytique, considérant la première topique freudienne, la parole favorise le passage des représentations de choses (situées dans l'inconscient) aux représentations de mots (préconscient et conscient). Ainsi, plus celle-ci se situe proche des vécus corporels moins elle risque de les trahir.

**Prise de recul.** L'expression verbale concomitante des vécus physiques et psychiques apporte une prise de recul. Elle situe ipso facto le patient dans deux états psychiques différents. Il demeure acteur tout en prenant la position d'observateur de lui-même.

Cette double attention est intéressante pour ceux qui craignent d'être « débordés » par leurs émotions ; la double attention permet de vivre pleinement ce qui survient sans en être submergé ; elle permet de poursuivre l'expérience tout en lui donnant du sens par la parole. (Nous développerons l'intérêt de la double attention dans le chapitre *S'ouvrir à tous les possibles*).

**Pas de méthode unique.** Certains pensent que parler empêche de vivre l'expérience, d'autres que parler permet de donner du corps aux vécus. Situons-nous au-delà de ces opposés apparents. La thérapie ne doit-elle pas nous permettre de faire l'expérience de fonctionnements autres que ceux auxquels nous sommes habitués ? Corporellement nous proposons étirements ou mobilisations selon ce que nous observons chez le patient. Nous pratiquons donc l'équivalent d'une reformulation corporelle qui, comme la reformulation verbale, a un effet amplificateur de ce qui s'exprime. Sachons donc aussi adapter nos propositions de mode de verbalisation et choisissons la plus appropriée selon les personnes et les situations.

**Souplesse et adaptation à toutes les situations**

# La voie royale du DAR

DAR est l'abréviation de Décryptage Analytique des Rêves. Après le Massage Sensitif, voici le deuxième grand apport de Claude Camilli. Freud affirmait que *l'analyse des rêves est la voie royale d'accès à l'inconscient*. Nous partons de ce constat.

En Méthode Camilli la première partie de la séance est verbale. Nous nous centrons alors surtout sur la partie psychique consciente et préconsciente de la personne. Lors du temps corporel nous sommes plus centrés sur les parties physique et végétative conscientes et inconscientes. En décryptant les rêves nous portons plus notre attention sur les parties inconscientes du psychisme. Ainsi la totalité corporelle et psychique consciente et inconsciente de la personne est prise en compte.

*Le DAR (Décryptage Analytique des Rêves) est une technique d'interprétation des rêves dans le respect des conceptions de Freud et des apports de Jung et de Lacan, mais en rupture avec l'attention flottante. Le psychothérapeute utilise une grille de décryptage en quinze points (groupés en 5 triades) qui permet au rêveur de prendre conscience de la manière dont son inconscient peut concevoir et compléter sa vie consciente (Claude Camilli). Cette grille est largement commentée et explicitée dans les formations de l'institut. Emotions, pensées, structure, action, histoires et leurs déclinaisons sont pris en compte.*

**Les rêves et leurs décryptages ouvrent les portes de nos intériorités**



Le décryptage Analytique des Rêves procède tout d'abord, comme dans les autres méthodes sérieuses d'analyse, en faisant associer le rêveur sur les éléments de ses rêves. Puis ceux-ci sont passés au crible de la grille pour en faire ressortir les éléments forts et ceux qui en sont absents. Ensuite sont évaluées les actions, la structure, les émotions et les idées qui apparaissent dans l'histoire du rêve. Nous savons que les éléments du rêve (personnages, objets, animaux...) sont codés ; il s'agit donc d'autres choses pour l'inconscient. Ainsi lorsque nous rêvons d'une bicyclette, d'un avion, d'un lion... nous sommes sûrs d'une chose c'est qu'il ne s'agit pas de ces objets ou animaux. C'est ce qu'ils symbolisent pour le rêveur qu'il faut aller chercher. Par contre, d'autres éléments, tels que les actions, ne sont pas codés. Nous savons aussi que pour l'inconscient le temps n'existe pas ; tout se passe dans un présent éternel (voir chapitre : un éternel présent omni temporel).

Forts de quelques savoirs généraux et en faisant associer le rêveur sur des éléments pertinents, les rêves permettent d'accéder relativement facilement aux éléments inconscients du psychisme. Leurs décryptages apportent des prises de conscience et favorisent les changements.

Les informations croisées du psychisme conscient et inconscient avec ce qu'exprime le corps permettent de considérer les personnes dans leur totalité et d'accélérer en elles le processus d'individuation : devenir Soi-même une personne distincte et en lien avec la société.

# Au cœur de l'humain

## Paroles de corps

*Cohérence d'ensemble*

*Quand le corps parle*

*Aller de mieux en mieux*

*Ecoute bienveillante / du vide pour accueillir*

*Lorsque le corps souffre à la place du psychisme*

*S'ouvrir aux autres sans préjugé*

*Une vraie confiance en l'humanité*

# Paroles de corps



## Une cohérence d'ensemble

Nous disposons de trois outils principaux pour permettre à la personne de s'exprimer librement et de trouver des solutions à ses problématiques.

Les trois principaux outils de la Méthode Camilli sont donc :

**L'Entretien Guidé (EG)**, « *directif dans la procédure et non-directif dans le contenu* ». Il aide à rendre le client/patient autonome, plus maître et créateur de sa vie. Cinq dynamiques sont à distinguer : faire le point (FLP) sur le sujet amené, prendre du recul (PDR) vis-à-vis du point de vue initial, ouvrir l'éventail (OLE) des possibilités, faire des choix (FDC) dans l'ensemble des possibilités envisagées, quoi faire avec (QFA), autrement dit mettre en œuvre des changements. Les deux premières (FLP, PDR) à orientation analytique sont plus présentes en début de thérapie, et les deux dernières (FDC, QFA) cherchent plus à mettre en place les changements.

**Le Massage Sensitif (MS)** est un langage corporel par l'intermédiaire duquel le patient joue un rôle actif. Il peut découvrir les réactions de son corps et les souvenirs qui y sont liés ainsi qu'expérimenter de nouveaux fonctionnements. Il correspond au toucher employé dans la Méthode Camilli. C'est une technique bien particulière, très différente des massages classiques. En fait, c'est un langage. Et comme tout langage nous pouvons l'utiliser pour échanger des banalités, pour philosopher, faire de la poésie... Certains massés porteront leur attention sur leur enveloppe corporelle dessinée par le masseur, d'autres sur la relation avec celui-ci, d'autres sur les souvenirs ou émotions qui surgissent... Face à la question de certains spécialistes : *mais enfin quel corps massez-vous ?* Nous pouvons répondre : *tous*. En effet, c'est le massé qui choisit de porter son attention plus à son enveloppe de peau, ou sur le plaisir et l'hédonisme du toucher, ou sur son corps relationnel, social... Et l'orientation de son choix plus ou moins volontaire parle de lui.

**Le Décryptage Analytique des Rêves (DAR)** est une technique d'interprétation des rêves dans le respect des apports de Freud, Jung et Lacan. Le thérapeute peut utiliser une grille en 15 points (groupés en cinq triades) qui permet d'examiner les éléments du contenu manifeste, ainsi que ce qui n'apparaît pas ou que par intervalles (voir chapitre au-dessus : la voie royale du DAR)

### **Applications**

Nous avons vu que la méthode Camilli consiste à travailler simultanément, au cours d'une même séance sur les trois instances : psychique lors d'un premier temps verbal, physique et végétatif lors d'un temps corporel, puis sur les trois en faisant des liens lors d'un troisième temps verbal.

Nombreux sont les domaines où le massage a une place de choix : le bien-être, la communication, la connaissance de soi, la thérapie...

La réussite d'une thérapie dépend à 50% de l'investissement du patient, à 25% de l'accord des personnalités entre patient et praticien et à 25% de la méthode utilisée.

Dans la relation entre le praticien et son patient / client, il est essentiel de maintenir une cohérence. Une méthode analytique ne peut être employée lorsque, en même temps, nous prescrivons des médicaments. Une méthode qui cherche à faire disparaître les symptômes ne fait pas bon ménage avec une autre qui recherche les causes profondes des difficultés... Il faut choisir.

Massage Sensitif et Méthode Camilli sont à orientation analytique. Nous n'imposons rien, ne prescrivons aucun produit, évitons de donner des conseils ou d'orienter les personnes dans des directions qui ne seraient pas les leurs. Nous les aidons à trouver elles-mêmes leurs propres solutions.

**Une cohérence d'ensemble de nos outils**

## Quand le corps s'exprime

Le psychisme peut-il se dissocier du corps ? A-t-on un corps ou est-on un corps ? Peut-être les deux, mais ce qui importe c'est de lui permettre de parler, s'exprimer, dialoguer, se dire. Il s'avère que nous n'avons pas appris à l'école à décrypter son langage. Celui-ci est donc plus spontané et archaïque que les langages verbaux et écrits que nous sommes censés mieux maîtriser. Ces derniers sont plus élaborés mais en même temps peuvent plus facilement cacher l'essentiel derrière la forme.

Il s'agit donc de laisser la parole au corps en observant finement ses moindres réactions. Des changements de la couleur de la peau, des changements de température, de rythme cardiaque et respiratoire, de tensions des différentes couches de chair. Les positions et les ébauches de gestes sont aussi essentielles dans l'expression des corps. En laissant par la Libre Expression Corporelle le corps du massé se manifester, c'est toute la vie intérieure de sa personne qui monte à la surface.

Le corps évidemment participe à notre équilibre somato-psychique. *La Méthode Camilli n'est pas une psychothérapie utilisant la psychanalyse, c'est une psychanalyse intégrant le corps...* (Claude Camilli). Une élaboration en trois instances menant à une construction qui connecte corps et psychisme.

*La Méthode Camilli tient compte des précautions préconisées par Freud. Elle respecte la règle fondamentale de la psychanalyse (dire tout ce qui vient sans trier, retenir...) tout en introduisant des perspectives et des éléments novateurs, associant le patient à sa propre évolution, ce qui la rend résolument didactique (Claude Camilli).*

*Nous voyons donc qu'en psychothérapie le Massage Sensitif ne va pas être une observation de son corps mais un dialogue avec son corps, avec l'aide du psychothérapeute. Nous sommes loin de la notion de « massage » compris comme une action sur le corps. (Claude Camilli)*

La libre expression verbale préconisée en psychanalyse possède son pendant dans la Libre Expression Corporelle favorisée par le Massage Sensitif.

Grâce à l'amplification des expressions permise par la transmission du rythme tension / détente et à la reformulation corporelle des gestes ébauchés par le corps du massé (patient / client), celui-ci s'exprime dans une nouvelle relation, explore un nouvel espace, expérimente une autre façon d'être au monde.

**La Libre Expression corporelle : voie princièrre de prise de conscience et d'équilibre**

## Aller de mieux en mieux

La vie nous apporte joies, gaietés, légèretés mais également son lot de douleurs corporelles, de dysfonctionnements organiques et de difficultés psychiques. Manque de tonicité et d'enthousiasme peuvent être d'origine physique ou psychique, l'important étant de pouvoir retrouver le plus vite possible notre homéostasie pour manifester au mieux nos pouvoirs créateurs, notre pulsion de vie.

Pour ce faire nous avons parfois besoin d'une aide extérieure. Bien sûr, la plupart du temps, le cours des événements apaise les difficultés ; mais pourquoi souffrir pendant de longues périodes alors qu'il est possible de « cicatriser » plus rapidement ? Sur une plaie nous mettons un pansement. Des onguents existent aussi pour les maux de l'âme. Selon les cas nous pouvons nous adresser à un praticien de bien-être ou à un psycho et somatothérapeute.

Les séances débutent toujours par un temps verbal qui permet de « vider son sac », de formuler une demande, d'explicitier les dysfonctionnements et souhaits, d'en rechercher les causes...

Suit un temps où la parole est laissée au corps qui peut s'exprimer et retrouver tout à la fois paix et énergie.

Enfin lors d'un troisième temps, nous laissons à nouveau les mots donner du sens à ce qui a été vécu corporellement pour « ancrer du positif ».

Les difficultés de la vie agissent sur notre corps et nos vécus corporels. Ils impactent notre vie psychique. Ainsi, que nous souffrions d'insomnie, de manque d'appétit, de douleurs musculaires ou de coups de blues, de passages dépressifs, de manque de confiance, de difficultés à assurer le quotidien, de tensions relationnelles... il vaut mieux ne pas attendre pour se prendre en charge, ne pas laisser des situations ou comportements toxiques s'installer.

Il n'est pas question de prétendre que la somato psychothérapie par le Massage Sensitif peut régler tous les problèmes physiques et psychologiques de l'existence. Mais l'expérience permet de constater que dans toutes les situations où un accord s'installe entre physique, psychique et végétatif, la personne se porte mieux. A défaut, elle trouve en elle-même les capacités de mieux gérer ou accepter ses difficultés. Ce n'est pas une affirmation théorique, c'est le résultat de milliers de constatations cliniques.

C'est souvent le premier pas qui est difficile lorsque l'on cherche à changer. En se donnant la preuve que c'est possible, on trouve plus facilement l'énergie pour continuer à avancer.

**L'équilibre est sans cesse menacé mais c'est en avançant que le vélo est le plus stable**

## Ecoute Bienveillante/ du vide pour accueillir

Nous reviendrons sur ce thème dans le chapitre « Devenir une oreille accueillante », mais, dès à présent, abordons quelques principes.

Pour écouter l'autre, il ne s'agit pas uniquement d'entendre avec notre sens auditif les mots prononcés, mais de « *comprendre (entendre ensemble)* » ce qui est dit.

Pour cela, il faut accepter de se décentrer (chapitre sur ce thème plus loin), quitter ses croyances, habitudes et certitudes, devenir un observateur non interprétant. Nous ne nous disons pas neutre car la neutralité pourrait mettre de côté toute la charge affective et émotionnelle d'un discours (or celle-ci est une composante essentielle d'un message). Pas d'attitude de neutralité donc, mais de prise de recul. Il ne s'agit pas de comprendre des mots mais ce que l'émetteur tente d'exprimer de son monde intérieur et de la façon dont il vit les événements cités.

Quelqu'un vous dit *c'est un vieux bourrin*. Si vous êtes jockey vous aller entendre *il ne peut plus rien gagner*. Si vous êtes boucher chevalin vous comprendrez *sa viande est trop dure*. Mais si votre interlocuteur entendait dans son enfance son père nommer les personnes d'expériences de *vieux bourrins*, ces paroles deviennent pour lui admiratives et respectueuses.

En communication il importe de ne pas s'arrêter aux mots mais aux idées qu'elles cherchent à véhiculer.

Il faut faire silence dans sa pensée si l'on veut écouter quelqu'un de manière à l'entendre. **Un espace de vide**. Rien de nouveau ne peut emplir une jarre pleine. Seule un récipient vide peut accueillir un nouveau liquide. Si vous êtes empli de savoirs, croyances, certitudes de ce qui est bon ou mauvais vous ne pouvez pas entendre.

Entendre nécessite un espace de vide en soi-même

**Écouter n'est qu'un moyen.** Ecouter, d'une certaine manière, n'est pas un but en soi. C'est un moyen qui, lorsqu'il est employé à l'usage d'une personne, permet à celle-ci d'être entendue. C'est là que se situe le véritable début d'une relation, le moment où le professionnel du social devient quelqu'un, un partenaire qui compte. **Un espace vide donc mais qui peut vibrer à la fréquence de son interlocuteur.** Pourtant cette « vibration » ne doit pas transformer l'écouter. L'empathie doit conserver la capacité à prendre du recul et ne pas être un amplificateur de résonance.

Ecouter demande un étrange mélange où il faut pouvoir se mettre suffisamment de côté soi-même tout en étant résolument présent, être libre d'une volonté de résultat tout en restant éveillé et en « at-tension », en tension vers. C'est une attitude particulière, surtout pour qui veut l'utiliser professionnellement.

### **Comment être en écoute active ?**

- Exclure ses propres idées préconçues et toute tentative d'interprétation ;
- Adopter une attitude physique de disponibilité ;
- Laisser autrui s'exprimer sans l'interrompre ;
- Le questionner (questions ouvertes) ;
- L'inciter à préciser le cours de sa pensée, lorsqu'elle est imprécise ou trop générale ;
- Lui donner de nombreux signes visuels et verbaux d'intérêt ;
- Reformuler ses propos avec ses propres termes, puis avec les nôtres ;
- Pratiquer des silences ;
- Témoigner de l'empathie, et confirmer sa bonne compréhension ;
- Rester neutre et bienveillant.

**Savoir se mettre en creux pour entendre**

## Lorsque le corps souffre à la place du psychisme

Le terme de psychosomatisme est un néologisme créé par Claude Camilli. Il indique, plus que le nom psycho somatisation, la dimension dynamique des processus à l'œuvre. C'est une solution trouvée par l'inconscient pour soulager l'esprit et détourner son attention.

Nous n'allons pas jusqu'à affirmer que tous les troubles sont psychosomatiques, cependant, dans tous les cas où la médecine ne décèle rien de lésionnel, nous pouvons sérieusement avancer l'hypothèse qu'un problème psychique est la cause des difficultés fonctionnelles.

Notre corps recèle notre histoire. C'est en remontant dans l'histoire du patient, jusqu'aux événements refoulés, que la personne trouve les moyens de se libérer de ses symptômes. En effet, nous ne nous attaquons jamais directement à ceux-ci, car ils sont le signal d'une problématique et en aucun cas la cause.

Un thérapeute digne de ce nom ne cherchera jamais à faire tomber les mécanismes de défense d'une personne. Les mécanismes de défense psychique d'une personne sont vitaux pour elle. Ils peuvent être inadaptés mais ils sont provisoirement à respecter. Ce n'est que lorsque la personne aura, en renforçant son moi, trouvé un équilibre suffisant que les mécanismes de défenses, devenus inutiles, tomberont d'eux-mêmes.

En cas de psychosomatismes il en est de même ; vouloir faire disparaître les symptômes risque d'aggraver la situation. En effet le symptôme est l'extériorisation d'une problématique. Faire disparaître un signal d'alarme n'a jamais éteint un incendie. Si nous faisons disparaître le symptôme, 3 possibilités :

Il va réapparaître quelques temps après.

Ou bien il risque de se déplacer et le patient au lieu de souffrir du dos, souffrira du poignet, de la cheville ou du ventre...

Ou, bien pire : en disparaissant les douleurs ne détourneront plus l'attention du patient, elles ne serviront plus de protection. En effet, le symptôme physique détourne l'attention vers le corps lorsque la difficulté psychique est insupportable. En supprimant ce « pare feu », c'est l'angoisse qu'il était censé camoufler qui risque de ressurgir massivement.

La pratique de la somato et psychothérapie demande des savoirs, corporels, sociaux, psychologiques, et beaucoup de tact et de respect pour aider le patient à explorer ses fonctionnements inconscients, lui permettre d'en prendre conscience à son rythme, l'aider à renforcer son moi jusqu'à ce qu'il n'ait plus besoin de souffrir dans son corps.

**Il est parfois plus facile de souffrir physiquement que psychiquement**

## S'ouvrir aux autres sans préjugé

**Claude Camilli** fait souvent référence à l'attitude phénoménologique ; en particulier pour montrer de façon concrète que, selon l'endroit où nous nous trouvons, l'objet observé peut révéler des aspects différents et même paraître autre. Appréhender un objet dans sa totalité nécessite de multiplier ses positions d'observateur et en quelque sorte (de Prendre Du Recul et d'Ouvrir L'Eventail). C'est une attitude phénoménologique.

La *phénoménologie* (du grec : phainómenon, « ce qui apparaît » ; et lógos, « étude ») se concentre sur l'étude des phénomènes, de l'expérience vécue et des contenus de conscience. Edmund Husserl (1859 - 1938), en est considéré comme le fondateur. Le Massage Sensitif n'est pas construit sur une théorie. Il se base sur des observations et des constatations.

L'attitude phénoménologique est une des bases de la Sophrologie.

*Le Massage Sensitif et la Sophrologie ont beaucoup de points communs (Tome 2 de Claude Camilli, p. 43, puis p. 44). Massage Sensitif et Sophrologie peuvent tout à fait être associés. Je ferai simplement une limitation pour les techniques de suggestion ou de rêve éveillé dirigé qui ne permettent plus la même interprétation que lorsque les éléments émanent directement du sujet.*

En principe les patients viennent en thérapie pour que leurs situations de vie changent. Cependant, avant d'entamer un travail qui peut demander de nombreuses séances :

1°) nous proposons une première série de séances (5 ou 10) à l'issue de laquelle nous faisons le point avant d'éventuellement continuer ou réorienter le travail;

2°) nous nous assurons toujours que la personne est dans la capacité psychique, sociale, financière... à mener à bien ce travail;

3°) et qu'elle veut véritablement changer quelque chose dans sa vie ou ses fonctionnements. En effet :

- Certaines personnes, engluées dans une problématique, ne voient aucune porte de sortie à leurs difficultés. Ils fonctionnent comme si, arrivant sur un rond point toutes les routes desservies étaient des sens interdits. Ils tournent en rond en ressassant les impossibilités sans chercher des solutions innovantes : déplacer un panneau, passer par les champs ou la voie des airs, sortir à reculons...

- Il y a ceux, insatisfaits de leur conjoint, de leur patron, de leurs collègues, de leurs amis... qui viennent en thérapie pour que leur environnement change. Il y a bien une chose sur laquelle nous ne pouvons rien, c'est de faire changer les autres. Nous ne sommes pas tout puissant et il est peu probable que nous soyons en capacité de changer les événements, les situations, les autres. Par contre nous pouvons toujours changer notre façon de les voir.

- Enfin, il y a aussi ceux qui veulent absolument quitter une situation, veulent partir, changer, fuir. Or personne ne peut se fuir. Selon l'adage qui prétend qu'il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va, on ne peut pas partir si l'on n'a pas l'objectif d'aller quelque part.

Ces trois situations, souvent rencontrées, peuvent simplement être traitées par le bon sens et en s'entraînant à voir les choses autrement. Selon le mythe de la caverne de Platon, les hommes seraient enfermés dans une grotte et, tournant le dos à l'entrée, ne verraient que leurs ombres et celles des objets situés derrière eux. Sans s'engager dans une longue thérapie, l'attitude phénoménologique nous permet d'appréhender différemment bon nombre de situations ; et souvent de régler des problèmes en envisageant, avec du recul, de les considérer sous un autre aspect.

**Apprenons tous les jours à ouvrir les yeux sur le monde comme si c'était pour la première fois**

## Une vraie confiance en l'humanité

L'humanisme est un mouvement intellectuel qui se développe en Europe à la Renaissance. Il renoue avec la civilisation gréco-latine et manifeste un vif appétit critique de savoir. Il vise ainsi l'épanouissement de l'homme rendu plus humain par la culture.

C'est de nos jours une attitude philosophique qui tient l'homme pour la valeur suprême et revendique pour chacun la possibilité de s'épanouir librement et de développer ses facultés. *L'humanisme s'est donné pour mission exclusive d'éclairer et de perpétuer la primauté de l'homme sur l'individu. L'humanisme a prêché l'homme.* (Saint-Exupéry., *Pilote de guerre*, 1942, p. 377).

Humanistes dans toutes nos cellules, nous croyons fondamentalement en l'être humain et faisons confiance en ses capacités de compréhension, de croissance, d'auto détermination. Nous donnons à l'individu une position centrale sans oublier qu'il est en lien avec ses semblables. A la sortie des deux guerres mondiales, dans les années 1950, ces valeurs ont largement influencé les sociétés occidentales en politique, en art, en psychologie... De nombreux courants ou méthodes thérapeutiques en sont directement issus, l'antipsychiatrie, l'Analyse transactionnelle, la Sophrologie... le Massage Sensitif.

Nous sommes convaincus que tout être, quels que soient son âge et sa situation, peut apprendre, changer, s'améliorer et mieux vivre en accord avec lui-même et avec les autres. Cela préside à nos pratiques. Cette confiance en l'humain anime les groupes et les thérapies individuelles ; elle permet l'autonomisation des patients, en les aidant à actualiser leurs ressources, à assumer leur vie de manière libre et responsable pour aller vers leur individuation.

**Claude Camilli** est un pur produit de l'humanisme par :

- sa confiance lucide en les capacités des personnes à s'améliorer;
- sa conviction que les individus peuvent changer à tous les âges de la vie;
- l'importance qu'il octroie aux ressentis individuels et personnels;
- l'étendu des domaines de connaissance où il puise ses exemples;
- l'absence volontaire de présupposés théoriques;
- l'affirmation que le thérapeute travaille essentiellement avec ce qu'il est.

**Chez C. G. Jung** : la notion de processus d'individuation est par évidence également portée par ces valeurs :

- on ne peut enfermer l'âme dans une théorie. (La guérison psychologique, p. 22);

- le but du traitement est d'amener le malade à vouloir guérir pour lui-même... Ce n'est pas à nous à vouloir prescrire au malade les voies selon lesquelles il va devoir guérir. (Lettre au docteur Loy du 18 février 1913);

- en dernière analyse, non seulement tout psychothérapeute possède sa méthode personnelle mais en fait sa méthode c'est lui. L'art requiert l'homme tout entier (la guérison psychologique, p. 22).

**L'humain et son développement se situent au centre de nos valeurs**

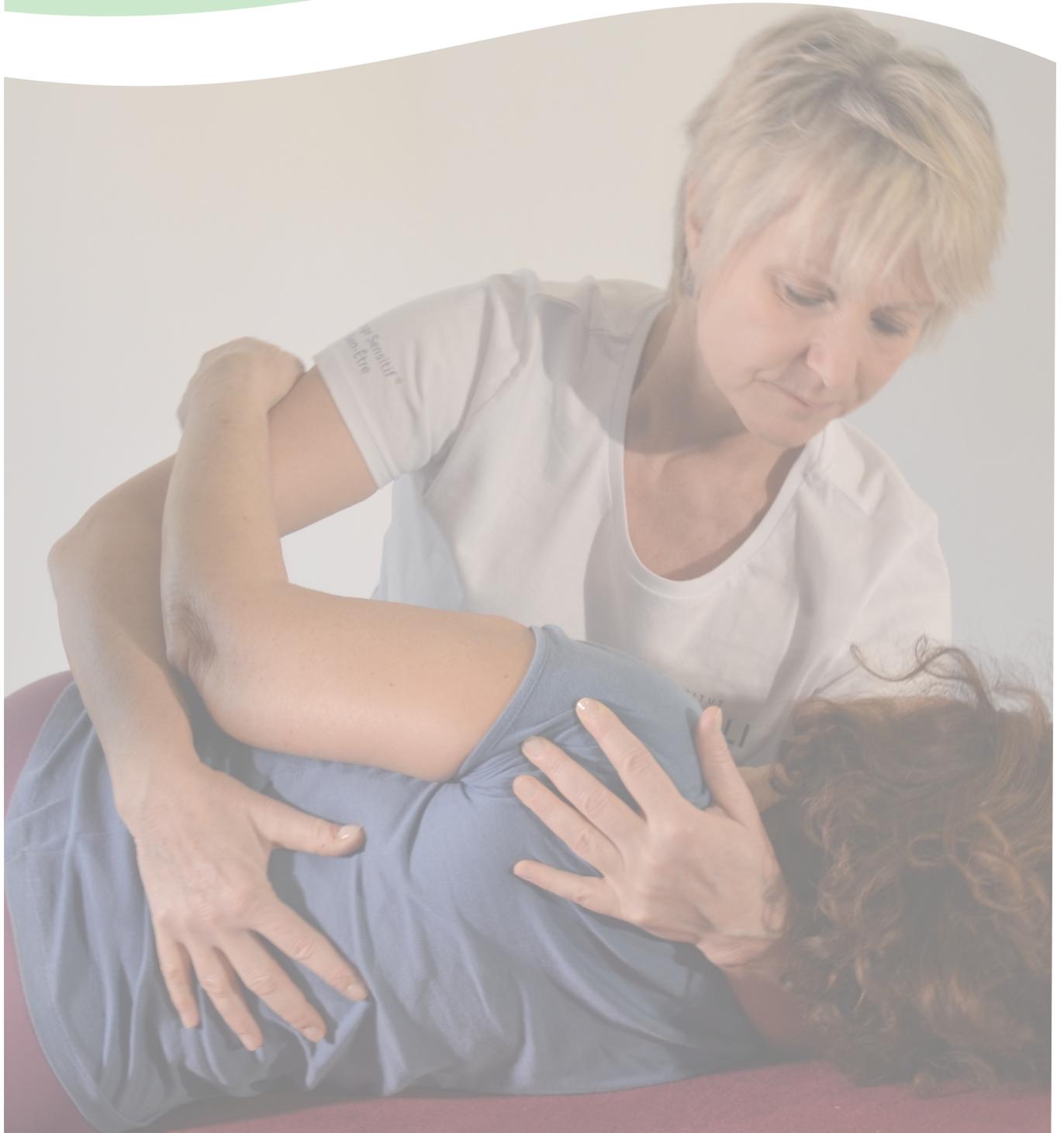
# Des valeurs, des savoirs être

## Pour comprendre

*L'expérience avant la théorie*  
*L'Art d'accoucher de soi-même*  
*Se décentrer*  
*S'ouvrir à tous les possibles*  
*Devenir une oreille accueillante*

## Pour grandir

*Sommes-nous totalement déterminés par  
notre passé ?*  
*Des totalités indivisibles*  
*Un espace d'accueil inconditionnel*  
*La Libre Expression Corporelle*  
*Un éternel présent*



# Pour comprendre

## L'expérience avant la théorie

Après avoir, au début de cet ouvrage, rapidement éclairé les fondements de la Méthode Camilli par quelques points forts de la vie de son créateur et par certaines tendances sociologiques de l'époque, il est important de préciser à nouveau que cette méthode s'est construite, non sur des idées mais sur des observations et l'expérience. Nos Méthodes, tout en restant fidèles aux principes de son créateur, se nourrissent de nouvelles expériences, de nouveaux savoirs, de nouvelles applications. Nous en avons pour preuve plus de 150 mémoires de somatothérapeutes qui traitent ou illustrent les différentes applications trouvées par les praticiens. C'est une méthode vivante et en devenir. Ainsi nous intégrons les nouvelles connaissances nées des recherches neuro bio psychologiques, les principes de traitement des traumatismes...

Les trois principaux outils (Massage Sensitif, Entretien Guidé, Décryptage Analytique des Rêves) sont le résultat d'interrogations sur la pratique et de constatations sur ce que la vie présente. Ainsi s'affirment trois principes :

- 1°) un inconscient agit en tout être ;
- 2°) l'individu est unique (indivisible) ;
- 3°) le savoir se trouve chez la personne.

Nous avons vu que les références de la Méthode sont principalement de deux ordres : Humaniste et Psychanalytique.

Napoléon Bonaparte prétendait qu'un croquis vaut mieux qu'un long discours. C'est sans doute vrai pour traiter d'art militaire ou de mécanique mais bien insuffisant pour éclairer les méandres du psychisme d'homo sapiens. On ne peut pas réduire la complexité des réactions humaines à quelques formules ou croquis, surtout s'ils constituent un fondement théorique à priori. Seule l'expérience est à même de conserver les infinies richesses de nos fonctionnements intérieurs. Nous ne pensons pas que nous puissions résumer l'être humain en une formule, par contre nous sommes confiants dans ses capacités d'adaptation et de changement.

Il y a une vingtaine d'années, il était entendu que nous avions à la naissance un certain nombre de neurones et ne faisons qu'en perdre au fil de notre vie. Depuis la neuroplasticité a été démontrée ; plus important que le nombre de neurones est celui des connections qui peuvent s'établir. Plus récemment il a été démontré que, dans l'hippocampe cérébrale (partie de notre cerveau essentielle à la mémoire), tous les jours de nouvelles cellules sont renouvelées.

Dans tous les domaines les savoirs évoluent. Puisque le Massage Sensitif et ensuite la Méthode Camilli se sont construits non sur des idées mais sur des observations et l'expérience, la démarche ne peut pas être dogmatique ; elle est vivante et en devenir.

**L'expérience corporelle indispensable à la compréhension est au centre du psychisme**

## L'art d'accoucher de soi-même

Le terme de «**Maïeutage** » (Claude Camilli) est lié à maïeutique et à message-massage. Socrate, dont la mère était sage-femme, parle de maïeutique, comme art de faire accoucher l'esprit et il en fait la démonstration rapportée par Platon dans le Ménon.

Cependant ce n'est pas l'accoucheur qui a conçu l'enfant. L'enfant existe sans l'accoucheur. Celui-ci l'aide simplement dans l'acquisition de son autonomie physique.

De même une personne peut avoir besoin, au cours de sa vie, de l'aide d'un thérapeute pour jouir plus pleinement de son autonomie psychique. Mais ce n'est pas le thérapeute qui façonne son patient selon ce qu'il pense qui serait bon pour lui.

Il existe cependant quelques différences entre Maïeutique et Maïeutage. Nous les avons rassemblées succinctement dans le tableau suivant :

	Savoirs et contenus	Relation	Procédure	Parole à
Maïeutique Socrate	Chez le professeur et dans l'individu	Elèves / professeur	Questions fermées	Conscients des professeurs et élèves
Maïeutage Claude Camilli	Dans l'individu	Patient / thérapeute	Questions ouvertes et libre expression	Conscients et inconscients des patients.



La notion de maïeutage marque le fait que, dans la méthode, le thérapeute n'émet pas d'opinion personnelle ni de conseil mais aide le patient à mieux se comprendre, à prendre contact avec la réalité et à initier le changement.

Il est toujours utile de rappeler l'assertion suivante : le patient demande de l'aide à un *sujet supposé savoir* (Lacan). En fait le patient vient chercher ce qu'il ne sait pas sur lui-même et qu'il est pourtant seul à connaître. Pour cela il s'adresse à un praticien qui possède une méthode pour se découvrir mais ne connaîtra jamais les recoins secrets du psychisme de son client/patient. Ce dernier est seul à les connaître mais il ne sait pas qu'il le sait. Le praticien doit donc faire montre d'une grande humilité, de beaucoup de respect et de compréhension.

**Le praticien connaît la méthode, le client/patient est seul à posséder les contenus de lui-même**

## Se décentrer

Témoignage d'un élève : *Une des capacités que j'ai le plus admirée chez Claude Camilli est son aptitude à voir les choses autrement. Ainsi, à une personne qui se plaignait de devoir passer par une rue déserte pour rentrer chez elle : « mais, s'il n'y a personne tu ne risques rien ».*

Bon nombre de nos difficultés proviennent du fait que nous restons bloqués dans une seule façon de voir les situations qui se présentent à nous. Soit nous nous conformons à la pensée dominante (ou nous nous y opposons, ce qui revient au même), ou bien nous répétons des fonctionnements anciens non adaptés à des situations nouvelles...

Nous enseignons à nos élèves à prendre du recul pour porter un regard décalé sur les événements et à se donner les moyens de voir les choses autrement. Illustrons cela par une des nombreuses histoires dont Claude Camilli aimait à émailler ses discours :

Dans leur poulailler deux poules conversent. Regardant les humains au travers du grillage : *tu te rends compte la vie qu'ils mènent ! En permanence enfermés derrière leur grillage !*

Bien sûr pour offrir solidité et stabilité il est important de savoir se centrer, devenir comme un roc inébranlable. Mais être centré ne doit pas conduire à l'immobilisme. Une fois que nous avons développé en nous un espace de force et de sécurité, une fois cette qualité acquise, il importe de la mettre au service du mouvement ; et de progresser tout autant dans l'art de se centrer que de se décentrer.

En effet, si je veux accueillir l'autre dans sa totalité, il faut que je fasse de la place. Que je quitte mes croyances, mes savoirs, ma façon de voir le monde... Que j'offre un espace de vide dans lequel mon partenaire pourra venir se poser.

Centration et décentration sont autant physiques que psychiques. Lorsque mon corps a appris à être solide et stable, il peut en sécurité offrir à mon partenaire cette « image d'équilibre » afin que celle-ci fasse écho à quelque chose de solide chez le patient / client. Ce qui est vrai physiquement l'est aussi psychiquement. Le patient/client a besoin de sentir un professionnel stable pour pouvoir se confier. Il a besoin d'un partenaire solide pour se libérer de ses émotions. Il a besoin de points d'appuis fermes pour laisser son corps réagir librement.

Ce n'est qu'en ayant la conviction que quoi qu'il arrive le patient / client pourra se recentrer qu'il peut accepter d'aller voir et expérimenter les choses autrement.

Le Massage Sensitif invite à développer tout autant nos attitudes intérieures, nos savoirs être que nos savoirs faire.

**Une réelle qualité pour prendre de la hauteur face aux événements et situations de la vie**

## S'ouvrir à tous les possibles

Une des premières questions qui nous est souvent demandée avant même d'être touché :

- *Oui mais si j'ai des émotions ?*

- *Et bien madame, monsieur (mais c'est plus rare) c'est une merveilleuse chance. Cela prouve que vos réactions corporelles fonctionnent de concert avec ce qui vous agite intérieurement. En effet l'émotion laisse sortir quelque chose qui est enfoui en vous. Vaut-il mieux la laisser continuer à vous miner de l'intérieur à votre insu ou la laisser sortir, ce qui vous allégera ?*

Nous en avons pour preuve l'apaisement, le calme, la tranquillité qui suit nos instants d'intenses émotions. Qui n'a pas ressenti une grande détente après une crise de larmes ou de colère ? En outre l'émotion est une chance. C'est l'expression de quelque chose qui est en nous et qui s'écoule en s'exprimant par le corps. Lors de l'expression d'une émotion le corps et le psychisme fonctionnent ensemble. Quelle aubaine ! L'émotion est une énergie qui ne demande qu'à se décharger. Il vaut bien mieux s'en libérer de la sorte que de « garder pour soi » et que cette énergie en s'accumulant en finisse par se retourner contre nous.

La deuxième inquiétude s'exprime alors :

- *Oui mais si je suis envahi, si je n'arrive pas à maîtriser ?*

- *Rien de plus simple, il n'y a aucun risque. Tout d'abord, nos mécanismes inconscients sont si bien faits qu'ils nous protègent et quelque chose d'insupportable sera refoulé pour pouvoir sortir plus tard ou petit à petit sans que nous ayons besoin de faire appel à notre volonté ou à notre contrôle.*

Ensuite nous avons le moyen absolu de gestion de ce risque supposé ; et nous vous l'apprenons lors des séances et dans les groupes. Bien qu'il faille surtout l'expérimenter pour l'apprendre, voici quelques phrases pour vous faire comprendre son fonctionnement.

Une attitude intérieure est particulièrement efficace lorsqu'une personne vit intensément une émotion et craint d'être débordée par celle-ci : nous lui proposons de rester centrée sur son vécu et en même temps d'observer ce qui se passe et de le dire. Il s'agit d'amener la personne vers la mise en oeuvre d'une attention double :

1°) d'une part continuer à vivre l'expérience sans chercher à la chasser ou à la refouler, donc demeurer acteur de ses ressentis ;

2°) d'autre part, et en même temps, prendre la position d'observateur de ce qui se passe.

Nous devenons ainsi les spectateurs de nous-mêmes.

Cette double attitude est extrêmement puissante pour observer, comprendre, relativiser et donner du sens aux vécus sans être à la merci de ceux-ci. En pratiquant de la sorte nous ne serons ainsi jamais débordés par nos émotions.

**Devenir à la fois acteur et observateur de sa vie : une voie de libération**

## Devenir une oreille accueillante

Ecouter avec tout son être s'apprend. L'écoute est le préalable indispensable à l'entretien verbal, au Massage Sensitif et à la pratique du Décryptage Analytique des Rêves.

Nous ne préconisons pas une écoute « flottante » mais une écoute attentive et soutenue qui se centre autant sur ce qui est dit que sur ce qui ne l'est pas (que ce soit par oubli, refoulement, résistances, réticence...).

Par définition, écouter, implique un bruit, une source sonore, que nous avons une tendance naturelle à essayer d'identifier. Ecouter l'autre, dès lors qu'il y a relation humaine, ne procède pas autrement. Mais il ne s'agit pas uniquement d'entendre avec notre sens auditif les mots prononcés. Il nous faut identifier et surtout « comprendre » ce qui est dit. Lorsque quelqu'un prononce des mots, il cherche à communiquer un sens. La personne qui écoute cherche également à attribuer un sens au message. Malheureusement, on ne peut écouter qu'en référence à nos connaissances et expériences antérieures. Pourtant, l'écoute implique d'entrer en contact avec le monde de celui qui cherche à transmettre un message, de mettre un pied dans son univers. Alors comment trouver un terrain commun ?

Confronté à cet immense inconnu qu'est l'autre, le premier réflexe consiste à tenter de comprendre au travers de ce que l'on possède, nos expériences, connaissances et références propres. C'est compréhensible, mais c'est pourtant là que se situe le piège principal.

Pour l'éviter, beaucoup de professionnels du social ont appris et sont convaincus qu'ils doivent être capables de décoder l'autre, de l'interpréter. Dans leur écoute, l'attention est portée sur la **compréhension** de l'autre, au détriment d'être portée **sur** l'autre. En d'autres termes, le professionnel est trop préoccupé par sa propre recherche de compréhension la plupart du temps étayée sur les références théoriques, sociologiques, psychanalytiques, économiques, politiques... de son domaine d'intervention.

Ces constatations personnelles et professionnelles montrent les principaux pièges à éviter et nous portent à considérer une première exigence fondamentale de l'écoute : **l'écoute demande avant toute chose une attention libre**, une disponibilité à recevoir, à laisser venir à soi. L'écoute est réceptive et non émissive. De même qu'il faut faire silence dans le monde physique si l'on veut entendre clairement les bruits environnants, de même il faut faire silence dans ses pensées, souvenirs et émotions si l'on veut écouter l'autre de manière à l'entendre. Ce silence ne se fait pas lorsque nous cherchons à interpréter ou à expliquer, car dans ce cas nous sommes dans une attitude essentiellement émissive ; nous faisons trop de « bruit » nous-même pour pouvoir entendre les bruits extérieurs.

Il s'agit donc de **créer un espace vide mais qui peut vibrer à la fréquence de son interlocuteur**. C'est alors qu'être entendu, fait apparemment simple, se révèle d'une puissance remarquable. Cette écoute permet de se sentir exister, pris en compte, considéré...

Mais cette « vibration » ne doit pas transformer l'écouter. De l'empathie : oui ; mais en conservant la capacité à prendre du recul et ne pas être un amplificateur de résonance.

Un deuxième obstacle tient au fait que tenter l'écoute demande de laisser de côté le désir ou l'attente d'aider, tout simplement du fait que lorsque nous sommes pris par ce mouvement nous adoptons une attitude active et volontariste, qui ne peut exister simultanément avec l'ouverture et la disponibilité que demande l'écoute. Ces deux états peuvent se succéder mais ne peuvent pas exister dans le même instant.

Il y a là une autre difficulté, et non des moindres. Laisser plus d'espace à cet univers à part entière qu'est l'autre, devenir disponible à l'écouter et regarder se dessiner ses routes, ses moyens, de même que ses obstacles, c'est accepter de se faire entraîner dans un monde qui n'est pas le sien, c'est entrer dans un territoire inconnu dont nous ne sommes pas les habitants, dont nous ne détenons pas les clefs. L'écoute, au contraire de l'entretien ou de la consultation, demande de se laisser guider par le patient.

Nous avons indiqué plus haut que nous préconisons ce que nous nommons l'Entretien Guidé. Un entretien où nous devons savoir être directif dans la procédure. Certains croient déceler là une contradiction : comme celle de gérer une procédure en se laissant guider par son patient ? Mais ce n'est qu'un paradoxe apparent si nous avons appris à vivre plusieurs états psychiques simultanément ou en alternance. Cette « souplesse » intérieure se développe avec la pratique. Elle est libératrice et ouvre de nouveaux horizons aux thérapeutes comme aux patients

Souvenons-nous également d'une règle fondamentale en communication : on ne sait ce que l'on a dit que lorsque nous percevons la réponse du destinataire.

L'écoute verbale et l'écoute corporelle ne sont pas des outils que nous possédons un peu spontanément mais ils doivent toujours s'affûter régulièrement.

**Devenons donc nous-mêmes les outils de l'écoute**



## Sommes-nous totalement déterminés par notre passé ?

Un des postulats de la psychanalyse met en avant que nos expériences passées déterminent notre présent et qu'en remontant le fil du temps, nous trouvons automatiquement des éléments refoulés qui expliquent nos difficultés présentes. Nous faisons nôtre ce principe fondamental mais n'y sommes pas enfermés.

Face au *modèle à énergie limitée* de Sigmund Freud (Charles Hampden Turner – *Atlas de notre cerveau*) nous pouvons opposer *les unités dynamiques* de Carl Gustav Jung (id.). Le modèle de Freud est plus mécaniste et analytique et dépendant de causes fondamentales tandis que celui de Jung est plus organiciste et non soumis au finalisme.

L'inconscient freudien est essentiellement constitué d'éléments refoulés tandis que dans l'inconscient jungien nous distinguons les parties personnelles des parties collectives. Le premier archétype (après la Persona) que nous rencontrons dans ce système est l'Ombre ; c'est une dynamique psychique inconsciente et autonome composée d'éléments que nous avons du mal à considérer nôtre. C'est pourquoi, dans un premier temps, nous avons tendance à les projeter sur d'autres personnes. Mais l'ombre est également constituée de qualités que nous n'avons pas encore développées : c'est l'ombre blanche. Dans cette vision nous sommes donc porteurs de multiples possibles.

C'est une conception semblable que nous rencontrons dans l'humanisme. En effet l'humanisme permet d'affirmer que tout être, quels que soient les origines, événements et situations que la vie lui présente, peut croître en conscience et en maîtrise de sa vie.

La psychologie analytique de C. G. Jung, les concepts d'inconscient réservoir de pulsions et de refoulement (S. Freud), d'inconscient collectif (C. G. Jung) sont intégrés sans réserve à nos enseignements. La structure de la psyché est animée par l'énergie de la libido. Cette énergie se déplace sans cesse dans un mouvement de va et vient (ouverture - fermeture, tension - relaxation...). Ce que nous vivons concrètement lors des massages en tension/ détente.

Nous sommes donc les dépositaires de notre passé mais aussi de notre futur. En effet, les idées que nous nous faisons de notre futur, nos projets et aspirations font autant partie de nous que nos expériences passées. Elles participent à fonder notre avenir. C'est une vision développée par certains physiciens et philosophes qui forment l'hypothèse d'une conception non linéaire du temps en étudiant les phénomènes de synchronicité ; ils envisagent des temps multiples voire parallèles.

S'ajoute à ces conceptions une distinction importante entre inconscient psychique et inconscient corporel. En effet, la confrontation des vécus psychiques (exprimés par la libre expression verbale) et des vécus corporels (lors des temps de Libre Expression Corporelle), met en évidence les cohérences, incohérences, complémentarités, distinctions entre réel et imaginaire, corps et psyché, pensée et action... chez chaque individu.

**Nos expériences passées éclairent notre présent, nos croyances,  
nos attirances, répétitions...**

## Des totalités indivisibles

Notre esprit occidental a tendance à séparer, analyser, diviser. Il y aurait le conscient et l'inconscient, l'homme et la femme, le corps et le psychisme. Cette vision du monde permet de définir en décomposant mais ce n'est pas la seule approche possible.

Considérons le signe du Tao : dans la partie blanche se trouve un point noir et dans la partie noire un point blanc. C'est l'ensemble qui est dynamique et en mouvement. Une lumière sans ombre est aveuglante. Un corps sans esprit est mortel et un esprit sans corps est forcément désincarné.

Nous considérons qu'il y a complète interdépendance du corps et du psychisme.

Nous avons vu que les séances comportent un temps verbal, un temps corporel puis, à nouveau un temps verbal pendant lequel nous confrontons ce qui a été exprimé verbalement puis corporellement. Plusieurs possibilités :

- 1°) le corps et la parole expriment la même chose ;
- 2°) le corps et la parole disent des choses différentes (voire opposées) ;
- 3°) le corps et la parole révèlent des complémentarités.

En considérant que verbal et corporel possèdent chacun des aspects conscients et inconscients, nous avons en nous quatre personnages. Le corps conscient et le corps inconscient, le psychisme conscient et le psychisme inconscient.

Vécu de l'esprit	Vécu du corps
Ce qui donne : -----	confronté à -----
Vécu physique	Vécu psychique

C'est l'analyse de cet ensemble qui révèle notre unité.

### **Sur le plan pratique considérons-nous notre massé comme un objet ou comme un sujet ?**

Ce propos est d'importance. Pour toutes personnes les intentionnalités sont porteuses de sens. Si, lors d'un massage, nous nous concentrons sur la partie du corps touchée, nous centrons notre attention successivement sur un pied, une jambe, un ventre... des objets distincts les uns des autres. Par contre, si nous nous adressons à la personne dans son entièreté corporelle, nous favorisons chez elle un sentiment d'unité. En outre la verticalité du masseur et l'utilisation d'un regard périphérique sont des outils indispensables pour Prendre Du Recul corporellement et psychologiquement.

Mais nous pouvons faire plus encore : considérer la personne dans sa totalité tonico émotionnelle, corporelle et psychique.

L'individu se définit entre-autre par son sentiment d'exister. Cette connaissance découle du degré d'accord entre son schéma corporel et son image du corps. Elle dépend tout autant de la conscience de soi que du regard des autres. Si je suis considéré dans ma totalité, physique, émotionnelle, psychique, je suis reconnu comme sujet, un être unique et entier.

Ainsi notre intentionnalité de thérapeute peut s'adresser à un corps objet ou à un sujet par l'intermédiaire de son corps.

En communication la qualité des émetteurs et des récepteurs est d'égale importance. Bien évidemment les perceptions corporelles du patient lui appartiennent. Quelles que soient les meilleures intentions du thérapeute si le patient vit son corps comme un objet (voire même des objets séparés) seul un long processus l'amènera à se vivre comme un sujet.

**Il y a complète interdépendance du corps et du psychisme**

## Un espace d'accueil inconditionnel

Si je reçois un ami boiteux à dîner vais-je choisir un restaurant sans ascenseur ? Le premier respect que l'on doit à nos patients / clients c'est de les recevoir avec autant d'attention et de confiance que celles dont ils ont eux-mêmes fait preuve en venant nous voir.

Lorsque nous consultons nous mettons nos espoirs dans le savoir, l'indulgence et la bienfaisance du praticien. La moindre des choses est de recevoir du respect en retour. La personne qui prend le risque de dévoiler des aspects d'elle-même, parfois peu reluisants, ne peut le faire qu'avec la confiance absolue que ce qu'elle peut considérer comme des faiblesses ne sera pas utilisé contre elle ou divulgué. Cela serait-il possible si elle avait la crainte d'être jugée ? Bien sûr que non.

Nous ne pouvons pas faire ces métiers sans un amour désintéressé de l'autre, de tous les autres et sans l'envie profonde de voir son client / patient gagner en autonomie et en bonheur. *Je ne t'aime pas parce que tu me ressembles, parce que tu es beau ou intelligent, parce que tu es riche ou encore parce que je vais pouvoir satisfaire ma supériorité en t'aidant. Non, je t'aime parce que tu fais partie de l'humanité. Et derrière les ombres, les défauts, les trivialités c'est à l'être lumineux, épris du bon, du juste et du vrai que je m'adresse.*

Le praticien n'a en rien à juger, classer, conseiller, excuser... Il accompagne et apporte ainsi confiance et sécurité pour que le client / patient poursuive harmonieusement son processus avec les capacités spécifiques qui sont les siennes.

**Je te reçois, le cœur grand ouvert pour que tu puisses déposer  
tes douleurs, mieux te comprendre et repartir grandi**

# Une Libre Expression Corporelle

Lorsque le massé, au rythme de sa respiration, reçoit alternativement tonicité et détente de son masseur, cela agit comme s'il avait à sa disposition un surplus d'énergie. Il peut l'utiliser corporellement de trois façons principales :

- en se tendant ;
- en s'étirant ;
- en restant immobile (en se tendant et se détendant de façon isométrique).

Suivent à chacune de ces tensions une détente physique qui favorise la détente psychique et son cortège de remémorations, de reviviscences, de liens qui font sens. Il y a ainsi transposition de la dynamique physique sur le plan psychique, permettant de penser, se souvenir, faire des liens, élaborer...

En effet, cette « énergie » est autant physique que psychique. Viennent alors chez le massé des souvenirs, des remémorations, des associations d'idées, des pensées et émotions de toutes sortes, mais également des mouvements spontanés de son corps ; il s'étire et se mobilise de façon consciente et inconsciente. C'est ce que nous nommons la Libre Expression Corporelle qui parle autant des fonctionnements de la personne, de son passé que de ses orientations et possibilités à venir.

La Libre Expression Corporelle (LEC) est tout à fait semblable à la Libre Expression Verbale (LEV) en analyse. Elle se dirige toujours vers une plus grande harmonie, ce qui fait pour beaucoup comparer ce massage à une danse. Danse à deux où peut se vivre une connexion sans confusion.

*Les vécus physiques et psychiques n'appréhendent pas l'univers de la même façon. Ecouter son corps et lui laisser la parole c'est aussi se confronter avec ses propres vécus intimes ainsi qu'avec son image du corps. En psychothérapie, le travail tend à unifier les différentes écoutes, visions et conceptions de son corps et de l'univers (Claude Camilli).*

Dans la conjugaison du schéma corporel et de l'image du corps se définit un lien à soi-même, une nouvelle réalité.

**Vivre plus pleinement par et avec son corps.  
Un corps libre pour un esprit libre**

# Un éternel présent

Revenons de façon pratique au concept de temps.

**Jung** : *L'âme est ce qu'elle a élaboré et ce qu'elle élaborera... Un être humain n'est qu'à moitié compris lorsqu'on sait d'où proviennent tous les éléments qui le composent... La vie n'a pas seulement un passé et ce n'est pas l'expliquer que de ramener aujourd'hui à hier, que de réduire le présent à ce qu'il fût. La vie a aussi un lendemain. Aujourd'hui n'est compris que si nous pouvons adjoindre aux notions que nous livre le passé les ébauches de ce que pourra être demain.* (C. G. Jung, psychologie de l'inconscient, Georg éditeur, Genève, édition de 1989 p. 90)

**Claude Camilli** affirme également que les trois dimensions du temps doivent être prises en compte pour comprendre un individu : le passé, le présent et le futur. Pour l'inconscient (et dans les rêves) le temps n'existe pas. Si nous considérons les 5 phases de l'entretien Guidé:

- Faire Le Point (**FLP**) et Prendre Du Recul (**PDR**) sont plus particulièrement centrés sur le passé pour éclairer le présent ;
- Ouvrir l'Eventail (**OLE**) ne peut se développer que dans le présent ;
- la mise en œuvre du changement Faire Des Choix (**FDC**) et Quoi Faire Avec (**QFA**), s'effectue par une projection dans le futur.

Les trois dimensions du temps doivent être prises en compte pour comprendre un individu : son passé, son présent et son futur.

En simplifiant nous pouvons avancer que la psychanalyse explore le passé pour expliquer le présent et l'attitude psychothérapeutique cherche à construire un avenir meilleur. Certaines pratiques préconisent l'expérience dans « l'ici et maintenant ». La Méthode Camilli s'occupe des trois dimensions du temps. Elle fouille le passé pour mettre à jour des fonctionnements récurrents ou inadaptés, elle propose d'expérimenter de nouveaux fonctionnements, lors des séances, puis elle invite à favoriser et mettre en oeuvre des changements choisis.

Pour l'inconscient, la conception linéaire du temps n'existe pas. Tout existe dans un présent de vérité générale.

**Pour l'inconscient il n'y a pas de passé, présent et futur.  
Les phénomènes existent dans un éternel présent**

# En pratique

## Généralités

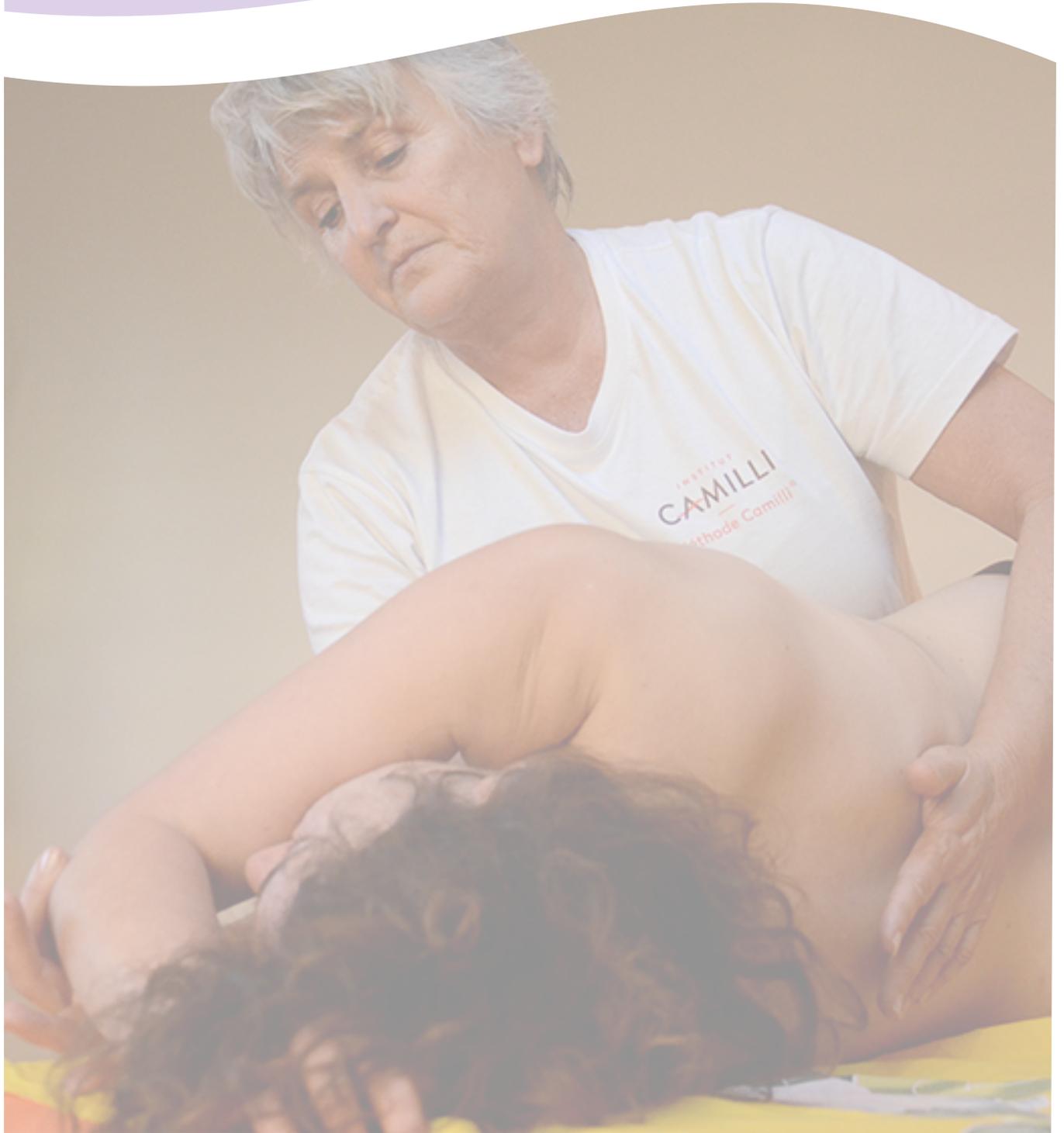
*Etre totalement présent / Utiliser tout son corps  
Tonicité, détente, respiration – Pulsation de vie  
Mobiliser toutes nos ressources*

## 3 fonctions principales du Massage Sensitif

*Réparer les dettes en toucher  
Un toucher révélateur de nos fonctionnements  
Un toucher qui permet de construire notre futur*

## Se former

*Des massages pour tous  
Pour une pratique privée  
Pour des relations professionnelles de qualité  
Pour des relations d'accompagnement  
Cadre et déontologie  
Devenir praticien*



## Etre totalement présent Utiliser tout son corps

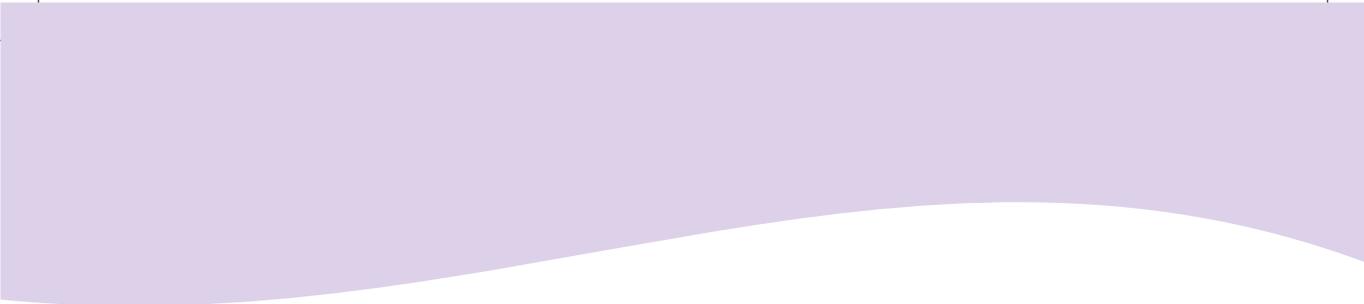
**En Massage Sensitif c'est tout le corps du masseur qui s'adresse à tout le corps du massé.** Cette assertion, reprise dans tous les groupes d'apprentissage, au départ, surprend ; petit à petit les corps et les esprits l'intègrent et nous découvrons un jour combien elle est évidente pour être véritablement présent à soi et à l'autre.

Lorsque nous communiquons verbalement avec quelqu'un nos pensées, nos regards, toute notre attention sont dirigés vers notre interlocuteur. Si nous observons la voisine ou le paysage, pensons à autre chose, jouons avec notre téléphone... notre partenaire sent instantanément que nous décrochons. A quoi bon parler dans ce cas !

Il en est exactement de même en Massage Sensitif.

Pour établir présence, confiance et réelle communication, tout notre corps doit être présent dans les gestes que nous proposons. Si seules les mains se déplacent, le massé ne peut pas se détendre totalement ; tandis que lorsque tout le corps du masseur initie les mouvements de ses mains, il peut entraîner son massé dans une danse. La danse de sa vie.

En fait cela est simple et exigeant à la fois. Nous avons la plupart du temps l'image d'un masseur qui utilise ses mains pour faire du bien à son massé (corps objet dont nous parlions précédemment). En Massage Sensitif, c'est différent. Nous nous adressons à un sujet ; nous faisons en sorte d'être présent avec tout notre corps. Ce ne sont pas les mains qui massent mais nos pieds qui, en se déplaçant sur le sol déplacent nos mains. Nous gardons autant que faire se peut notre colonne vertébrale verticale et nos bras dépliés ; ainsi tous les déplacements de notre bassin sont transmis à nos mains. Nous sommes totalement présents. C'est notre corps qui masse. Notre intentionnalité passe du faire (du bien) à être présent. C'est cette présence qui fait écho chez le massé à quelque chose en lui qui est de l'ordre de l'unité, de la réassurance, du bonheur d'être au monde.



Ainsi le corps du massé peut se mobiliser en sécurité. Ses mouvements deviennent création permanente. Affirmation de ses possibilités.

Cette présence corporelle a un autre effet. Cela nous permet de « travailler » en faisant **le minimum d'efforts et en obtenant un maximum d'effets**. Lorsque nous sommes totalement présents c'est tout notre potentiel disponible, car non utilisé, qui montre la voie à tous les possibles. En redressant sa colonne vertébrale et en utilisant un regard périphérique, le masseur en Sensitif prend automatiquement du recul sur la situation. Cela impressionne régulièrement les élèves de constater combien un simple positionnement de son corps et de son regard peut aider à se mettre dans une disponibilité psychique plus grande. Le changement intérieur est directement et instantanément expérimentable.

Cet état intérieur, cette présence de tout le corps et de toute l'attention du masseur apportent sécurité au massé et facilitent son lâcher prise.

***Une fusion sans confusion (Claude Camilli) préside  
à une réelle communication corporelle***

# Tonicité / Détente et respiration

## Pulsation de vie

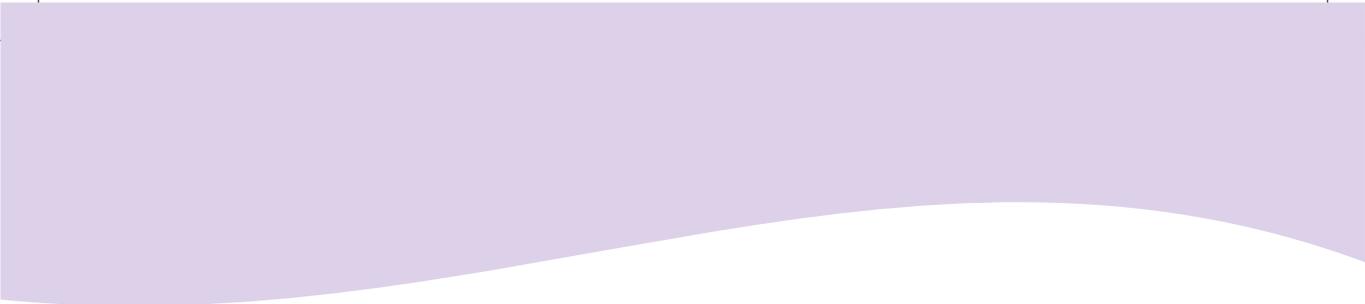
Pour le masseur c'est un réel apprentissage de pouvoir se tendre et se détendre au rythme de la respiration de son massé. Il s'agit pourtant d'un réflexe naturel que nous mettons en œuvre spontanément lorsque nous baillons.

Nous « travaillons » sur l'alternance entre tension et détente. Il s'agit de tendre progressivement l'ensemble de notre corps et de le détendre lentement. A l'inspiration, les muscles éleveurs des côtes les soulèvent, le diaphragme se tend ; l'inspiration est un moment actif ; l'expiration un moment passif pendant lequel tout le corps se détend.

Dans le travail de tension ce n'est pas simplement les mains, mais tout notre corps qui augmente sa tonicité.

Quand nous nous détendons, c'est tout notre corps qui se détend. Les éventuelles pressions sur le massé proviennent d'une partie du poids du corps du masseur en train de se détendre ; ce ne sont pas des actions volontaires du masseur. C'est une conséquence de la détente. Ce temps de détente est aussi un temps de repos pour le masseur.

Pendant les temps d'apnée, nous continuons à amplifier la tonicité ou la détente. Nous pouvons toujours aller plus loin dans la détente pendant l'expire et trouver toujours plus de tonicité durant l'inspire. Lors de la tension, nous allons vers l'action. Lors de la détente, nous plongeons dans le calme de notre intériorité.



Nous transmettons cette alternance très progressivement afin d'avoir toujours en réserve des capacités de nous tendre ou de nous détendre plus. Le message devient ainsi *tes capacités sont infinies. Tu as de multiples capacités insoupçonnées.* Le patient / client qui reçoit cela gagne instantanément une plus grande maîtrise de lui-même. Ses limites sont repoussées.

En fait nous associons les tensions et détentes du diaphragme (mouvement involontaire) à l'action de notre musculature volontaire. Nous établissons ainsi un accord entre nos dimensions physique et végétative qui favorise ensuite l'accord avec les diverses dimensions de notre vie psychique.

C'est en vivant intensément cette alternance de tonicité et de détente que le masseur peut la communiquer à son massé pour qu'il en profite puis l'intègre.

**Un flux et un reflux, un mouvement perpétuel qui accroît  
notre sentiment d'exister**

## Mobiliser toutes nos ressources

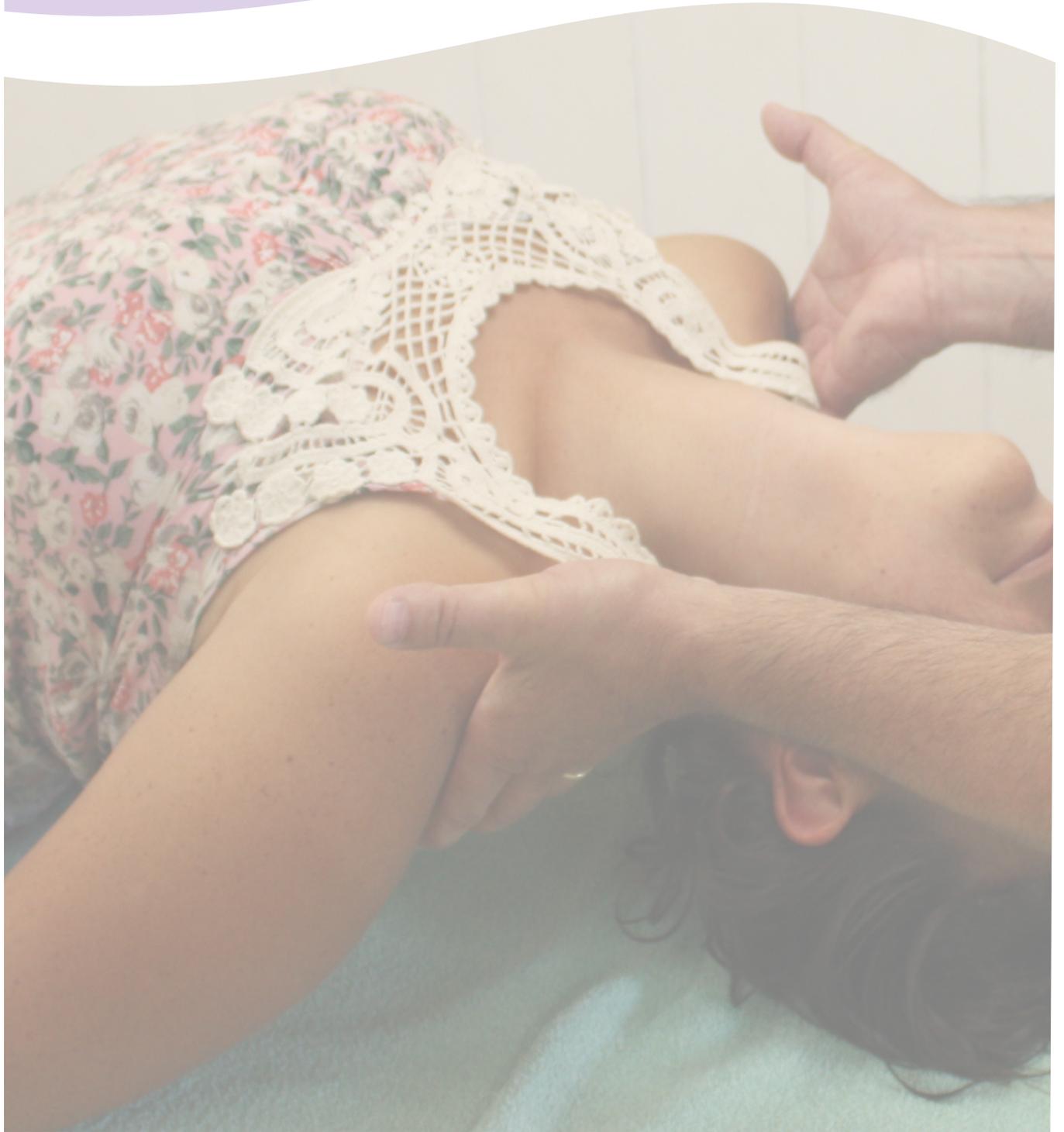
Alimenté par la tension / détente, spontanément le massé étire ou mobilise son corps. Il suffit alors au masseur de reformuler les gestes qui s'ébauchent. Cette reformulation a un effet amplificateur.

En langage verbal, la reformulation sert à être mieux en communication, à faire sentir à notre interlocuteur que nous l'écoutons profondément. Cette reformulation établit la confiance et la sécurité. Il en est de même en langage corporel. Le masseur qui se tend et se détend au rythme de la respiration du massé, qui utilise tout son corps et qui reformule ce qui est quelque fois juste ébauché par son massé, est vécu comme un prolongement de lui-même.

De cette harmonie peuvent naître tous les possibles.

L'ensemble des muscles et des articulations du massé trouvent naturellement une souplesse et une harmonie rarement vécues. Les mouvements partant du fond de son être expriment sa vérité, ses expériences passées, ses potentialités à venir. De nouvelles autorisations à la pulsion de vie.

Masseur et massé ressortent grandis de cette expérience quasi spirituelle



## 3 fonctions principales du Massage Sensitif

### Réparer les dettes en toucher

Durant notre vie infantile et au fil de nos années, nous avons parfois été en manque. Manque de nourriture, d'air, de relations... et de toucher. Notre corps a pu être pas ou mal touché. C'est ce que Claude Camilli a nommé les « *dettes en toucher* ». Notre éducation nous apprend à regarder les objets mais pas à les toucher. Et encore moins à se toucher.

Il n'y a guère que dans le sport et dans la danse (dans les transports en commun la promiscuité est généralement subie) que les corps ont le droit d'entrer en contact. Pourtant combien d'informations passent au travers d'une accolade, d'une véritable poignée de mains ! Combien peut être consolateur un contact sur une épaule, combien peut être tendre l'effleurage d'une joue...

Bien nombreuses sont les personnes qui, même dans leur couple ou leur fratrie, ont accumulé ces **dettes en toucher**. Si mon compte en banque est débiteur, il faut bien que je le crédite. En compensation à cette carence corporelle, le massage peut être considéré comme un des gestes de premiers secours.

Dans le toucher il y a toujours une personne qui touche et une autre qui est touchée ; aux sens physique, relationnel, émotionnel, spirituel... Les meilleures intentions ne produisent pas forcément l'effet escompté car le meilleur peut être l'ennemi du bien. Une personne en manque peut autant souffrir de se faire toucher que de ne pas l'être. Il faut beaucoup de tact pour devenir masseur. Devenir *la mère suffisamment bonne*.

Il importe donc de soigner particulièrement la qualité du toucher que nous prodiguons. Le toucher n'est pas neutre ; il est porteur de l'état intérieur et des intentions de celui qui le donne. Et cela se ressent même si nous ne savons pas l'expliquer. Ainsi une grande partie du travail du futur masseur consiste à écouter son partenaire pour pouvoir, en retour, offrir le toucher le plus adapté possible, à la personne, au moment, à la situation... Toucher est spontané mais aussi s'apprend. Car calme, tempérance, agressivité, bonté, recherche d'emprise... tout se ressent au travers d'un toucher.

La qualité d'un toucher dépend aussi de la distance qui s'installe entre les deux partenaires. Ce qui est protecteur pour l'un peut se révéler protecteur pour un autre. Il faut retrouver cette juste distance qu'a la mère en étant protectrice tout en permettant de découvrir le monde. Une distance juste est toujours changeante. C'est pourquoi nous invitons nos praticiens à être ***proche physiquement mais à distance psychologiquement***. (Claude Camilli)

**Tout se dit au travers d'un toucher. Le trop comme le manque**

## Un toucher révélateur de nos fonctionnements

Le toucher spécifique du Massage Sensitif est également révélateur de nos fonctionnements.

Notre corps parle de nous, de notre histoire, de nos tensions, de nos vécus. Notre anatomie a engrangé mille et unes expériences, mille et une aventures, mille et un événements. *« De même que dans le vieux chêne est toujours présent en son cœur la petite pousse, de même chez l'adulte et le vieillard vit toujours le petit bébé »* Claude Camilli. Notre histoire est inscrite au plus profond de nos cellules et notre corps manifeste en permanence notre histoire.

Notre tonicité et nos relâchements sont le miroir de notre passé. Ils créent des habitudes ; certaines adaptées, d'autres inutiles, voire morbides. Psychiquement il en est de même ; nos mécanismes psychiques ont leurs habitudes et créent en nous des croyances et façons de réagir parfois inappropriées. Remonter à leurs sources permet de mieux comprendre pourquoi nous réagissons de telle ou telle façon. C'est une connaissance indispensable et préalable à tout changement.

Quand tu racontes ton passé, tu éclaires ton présent

## Un toucher qui permet de construire notre futur

La connaissance est intéressante mais bien insuffisante à celui qui cherche à aller mieux. Le Massage Sensitif dans sa dimension psychothérapeutique travaille à favoriser le changement. En effet, rester strictement sur le plan psychanalytique permet de se comprendre mais ne change par forcément les situations rencontrées ni la façon de les aborder.

Les 3 points de l'Entretien Guidé : **OLE** (Ouvrir L'Eventail), **FDC** (Faire Des Choix) et **QFA** (Quoi Faire Avec) sont résolument tournés vers le futur. OLE permet d'envisager un autre avenir, FDC le préparer et QFA le met en œuvre.

Le mouvement n'est pas qu'une affaire de muscles, il établit des connections neuronales. Ainsi de nouveaux mouvements édifient de nouvelles potentialités, de nouveaux mécanismes psychiques.

La table de massage est comme le monde en raccourci. Ce que nous y vivons est totalement en lien avec nos vies sociales et intérieures. Il est prouvé que l'expérience corporelle construit le psychisme. Ainsi les nouvelles façons de mouvoir notre corps correspondent à de nouvelles façons d'appréhender le monde. Partant de ces faits, dans l'espace sécurisé de la séance, il est possible d'expérimenter de nouvelles façons de fonctionner.

Si certains fonctionnements ne nous conviennent pas, nous pouvons les abandonner sans conséquence. Par contre, il nous est tout loisible de conserver et de transposer dans la vie ceux qui nous conviennent. C'est vrai pour la confiance en la vie, pour l'estime de soi, pour la capacité à s'affirmer... et pour toutes les qualités que nous souhaitons légitimement manifester.

**La table de massage,  
un espace d'expérimentation ouvert à tous les possibles**

## Des massages pour tous

Claude Camilli aimait à dire *qu'il ne formait pas des singes et que la méthode vaut ce que vaut l'ouvrier*

Nombreux sont les domaines où le massage a une place de choix : le bien-être, la thérapie, la communication, la connaissance de soi, le développement des capacités adaptatives...

# Se former

## Pour une pratique privée

Le massage n'est pas réservé à des professionnels. C'est une merveilleuse façon de communiquer dans les couples, en famille ou avec des amis. Lors des 15 journées de cycle élémentaire nous enseignons comment donner et recevoir des massages, à être attentif à nos ressentis, à en parler, à écouter nos partenaires.

Les groupes de découverte, de loisirs, d'apprentissage permettent, dans des cadres sécurisés et respectueux, des rencontres humaines enrichissantes. Ils favorisent les liens entre notre schéma corporel et notre image du corps pour des vécus plus équilibrés. Ils aident à développer nos sentiments d'unité et d'harmonie.

Vous pouvez débiter à votre rythme lors d'ateliers, de journées, des week-ends ou de stages avec le ou les formateurs et animateurs dans quasiment toutes les régions.

**15 jours de cycle élémentaire au rythme de chacun,  
adaptés aux attentes personnelles**

## Pour des relations réconfortantes

### **Toucher Sensitif® et bienveillance.**

Aujourd'hui, les soignants qui accompagnent des personnes en difficulté (enfants, adolescents, adultes) ou en souffrance (maladie, handicap, fin de vie...) éprouvent le besoin d'engager des relations plus humaines, prenant en compte les personnes dans leurs globalités somato-psychique, émotionnelle, relationnelle, et recherchent des formations répondant à leurs besoins. On pourrait croire qu'être disponible demande beaucoup de temps ; en fait c'est l'attitude intérieure de calme qui est importante. **Cette attitude, patients et soignants en reçoivent directement les bienfaits : moins de stress et plus de satisfaction au travail pour les soignants, soins facilités et bienveillance pour les patients.**

Au delà des soins techniques dont elles font l'objet, les personnes accompagnées attendent davantage de bienveillance et de prise en compte de leur bien-être de la part des soignants.

Toucher dans les Soins, Bienveillance et Toucher Sensitif® répondent à ces demandes : ils permettent d'instaurer une relation de qualité où le patient devient le sujet d'attentions et le soignant plus satisfait des qualités relationnelles dans son travail. Auxiliaires privilégiés de l'accompagnement et des actes techniques quotidiens, prodigués par des soignants attentifs et chaleureux, **Touchers dans les Soins et Sensitif® procurent un indispensable sentiment de sécurité et aident chaque patient à retrouver estime de soi et confiance en l'autre et en la vie.**

Formations de 2 à 8 jours pour de belles relations soignants/soignés

# Se former

## Pour des relations professionnelles de qualité

Ensuite vous pouvez vous former à une pratique professionnelle de « Massage Sensitif® de Bien-Être » en un court laps de temps tout en bénéficiant d'apports techniques et professionnels éprouvés.

Apprentissage et approfondissement de la technique du Massage Sensitif®. Formation à la pratique de séances individuelles de Massage Sensitif® de Bien-Être, gestion des situations rencontrées, accompagnement de la démarche professionnelle... et bien d'autres sujets que vous trouverez sur le descriptif des formations de l'Institut Camilli.

Formation en 4 sessions de 3 jours + travail personnel et stage en entreprise.

Cette pratique permet d'apporter du bien-être aux personnes qui en ont besoin tout en leur apprenant à gérer leurs tensions et à mieux vivre leurs corps.

**15 jours de cycle élémentaire + 12 jours de professionnalisation**

## Pour des relations d'accompagnement

Pour toute personne voulant exercer la relation d'aide et l'accompagnement par le toucher en activité principale, ou souhaitant intégrer les dimensions verbales et non verbales, propres à la Méthode CAMILLIÆ dans sa pratique professionnelle (psycho-médicosociale-éducative) et sa vie personnelle.

Dans ce cursus, y sont enseignés la psychopathologie, l'état sophronique, les mécanismes de défense, les différentes dimensions de l'existence... En parallèle de l'approfondissement du toucher sont abordées de nombreuses notions théoriques de psychopathologie (se référer au descriptif des formations).

Formation en 10 modules de 3 jours + travaux personnels. Exercice en cabinet privé, centres de santé, de

**Formation de somatothérapeute : 15 jours de cycle élémentaire  
+ 10 modules de 3 jours**

# Se former

## Pour s'installer professionnellement

Pour toute personne porteuse d'un projet d'installation professionnelle ou de reprise d'entreprise en particulier dans les domaines (détente-relaxation, bien-être, soins du corps, des centres d'esthétique, de remise en forme, de balnéo ou thalassothérapie, etc.)

Au terme de la formation, et du coaching le stagiaire doit être capable de :

- Construire son projet d'installation.
- Organiser sa communication et la mettre en œuvre.
- Pratiquer professionnellement en accord avec les réglementations.
- Tenir sa comptabilité
- Savoir utiliser Internet
- Garder une veille sur l'évolution de son activité en lien avec les transformations sociales ;
  - Mettre en œuvre les outils administratifs, légaux et publicitaires pour développer son activité ;
  - Savoir faire évoluer son activité, créer de nouveaux services et projets.

**Pour mieux concrétiser ses aspirations aux relations d'accompagnement ou de bien-être.**

## Cadre et déontologie

Un code de déontologie encadre les activités des praticiens bien-être, somatothérapeutes, psycho-somatothérapeutes, formateurs et élèves; en voici quelques extraits.

**Préambule de ce code :** Le Praticien exercera avec le maximum de science, de conscience et d'ouverture d'esprit, et il se comportera de façon à honorer la confiance que lui témoignent non seulement les Clients qui font appel à ses services, mais aussi ses collègues, et l'Institut Camilli qui cautionne ses compétences et sa pratique du Massage Sensitif® et de la Méthode CAMILLI®.

Il restera constamment conscient du fait que sa position de Praticien lui permet d'influencer ses Clients de façon sensible. Il envisagera donc cette possibilité avec prudence, et uniquement dans l'intérêt du Client, et se souviendra qu'il est responsable, envers son Client, des répercussions possibles de ses inter-ventions.

Le Praticien respectera la liberté, les convictions et les appartenances sociales, culturelles et professionnelles de ses Clients. Il ne mêlera pas ses opinions personnelles avec son activité et ne se laissera pas influencer par les pressions institutionnelles (politiques, économiques, sociales...) ce qui entraînerait un mésusage de ses connaissances et de ses aptitudes.

Ce Code de Déontologie sert de fondement et d'orientation dans les relations du Praticien avec ses clients et collègues, ainsi que dans ses rapports avec les institutions. Il a en outre pour fonction de protéger les stagiaires en formation, et les clients de toutes dispositions allant à l'encontre des termes de ce Code.

# Se former

## Devenir praticien

L'Institut Camilli est le seul organisme de formation qui est autorisé à utiliser les marques Massage Sensitif® et Méthode Camilli®. Il assure la transmission des méthodes. Organisé en association loi 1901, l'Institut Camilli, avec ses 30 formateurs, enseigne les Méthodes : Massage Sensitif®, Toucher Organique®, Décryptage Analytique des Rêves®, Méthode Camilli®.

L'Institut est installé dans de nombreuses régions ; il est ainsi possible de faire les 15 premières journées de formation (Cycle Élémentaire) près de chez vous.

**6 rue de la République  
BP 90058 – 31802 Saint-Gaudens  
Tél 05 62 00 35 72**

**Mail : [contact@institutcamilli.fr](mailto:contact@institutcamilli.fr)**

Site : [www.institutcamilli.fr](http://www.institutcamilli.fr)

**Qualiopi**  
processus certifié



depuis juillet 2020

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Témoignages

*J'étais en dépression depuis 2 ans et n'arrivais pas à remonter la pente. Merci à Caroline et ses massages sensitifs. Elle m'a remise sur pieds en 4 mois. Aujourd'hui si j'ai un coup de blues je sais quoi faire. **Nicole (secrétaire)***

*Merci au Massage Sensitif. Je le pratiquais depuis 3 ans ; suite à un accident je me suis retrouvé dans un coma artificiel pendant 3 semaines. La sortie fut difficile mais dès mon premier petit réveil je me suis mis instinctivement à me tendre et me détendre et à respirer profondément. Ce fut spectaculaire. Au bout de 24h les soignants constatèrent que je n'avais pas besoin de rééducation respiratoire et j'étais sur mes 2 jambes en 48h. **Vincent (thérapeute)***

*Ma fille décrochait au collège et elle était harcelée par des camarades. Elle se renfermait de plus en plus. Les séances de Méthode Camilli lui ont redonné l'énergie de faire taire ses harceleurs et de se remettre aux études avec plaisir. **Pervenche (mère de 5 enfants)***

*J'avais du mal à sentir correctement mes gestes pendant les matchs. Je faisais plus de fautes et marquais moins de points qu'à l'entraînement. En 7 séances j'ai dépassé les performances que mon entraîneur attendait de moi. **John (basketteur professionnel)***

*Depuis 6 ans j'avais des douleurs récurrentes à la poitrine à chaque début de WE. Les médecins et les diverses radios et analyses ne montraient rien. J'ai été suivie en Méthode Camilli. Au début lorsque j'ai pu comprendre leurs causes, les douleurs se sont atténuées. Puis lorsque j'ai pu mettre en place d'autres fonctionnements, elles ont tout à fait disparues. Depuis 10 ans plus aucun symptôme et je peux vivre mes WE sereinement. **Stéphanie (commerçante)***

*Depuis l'âge de 15 ans j'étais complexée. Je n'aimais pas mon corps, m'habillais n'importe comment, ne sortais pas. Le massage sensitif m'a vite donné confiance en moi et m'a permis de trouver la vie sociale et amoureuse à laquelle je n'osais presque plus croire. **Delphine (technicienne de surface)***

*J'ai été en psychanalyse pendant 12 ans. J'avais un peu le sentiment de stagner. 6 mois de séances de Méthode Camilli m'ont permis de donner un nouveau sens à ma vie. Je ne dis pas que la psychanalyse a été inutile mais le côté concret de cette méthode a vraiment accéléré mon changement. **Thierry (rentier)***

*J'ai toujours beaucoup trop fumé. Plusieurs fois j'ai fait des tentatives d'arrêter. Mais je reprenais rapidement. La méthode Camilli m'a permis de désamorcer cette addiction. Depuis 3 ans j'ai arrêté et ne suis absolument pas tentée de refumer. **Marie-Claude (coiffeuse)***

*Depuis toujours j'avais envie de consacrer plus de temps à chacun de mes patients. Je participe à des groupes de massage sensitif depuis 1 an. Tous mes patients me disent combien ils se sentent écoutés et me remercient du temps que je leur consacre alors que je n'ai absolument pas changé le rythme de mes rendez-vous. Une belle école d'écoute et de disponibilité ! Ajoutez à cela que je travaille plus détendue. Nous sommes tous gagnants. **Christine (médecin généraliste)***

## Témoignages

*J'avais des journées exténuantes. Je me suis adressé à Sylvie pour me faire masser régulièrement. Cela m'a très vite fait un bien immense. Après mes journées de 12 à 15 heures je retrouvais de l'énergie. Mais ce à quoi je ne m'attendais pas c'est que j'ai pu parler de mes soucis. J'ai eu une magnifique écoute. Cela me permettait de faire le tri entre mon travail, ma famille, mon organisation. Les quelques renvois de ma masseuse était toujours très justes. J'ai pu mettre tout à plat, m'organiser autrement et être plus efficace en consacrant moins de temps. Bravo, je ne m'attendais pas à cela en venant me faire masser. **Yves (directeur d'usine)***

*Il y a 5 ans, mon mari m'avait quitté. J'ai du changer de logement ; je ne supportais plus les enfants à l'école. Je n'avais qu'une idée : rester au lit. Je me suis toujours un peu moquée des personnes qui voyaient des psys. Je suis cependant allée voir une somatothérapeute parce que je savais qu'elle faisait des massages. J'ai été surprise de tant parler. Mais dès la troisième séance un déclic s'est produit. Ma tête, mes émotions, mon corps... Tout reprenait sa place. Je pouvais partir vers une autre vie et je retrouvais chaque jour les enfants de ma classe avec plaisir. **Bénédicte (Professeuse des écoles)***

*Je n'en peux plus, les collègues sont malades, la hiérarchie nous change sans cesse de service et d'horaires, les médecins sont hautains, les familles et les malades nous pressent. Comment trouver un autre travail ? Je ne veux pas de massage car je sens que je vais craquer si je lâche. Il nous a fallu tout un temps d'apprivoisement. Nous avons plus abordé mes rêves et ma façon de voir le monde que l'expression corporelle. Je redevais plus paisible au fil des séances. Aujourd'hui j'ai trouvé de l'énergie pour débiter dans un autre poste, je sais relativiser les pressions de toutes sortes, me positionner comme une aide pour les autres. C'est moi qui les aide à gérer leurs propres difficultés. **Bernadette (infirmière)***

*J'ai toujours fait beaucoup d'heures sur mon tracteur. Mon dos, même s'il n'est pas tout neuf est en relativement bon état. Alors pourquoi ces intenses douleurs aux lombaires depuis 10 ans. J'ai essayé les magnétiseur et plein de thérapies alternatives sans effet. Je tombais par hasard sur un prospectus : Massage Sensitif donné par Sophie. Pourquoi pas. J'ai autant parlé de moi, de mon enfance, de mes soucis que j'ai été massée. J'ai compris ce que ces douleurs me permettaient et m'évitaient. Partant de là, je n'ai plus eu besoin de souffrir. Je continue maintenant à me faire masser et à parler de mes soucis car cela me libère. **Henry (Agriculteur)***

*J'ai toujours beaucoup lu. Mais j'ai eu l'impression le jour même de mes 80 ans que la vie s'arrêtait pour moi. J'avais toujours pensé que c'était un seuil. Du jour au lendemain je passais chez les vieux et je me mis à avoir mal partout. Pourquoi cette idée ancrée en moi. J'ai pu dérouler l'écheveau de mes croyances. La thérapeute m'a fait confiance malgré mon âge et dans ma tête mon âge a changé. J'ai un peu délaissé les livres ; je vais danser, faire de la gymnastique et de la randonnée. Je respire une nouvelle vie et je n'ai plus de douleurs. **Marie-France (ex Bibliothécaire de 85 ans)***

*J'ai reçu **Lionel (7 ans)** qui faisait des cauchemars et somnolait à l'école. Il s'y faisait gronder et ne voulait plus y aller. Méfiant au début nous avons donné de la place à ses rêves et à ses fantasmes. Parallèlement nous avons permis une nouvelle liberté à son corps d'enfant. 5 séances ont suffi pour que les cauchemars cessent, soient remplacés par des rêves agréables et que le goût de l'école revienne. Il demande à continuer à venir tous les deux mois en disant à sa mère " je vais faire danser mes rêves".*

## En savoir plus

I Claude Camilli, Massage Sensitif, psychothérapie corporelle et psychosomatismes, Paris, Editions médicales Maloine, 1979, 160 p (ISBN 2.224.00510.5)

II Claude Camilli, 100 questions, 101 réponses sur le Massage Sensitif, Paris, éditions médicales Maloine, 1991, 160 p (ISBN 2.224.02.107.0)

III Claude Camilli, La méthode Camilli psychanalyse corporelle, Meschers (17), collection Essentialis, Bernet-Danilo, 1999, 61 p. (ISBN 2912663-27X)

IV Claude Camilli, Le toucher et la psychanalyse, collection Méga Essentialis, Bernet-Dinalo, 2003, 128 p. (ISBN 2-912663-39-3)

V Claude Camilli, Le DAR Décryptage Analytique des Rêves, éditions Amalthée, 2018, 216 p (ISBN 978-2-310-03875-1)

Sites : [www.institutcamilli.fr](http://www.institutcamilli.fr)

<https://medecines-douces.eu/annuaire/index-2-praticien>

<http://mon-psychotherapeute.com>

Dossier d'articles : [contact@institutcamilli.fr](mailto:contact@institutcamilli.fr)

Mémoires de thérapeutes : plus de 120 mémoires ; liste et textes auprès de [contact@institutcamilli.fr](mailto:contact@institutcamilli.fr)

Liens avec d'autres mouvements :

FF2S : Fédération Française de Somato-Psychothérapie et Somatothérapie.

FFMBE : Fédération Française de Massages Bien-Etre.