

pas possible. Le corps n'aurait pas accepté le contact. Il se serait mis en protection. Là, je peux.

Bien vu ! Il y avait comme une crainte en moi. Comme une vieille peur de la strangulation qui, au moment où il parle, devient consciente alors qu'elle n'est plus là. À présent, le haut de mon corps est disponible au toucher et il l'a senti.

- C'est pour tout le monde pareil ?
- Non. Parfois, ce sont d'autres zones qui ont besoin de temps. Le corps ne ment pas. Il signale les peurs.

Justement, alors qu'il travaille mes membres inférieurs et au moment où il entraîne un muscle dans le sens de sa tension, en raccourcissement, un peu comme on fait pour détendre un élastique, je sens une sorte de peur primaire, sans image ni souvenir qui se traduit par une fébrilité dans les jambes. Comme si, la tension des muscles ayant été prise en charge par les mains, ceux-ci se trouvaient subitement désœuvrés. Les muscles, les fascias, sont-ils dotés de psychologie ? Au moment où ils se détendent vraiment, le relâchement gagne mon esprit. Ma respiration s'approfondit.

Je plonge dans le sommeil. Quand je me réveille, le soin est sur le point de se terminer. Quelle détente ! Il me faudra revenir. C'est sûr.

Montrer au corps ce qu'il est en train de faire

Cinq jours après, je tiens à m'offrir une deuxième séance. Il accepte au débotté. Cette fois, je sens que mon corps est en confiance dès le début. Je m'abandonne à ses mains d'ogre bienveillant, sans pensée, sans attente. D'instinct, les mains se portent directement sur mes zones de tensions. Comme la semaine précédente, elles les contactent et les enveloppent jusqu'à ce que mon corps se relâche. Nous échangeons peu de paroles. Il semble que les choses se dénouent sans mots. Est-ce une modalité de la méthode Rosen ? Ces gestes me font penser à d'autres approches thérapeutiques comme l'orthobionomy dont l'efficacité est justement basée sur le fait d'aller dans le sens où va le corps plutôt que de le corriger. Il s'agit simplement

de montrer au corps ce qu'il est en train de faire. Ensuite il se régule de lui-même. Je n'ai qu'à me laisser faire. Le temps semble s'être arrêté... Mon soigneur lève ses mains et me remercie. Ce n'est pas courant que le thérapeute remercie le patient. Au moment de nous séparer, il me parle encore de ma zone cardiaque. Elle est légèrement renforcée au-dessus du plexus depuis mon adolescence. « Ces choses peuvent bouger », me dit-il. « Au fil des séances, cette zone chez moi s'est remplie, jusqu'à former une bosse. Pour d'autres, c'est l'inverse. Le corps se régule. C'est comme ça. ». Je la vois cette bosse. Pour ma part, je respire légèrement plus amplement que d'habitude. Je sens qu'un cran a lâché. Je reprends la route dans une énergie sans tension qui m'habitera plusieurs jours. Peu de temps après, en pratiquant une posture de yoga, j'ai la surprise de constater qu'une zone tendue dans mes cuisses est plus disponible à l'allongement. Mon état émotionnel est sans nuage. Je vais poursuivre mon chemin avec quelques tensions en moins...

Emmanuel Duquoc

Lene Espensen, praticienne et enseignante de la méthode Rosen en France :

« Quand il se passe quelque chose dans le corps, il se passe quelque chose dans la vie. »



D'origine danoise, formée auprès d'Anne-Marie Paris, l'une des disciples de Marion Rosen, Lene Espensen est enseignante et praticienne de Travail corporel et professeure de Mouvements, les deux aspects de la méthode Rosen.

Elle a accepté de nous faire part de son expérience de praticienne.

➤ **Alternatif Bien-Être : Que se passe-t-il quand vous touchez le corps d'une personne ?**

Lene Espensen : En touchant la personne avec la main, je peux ressentir son corps. La respiration est

un indicateur, mais on la laisse être ce qu'elle est. Tout au plus peut-on faire un retour à la personne sous forme de question : « Je sens que quelque chose se passe. Vous sentez ? » Il peut y avoir une sensation, des émotions, des souvenirs. Quelque chose a été retenu sous forme de tension. S'il n'y en a plus besoin, ça lâche. S'il y en a encore besoin, ça ne lâche pas. Quand il se passe quelque chose dans le corps, il se passe quelque chose dans la vie.

➤ ABE : Des exemples ?

L. E. : Une femme avait des douleurs chroniques aux hanches et aux jambes depuis quarante ans. À l'écoute du corps, j'y suis allée très progressivement. Petit à petit, un souvenir d'accident et des souvenirs autour sont remontés. Les douleurs ont disparu au bout de deux ans, à raison d'une séance toutes les deux semaines.

➤ ABE : Ce peut être très lent !

L. E. : Oui. Les choses se font au rythme du corps. J'ai le souvenir d'une femme qui était dépressive. Progressivement, par le toucher, des souvenirs de maltraitance et de manque de considération enfant sont remontés à la surface, d'abord par le corps, puis par les émotions, puis par les mots, jusqu'à la libération...

➤ ABE : Par quel mécanisme les souvenirs remontent-ils ? Vous les suggérez ?

L. E. : Je peux dire ce que je ressens, mais ce qui compte est le vécu de la personne. C'est parfois intuitif avec des impressions comme : « *Je vois un enfant de 3 ans, là, qui est tout seul* ». Si ça résonne, l'émotion monte.

➤ ABE : Et quand l'émotion monte, que faites-vous ?

L. E. : Rien de plus, mais je suis quand même complètement présente à ce moment-là pour accueillir. L'approche Rosen permet juste de contacter la vie d'en bas et de la laisser être. Elle sait le chemin. On n'intervient pas, on révèle ce que la personne peut contacter. Un jour, j'ai eu en séance une personne qui

Qui était Marion Rosen ?

Née en Allemagne en 1914 dans une famille juive, Marion Rosen a été initiée à l'âge de 22 ans à une pratique de massage basée sur la respiration. Son instructrice, Lucy Heyer travaille alors avec un psychanalyste jungien. Ensemble, ils ont constaté que l'association de la psychanalyse avec le travail corporel facilite l'expression des émotions, potentialisant et raccourcissant la thérapie.

Réfugiée aux États-Unis avant la Seconde Guerre mondiale, Marion Rosen s'installe dans la baie de San Francisco en tant que kinésithérapeute. Répondant à la demande, elle entreprend d'enseigner la méthode qu'elle a apprise en Allemagne. Durant cet enseignement, des phénomènes inédits se produisent. De par le toucher non intrusif, les personnes, dans le lâcher-prise, prennent conscience de leurs émotions, revivant des



Marion Rosen (1914-2012), fondatrice de la méthode.

expériences, des pensées et des sentiments jusque-là enfouis.

Des changements majeurs dans les corps et les comportements se produisent. La méthode Rosen est née. Marion Rosen passera le reste de sa vie aux États-Unis, à soigner et à transmettre son approche. L'institut Rosen qu'elle a fondé en 1980 à Berkeley a mené des recherches pour associer danse et thérapie, fondant la méthode Rosen en Mouvement.

avait été victime d'un abus. C'était très frais. Le corps indiquait qu'on ne pouvait pas y aller. Ça se respecte. Parfois, je frappe un peu plus à la porte. Cela dépend des cas et c'est le corps qui l'indique.

➤ ABE : Concrètement, quel toucher pratiquez-vous ?

L. E. : C'est un toucher bienveillant et doux. J'utilise « les oreilles » des mains. On dose le toucher en fonction de l'acceptation des tissus. Cela se sent. J'ai eu une personne qui était en état d'hypervigilance et d'insécurité.

Ce n'est qu'à la huitième séance que j'ai pu aller plus en profondeur. Parfois, le corps demande un toucher de soutien, par exemple quand la personne n'a pas été assez touchée quand elle était bébé. Mais surtout, on ne veut rien, on ne cherche rien. On écoute simplement.

➤ ABE : Que se passe-t-il ensuite ?

L. E. : Ensuite, il y a éventuellement un temps de parole. Ce n'est pas une parole de la tête, mais une parole en connexion avec le corps. J'aime beaucoup ces phrases écrites en première page du livre *La Méthode Rosen – Accéder à l'inconscient par le toucher*¹ : « *Si tu exprimes ce qui est à l'intérieur de toi, ce qui est à l'intérieur de toi te sauvera. Si tu n'exprimes pas ce qui est à l'intérieur de toi, ce qui est à l'intérieur de toi te détruira* ». Mais Marion Rosen disait aussi : « *Ce travail mène celui que nous croyons être à celui que nous sommes réellement.* » Au fil de mes expériences, je comprends de plus en plus le sens de cette phrase.

Emmanuel Duquoc

Comment pratiquer la méthode Rosen

La méthode Rosen se pratique de deux manières :

- Le Travail corporel, sous forme de séances individuelles de 50 min à 1 h. Le client est allongé sur une table de massage recouvert d'un drap. Le praticien découvre les zones « tendues » pour travailler à même la peau.
- Les cours de Mouvements, sous forme de séances en groupe avec

un support musical, sont constitués d'une succession de mouvements simples, « *invitation à la détente, dans l'intention d'éveiller les sentiments d'espace, de liberté et de joie* ». Un cours de mouvement dure 1 h. Travail corporel et cours de Mouvements peuvent être pratiqués sous forme de stages.

Informations sur : www.methode-rosen.com

1. Susan Brenner, Marion Rosen, *La méthode Rosen « Accéder à l'inconscient par le toucher. »*, Le Courrier du livre, 2012