

ELLE NOUS PARLE...

DU MASSAGE AYURVÉDIQUE

Issu de la médecine traditionnelle le massage ayurvédique vise à rétablir l'harmonie physique et psychique... On en parle avec Sandrine Fraudet qui pratique le massage ayurvédique depuis maintenant 16 ans.

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE C'est du sur-mesure

NOTRE EXPERT

SANDRINE FRAUDET
pratique le massage ayurvédique depuis maintenant 16 ans. Depuis la création de l'association Ayurved'action en 2014, elle œuvre pour faire reconnaître les apports de cette pratique, notamment dans les Ehpad et en milieu hospitalier.



Pouvez-vous présenter le massage ayurvédique ? Quelles différences avec le massage classique ?

Comme son nom l'indique, c'est une composante de la médecine traditionnelle indienne dont le nom signifie « connaissance de la Vie ». Le massage ayurvédique est très particulier, car il concerne l'entièreté du corps. On travaille sur toutes les zones afin de permettre à la personne massée de retrouver une sensation d'unité, chaque centimètre carré de peau, de muscle, d'articulation est ciblé en profondeur. Au-delà des zones corporelles, le plus important est l'esprit du massage : c'est du « sur-mesure ». Ce n'est pas une simple formule, je dis « sur-mesure », car l'objectif du masseur est de s'adapter au plus près des besoins du corps et de l'esprit du massé. D'où la discussion pré-massage qui va permettre de savoir si la personne mange bien, si elle dort correctement, si elle a des problèmes personnels, des choses qui lui pèsent, des problèmes de dos, des maux de ventre etc. À partir de cette discussion, nous allons choisir une ou des huiles spécifiques ou privilégier une poudre, des postures particulières, des zones d'accentuation particulière, des rythmes de massage particuliers. Il y a des gens que je masse depuis plus de 10 ans et qui vous diront qu'ils n'ont jamais eu deux fois le même massage.

C'est cette précision qui fait notre force et le lâcher-prise corporel et spirituel vient de là, car c'est ce qui rend possible une véritable connexion au corps. C'est au masseur de parler le langage du corps du massé. Vous ne pouvez pas déverrouiller un corps si vous ne l'écoutez pas.

L'ayurvéda puise sa source dans les Vedas, donc des textes considérés comme sacrés. Cet aspect se ressent-il dans la pratique ?

L'intérêt de cette médecine, c'est surtout qu'elle considère que le corps et l'esprit fonctionnent ensemble. Le côté spirituel est évidemment présent, mais en demi-teinte, du fait qu'on propose des méditations, un retour à un centrage personnel, etc., mais ce n'est pas une religion. C'est davantage une philosophie de vie et ce qui intéresse les gens, c'est la prise en compte de l'unité corps-esprit, vision qu'ont d'ailleurs beaucoup d'allopathes aujourd'hui. Quelqu'un qui va mal psychologiquement verra ses douleurs physiques augmenter et inversement. Il m'arrive souvent de masser des personnes qui par ailleurs sont suivies par des psychothérapeutes, donc qui travaillent sur leur tête et sur leur corps. L'avantage de la médecine indienne – je précise que je ne suis pas médecin indien, mais masseuse en ayurvéda, mais je travaille avec des médecins

En dehors des Ehpad et du milieu hospitalier Ayurved'action développe des séjours thématiques autour de l'ayurvéda afin de mieux faire connaître cette pratique plurimillénaire. Des cures d'une semaine ou plus, ainsi que des week-ends à thème (sport, nutrition, yoga...) sont proposés afin d'aborder l'ayurvéda sous un angle nouveau. L'association travaille aujourd'hui en partenariat avec la Fondation Cognacq-Jay et œuvre bénévolement auprès de personnes atteintes de cancer.

indiens dans des cliniques ayurvédiques (particulièrement le Dr Anil Kumar à Kollam/Kerala) – c'est ce lien d'engendrement réciproque entre l'état corporel et l'état émotionnel. Sur une table de massage, les gens vont très facilement lâcher prise, pour peu qu'ils jouent le jeu, on constate qu'au lâcher-prise physique répond un lâcher-prise émotionnel.

« Pour peu qu'ils jouent le jeu... » c'est-à-dire ?

Au niveau du lâcher-prise. Pour certaines personnes très tendues ou sur la défensive, ce n'est pas toujours simple. Dans ces cas-là, je prends bien le temps

d'en discuter en amont avec eux, je leur explique ce qu'il va se passer, comment le massage va se dérouler, et surtout j'insiste sur le fait qu'il est possible d'arrêter le massage à tout moment s'ils ne se sentent pas à l'aise. La table de massage n'est pas une prison, et ça vaut pour tous les massages du monde. C'est votre corps, pas celui du masseur. Notez que depuis que je pratique, ça ne m'est jamais arrivé d'avoir à arrêter un massage. Le massage procure un tel bien-être que même les gens qui arrivent avec des appréhensions laissent leur corps se ressourcer et leur esprit se débloque de lui-même.

Le massage se pratique nu ?

Pas forcément, c'est selon la volonté des massés et le type de massages. Certains massages, comme le massage Kansu, ne nécessitent de découvrir que les pieds, par exemple. Je comprends tout à fait cette inquiétude chez certains, cela dit, je suis moi-même très pudique et personnellement je ne me fais pas masser totalement nue non plus. Par ailleurs, nous ne découvrirons que les parties massées. Le reste du corps est recouvert d'un plaid. Le massage est là pour libérer des tensions, pas pour en créer. Il est plus simple, en tant que praticienne, que les gens soient nus. Vous avez compris comment fonctionne le massage : nous massons en profondeur avec des huiles appropriées, nous sommes en contact avec le corps pour mieux l'écouter, le sentir et lui répondre.

LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE EST UN SYSTÈME DE MÉDECINE À PART ENTIÈRE, RECONNU PAR L'OMS ET PRATiquÉE DE FAÇON OFFICIELLE DANS DE NOMBREUX PAYS

C'est comme ça qu'on évacue les toxines et qu'on travaille sur les divers systèmes (digestif, respiratoire, lymphatique, etc.). Nous considérons le corps comme un tout et non comme des bouts rattachés les uns aux autres ; l'idée est de retrouver une unicité et une fluidité. Nous avons le plus grand respect pour la pudeur des gens et ça se passe toujours bien.

Vous vous adaptez à chaque profil ?

Oui, et c'est le principe du massage ayurvédique. On masse chaque personne de façon différente, et même mieux, on ne masse pas deux fois pareil une même personne. Comme je vous disais, c'est du « sur-mesure ». On s'adapte à l'état émotionnel et physiologique du massé. Par exemple, j'ai récemment eu une dame à qui on avait offert une séance de massage et qui n'était pas très à l'aise. C'était une dame qui avait des problèmes et qui avait pris beaucoup de poids, je sentais qu'elle n'avait pas l'habitude d'être touchée. Je précise que j'invite plutôt au silence durant les massages pour aider au lâcher-prise et amener le patient à se recentrer sur ses sensations. Pourtant parfois, certaines personnes parlent

pendant le massage, pour se rassurer d'une part et puis aussi parce qu'elles savent qu'au moins elles vont être écoutées. C'était le cas de cette dame qui m'a raconté ses problèmes. Je demande aussi toujours s'il y a des zones du corps proscrites au massage et parfois j'ai des réponses surprenantes : pas derrière les oreilles, pas le creux du genou, pas autour du nombril etc. C'est la personne qui décide, et c'est même elle, paradoxalement, qui dirige le massage. Et cette dame qui était beaucoup stressée avant, un peu pendant, ne l'était plus à la fin. Elle est revenue d'elle-même depuis d'ailleurs.

C'est cette forme d'écoute de leur corps que recherchent les gens ?

Oui, totalement. Les gens cherchent spontanément de l'écoute et du temps, et les deux vont ensemble. À une époque, le médecin généraliste classique – dont l'archétype était le « médecin de famille » – connaissait toute la famille, son historique, son environnement... ce qui permettait une grande profondeur de diagnostic. Aujourd'hui, les médecins allopathes ont en grande partie perdu ce temps-là et ce rapport-là aux patients.



vient précisément pour être écoutée. On parle avec les gens : comment vous mangez ? Comment vous dormez ? Comment vous rêvez ? Montrez-moi votre langue, vos cheveux, vos ongles... si vous le voulez bien, évidemment. Et rien que ça, en soi, c'est déjà une forme de soin. Les gens veulent être en face d'un être humain qui dialogue, pas un opérateur téléphonique, pas une machine qui distribue des tickets. Il faut se sentir bien avec son praticien quelle que soit la discipline. Si vous vous sentez mal, changez de praticien.

L'ayurvéda est-il davantage préventif ou curatif ?

Au départ, c'est une médecine préventive, mais elle est aussi en partie curative. C'est bien pour cela que l'association Ayurved'action travaille avec un médecin indien. Elle est d'abord préventive, car l'ayurvéda considère que l'état de bonne santé est l'état normal de la personne humaine, comme beaucoup de médecines asiatiques. À partir de là, l'idée est de conserver cet état de bonne santé pour éviter de tomber malade.

Quelles pathologies peuvent être soignées par l'ayurvéda ?

Pour ce qui est des pathologies, il faut demander aux médecins ayurvédiques, mais c'est une médecine qui a différentes branches, de la psychiatrie à la

géronnologie. En revanche, il leur manque une chirurgie efficace. Disons que c'est une médecine qui prend son temps. Donc dans toutes les pathologies lourdes de stade avancé, la médecine allopathique, de par son profil « char d'assaut », aura de meilleurs résultats, malgré quelques dégâts collatéraux évidents. En revanche, pour tout ce qui vient en amont, l'ayurvéda est formidable. C'est aussi un magnifique accompagnement à un traitement lourd allopathique pour diminuer les effets secondaires.

La médecine ayurvédique dépasse le simple cadre du massage ?

Oui, c'est un système de médecine à part entière, reconnu par l'OMS et pratiquée de façon officielle dans de nombreux pays (Allemagne, Canada, Japon...). De plus, elle part du principe que chaque être humain est différent, ce qui est vrai sur le plan génétique, physiologique, métabolique etc. Elle cible à partir de là ce qui pourrait convenir le mieux à une personne selon ses propres problématiques considérées dans leur ensemble et en prenant en compte les probables effets secondaires qu'on peut générer. Et en effet, l'ayurvéda est aussi une philosophie globale, donc elle s'intègre dans une hygiène de vie. Cela comprend le yoga, qui est traditionnel en Inde, mais aussi l'alimentation, le sommeil... et puis donc différents massages, au besoin. À noter que certains massages purement médicaux

Quand on a cinquante patients par jour, ça devient compliqué de leur demander à tous ce qu'ils ont mangé au petit-déjeuner. C'est une tendance bien sûr, pas une règle. Personnellement j'adore mon médecin généraliste, lequel est toujours en retard parce qu'il prend le temps avec ses patients. Je préfère attendre et savoir qu'il s'occupe de ses patients, moi comprise. Dans un monde en mouvement perpétuel comme le nôtre, les gens veulent de l'écoute, de la considération. Moi quand je prends un rendez-vous, je table sur deux heures bien que le massage ne dure généralement qu'une heure. Je ne me vois pas mettre dehors une personne qui

n'ont rien d'agréable. Et quand je parle d'hygiène de vie, je parle aussi de rythme de sommeil, de rythme alimentaire... Il faut comprendre que l'ayurvéda prône la prise en charge du patient par lui-même. Le patient doit être actif dans la sauvegarde de sa propre santé, précisément parce que nous sommes, avant tout, dans une démarche préventive.

Vous massez en milieu hospitalier ?

L'association Ayurved'action intervient auprès des résidents dans plusieurs EHPAD en France, depuis ses origines. Notre équipe est composée de thérapeutes qualifiés et ayant une longue expérience des milieux hospitaliers. Nous avons affaire à tous types de pathologies. En gériatrie, on est face à de la douleur aiguë, de la douleur

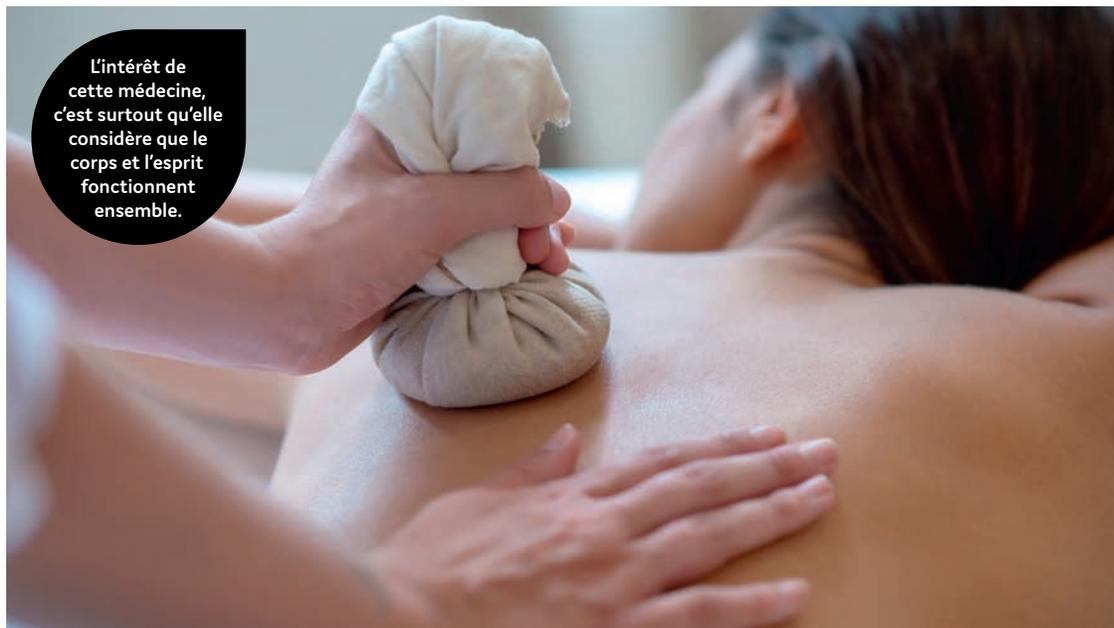
chronique, des démences séniles, des cas d'Alzheimer, de Parkinson... Nous avons toujours travaillé en grande transparence avec les équipes médicales qui nous ont soutenus et accompagnés. Au départ nous marchions sur des œufs en précisant que nous n'arrivions pas pour les remplacer ou faire leur travail à leur place, mais vraiment avec humilité en tant qu'approche complémentaire.

Que pensent les soignants des Ehpad de votre approche ?

Ils sont plutôt conquis. Et tout cela a formidablement bien marché, tellement bien qu'un plan de prise en charge du bien-être des soignants a été mis en place de façon à proposer des massages pour les soignants eux-mêmes. L'équipe Ayurved'Action

intervient dans divers établissements médicalisés et la prise en charge des soignants via cette pratique nouvelle en France est extrêmement appréciée. Les soignants ont constaté des résultats empiriques sur les résidents des Ehpad qui sont plus détendus, moins douloureux, et donc moins demandeurs du temps du personnel médical. Il y a moins d'anxiété aussi, donc moins de problèmes d'endormissement le soir. En voyant les effets directs sur leurs résidents, certains soignants ont demandé à se faire masser également et puis de fil en aiguille, le massage ayurvédique s'est bien implanté. Ils vivent cela comme une réelle reconnaissance de la pénibilité de leur travail et comme une valorisation de leur métier. D'ailleurs suite à cette démarche en milieu hospitalier mise en

L'intérêt de cette médecine, c'est surtout qu'elle considère que le corps et l'esprit fonctionnent ensemble.



place depuis 2014, nous avons décidé de donner à notre action un axe solidaire. Nous prélevons sur nos bénéficiaires un pourcentage destiné à offrir des soins ayurvédiques au personnel soignant des établissements n'ayant pas capacité à s'offrir nos services. L'ayurvéda au service de ceux qui aident...

Beaucoup de centres hospitaliers intègrent dans le parcours de traitement des séances de yoga, de Qi Gong ou de phytothérapie. Le regard sur les « médecines d'ailleurs » est-il en train de changer ?

Il y a eu une double conjoncture favorable : d'abord les équipes médicales ont compris que nous n'avions aucune prétention à les remplacer et qu'elles avaient un intérêt à ouvrir leur horizon pour enrichir leur pratique. Certains verrous de réticence ont sauté. J'ai par exemple travaillé avec des neurochirurgiens de haut niveau qui étaient tous hypnothérapeutes. Et puis dans le même temps, c'est une demande croissante des patients eux-mêmes qui vont spontanément vers des démarches de soin moins agressives. Il y a aussi l'accès généralisé à internet depuis maintenant deux décennies qui rend les gens curieux et leur donne accès à un panel de pratiques dont ils n'auraient jamais entendu parler avant ou plus difficilement. Cela ne veut évidemment pas dire qu'il faut se soigner par internet, car il y a aussi plein

POUR ALLER PLUS LOIN...

Le partenaire officiel d'Ayurved'Action est le Dr Anil Kumar qui possède sa clinique en Inde et où se forment les thérapeutes sur des pathologies ou des prises en charge spécifiques.

www.ayurvedaction.com

Contact : 06 81 02 54 71



Ayurved'Action

de mauvaises réponses et des dangers potentiels à certaines formes d'automédication, mais il est vrai qu'internet a ouvert le questionnement.

La médecine ayurvédique se suffit-elle à elle-même ?

Non, et elle ne le prétend pas. D'ailleurs si c'était la solution et la panacée universelle, ça se saurait. C'est la solution pour beaucoup de choses, mais pas pour tout. Nous organisons régulièrement des conférences et ateliers afin d'expliquer ce qu'est l'ayurvéda, nous le faisons d'ailleurs en partenariat avec des hôpitaux et des cliniques

souhaitant intégrer une approche non-médicamenteuse dans leur parcours de soins. La médecine allopathique a des siècles de progrès derrière elle, il serait idiot de s'en priver. Les approches se complètent. L'association Ayurved'Action se veut « révélatrice d'ayurvéda ». L'ayurvéda peut s'intégrer partout dans le quotidien sous diverses formes, c'est sa grande force. C'est une hygiène de vie qui dit des choses simples, et les choses simples sont souvent essentielles : écoutez votre tête avec votre corps et votre corps avec votre tête. L'ayurvéda, en fait, c'est vraiment du bon sens.

LA FONDATION COGNACQ JAY

Situé dans le 6^e arrondissement de Paris, L'Atelier est un établissement géré par la Fondation Cognacq-Jay, reconnue d'utilité publique depuis 1916. Lieu d'accueil et de soutien, il est destiné à toutes les personnes, hommes et femmes, touchées par le cancer, quel que soit le stade de la maladie, ainsi que leurs proches. L'Atelier propose un accompagnement global, non médicalisé, complémentaire des soins conventionnels et s'appuie sur des ateliers dédiés au Mieux Être, permettant aux personnes malades et à leurs proches de rompre l'isolement et de retrouver une confiance souvent mise à mal par la maladie. Les activités sont assurées par une équipe de 50 personnes, toutes professionnelles et qualifiées, offrant de leur temps bénévolement au service de ce projet.