

Le toucher empathique

Les prémisses de ce toucher sont les mêmes que pour l'empathie verbale de la Communication NonViolente. Tout deux se basent sur un non faire, un non savoir et une non intentionnalité. L'accompagnant n'a pas à chercher à apporter un mieux être à l'autre, mais à l'aider à rester avec l'intensité de ce qu'il ressent : souffrance tensions ou joie. L'accompagnant n'a pas à savoir s'il fait « juste », son fil conducteur est le respect du ressenti.

Cet accent sur l'accueil est fondé sur une confiance que l'intelligence du corps conduira aux rééquilibrages nécessaires. L'accompagnant ne vise pas à procurer du bien être à l'accompagné. Si c'est de l'inconfort que ce dernier a à traverser, il suit le mouvement. Il reste présent à ce qui se révèle et fait confiance dans le cadeau de l'instant pour aider l'accompagné à voir son fonctionnement, ses émotions, ses résistances et le laisser trouver ses solutions.

Ce toucher amène l'accompagné très vite au cœur de lui-même, dans sa profondeur. Il l'aide à sentir corporellement ses systèmes de croyance, ses conditionnements et ses défenses. Il lui permet ainsi de revisiter son passé et de le remettre en cause. L'accompagné colle désormais moins à l'histoire, au contexte, aux causes supposées du drame, pour laisser pleinement la place au ressenti. Grâce à la chaleur et à la présence de l'accompagnant, le corps chemine avec sensibilité. C'est au cœur de ce ressenti que l'accompagné peut libérer de vieux schémas.

Pendant une séance, le corps imprime dans ses cellules une tranquillité, une douceur, et une sensation d'unité, qu'il sera possible à l'accompagné de recontacter après.

Déroulement d'une séance :

Avant d'offrir ce toucher, il est important que l'accompagnant se centre, se mette en phase avec la personne qu'il va toucher et branche ses différentes antennes pour se relier à elle.

Pendant la séance, l'accompagnant reste détaché et ne fait que suivre ce qui se vit. Il vérifie régulièrement qu'il conserve son centrage. C'est parce qu'il sera posé dans la tranquillité que l'accompagné se sentira assez en confiance pour contacter son intériorité. Il sera alors possible à ce dernier de rencontrer des peurs parfois très enfouies ou de prendre conscience de tensions auxquelles il n'avait pas accès.

L'accompagnant offre sa présence et son accueil bienveillant, afin de permettre à l'accompagné de rester en contact avec lui-même. Se sentant soutenu avec délicatesse et détachement, il peut cheminer avec son ressenti et faire des prises de conscience.

Pratiquement, l'accompagnant laisse monter en lui la sensation sous sa paume de main et il se laisse guider par l'écho qui se manifeste. C'est cet écho qui l'amène à déplacer ses mains, à les décoller du corps, à mettre une pression plus grande ou autres.

Après l'accompagnant peut offrir un temps de partage verbal. Ce dernier favorise l'ancrage du travail. L'accompagnant aide éventuellement à poser des actions concrètes qui soutiendront ce que la personne a contacté. Durant cette phase, l'empathie verbale sera précieuse.

C'est par une pratique régulière que ce toucher s'affine. C'est à chacun de créer des occasions d'apprentissage dans son quotidien.