

MASSAGES ET MESSAGES: 2 PILIERS DE LA MÉTHODE CAMILLI

L'originalité de la méthode Camilli est d'associer massages, messages et psychanalyse. Elle est pratiquée à travers le monde. Le massage sensitif cherche à accéder aux profondeurs de l'inconscient.

« J'avais l'impression d'être un oiseau, de flotter dans l'air, seul le rêve pouvait m'apporter plus de soulagement... », témoigne Monsieur D., un « miraculé » de la méthode Camilli. Il souffrait du dos depuis trente ans (écrasement du disque vertébral situé entre la 5e vertèbre lombaire et la 1ère sacrée). Après avoir testé toutes les possibilités médicales et paramédicales, il découvre en 1993, la méthode Camilli. Il s'y essaye sans hésiter. Au bout de deux mois de séances régulières (une tous les quinze jours), les premiers résultats apparaissent. Mélange de mouvements et d'entretiens psychologiques, la méthode Camilli lui a permis de retrouver un équilibre au niveau de la musculature dorsale (la colonne est ainsi bien soutenue) et surtout d'accéder à un meilleur rapport avec son corps. « M. Claude Camilli apprend à mieux se connaître, à accepter même les émotions désagréables. Aujourd'hui, grâce à ses exercices que je fais seul (différents mouvements d'étirement de la colonne et des muscles), j'élimine en quelques minutes 95 % de la douleur. Je peux enfin vivre ma vie normalement. Je transporte par exemple, jusqu'à un bûcher de bois de 4m³ par jour».

Le massage sensitif ne se centre pas spécialement sur le dos, même si comme l'explique C. Camilli *« après avoir remarqué qu'il engendrait de grands soulagements nous avons développé une technique spécifique pour le dos. »*

Par le massage, le thérapeute transmet sa propre détente au patient. Il suscite ainsi un étirement de la colonne et des muscles pendant l'inspiration. Cette approche est typique de cette méthode, *« A l'inverse des kinésithérapeutes et ostéopathes, je préfère travailler sur l'inspiration beaucoup moins brutale pour le corps. »* Selon C. Camilli, l'étirement de la colonne vertébrale pendant l'inspiration engendre moins de traumatismes que pendant l'expiration. Le but - et c'est essentiel pour comprendre l'originalité de cette approche - est de provoquer un réflexe conditionné d'étirement pour permettre aux disques de retrouver une place normale. Une fois ce réflexe acquis, le patient peut, par des exercices simples et précis, le relancer rapidement.

Accéder à la détente

« Le massage sensitif s'est imposé à moi et n'est pas né d'une construction intellectuelle abstraite. A partir de ma pratique, l'idée m'est venue que des mouvements, respectant une certaine logique anatomique, pouvaient provoquer une restructuration du corps et aboutir à une meilleure connaissance de soi ».

« Mon travail se situe au carrefour de la physiologie, de la psychologie et de la psychanalyse, ajoute-t-il. C'est une méthode psychosomatique basée sur l'écoute, comprenant des mouvements spécifiques, et menée comme une conversation.

(l'enchaînement des mouvements ne se fait donc jamais de façon systématique, NDLR). *Le massé, consciemment ou inconsciemment peut, dans un même rythme de tension-détente coordonné à la respiration, intervenir pour modifier le déroulement de la séance. L'échange verbal accompagne ou suit les mouvements et permet à chacun de parler de ce qu'il ressent* ». Mais C. Camilli précise : *« Je ne soigne pas les gens, je leur apprend à gérer leur corps pour atteindre un niveau de bien-être idéal »*.

Les résultats obtenus dépendent du degré de confiance établi, d'abord du patient en lui-même. Dans la méthode Camilli peut-être plus qu'ailleurs. Monsieur D. souligne : *« Le thérapeute va, par la tension de tout son corps, rejoindre celle du massé. La tension du massé correspond à des blocages, des traumatismes, etc. En diminuant sa tension, le masseur va amener le patient à réduire la sienne. Le patient accède ainsi à la maîtrise du rythme tension-détente de plus en plus rapidement et peut, par des exercices simples et spécifiques, mis au point par C. Camilli, la prolonger hors du massage. »*

Éliminer les tabous

Neuf mouvements de base structurent la technique du massage sensitif. Ils sollicitent la « mobilisation active » du massé. En effet chaque étape du massage tient compte des réactions du patient et s'y adapte aussitôt : *« un échange total dans lequel le corps à la parole, dit C. Camilli, Il faut que la chair se fasse verbe pour amener le plus d'éléments possibles de l'inconscient au conscient pour les décoder et savoir qu'en faire »*.

Cette approche est donc physiologique, physique et psychanalytique. Claude Camilli a suivi une psychanalyse freudienne et s'est formé huit ans à la psychologie analytique de Jung. Mais les troubles d'origine psychosomatique tiennent une place centrale dans l'éventail des pathologies qu'il traite : *« 80 à 90 % des troubles que je rencontre ont une origine psychosomatique. Les gens viennent en majorité pour suivre une psychothérapie après plusieurs échecs en traitement classique »*. La médecine psychosomatique entrevoit une unité et une interdépendance entre le corps et l'âme, et les moyens d'agir sur l'un pour traiter l'autre. Le massage sensitif part du physiologique et du psychologique pour atteindre la « mémoire du corps ».

Ce travail nécessite préalablement l'élimination de certains tabous. *« Nous avons trop souvent encore une conception dichotomique du physique et du psychique. Le corps reste pour beaucoup un tabou. Il y a peu de temps encore, il était indécent d'en parler »*.

Article publié dans L'IMPATIENT n° 233 en avril 1997.