

J'ai testé la méthode Rosen : le toucher qui libère douleurs et émotions

Ni méthode ostéopathique, ni massage, la méthode Rosen consiste en un toucher léger et bienveillant, à l'écoute des messages transmis par nos tensions musculaires. Les effets ? Sur le moment, détente, régulation de la pression artérielle, diminution des hormones de stress et augmentation de celles du bien-être, comme après un bon massage... Mais des patients réguliers ont aussi vu leur existence changer au fil des séances. Peut-on libérer ses émotions et transformer sa vie par un simple toucher conscient ? J'ai fait le test.



Jean-Louis Neau, ancien chauffeur de poids lourd, devenu magnétiseur, barreur de feu et praticien de la méthode Rosen.

« Il y a quelques années, je mangeais trop, je buvais trop, je travaillais trop et je ne dormais presque pas. J'ai fait une séance, puis deux, puis quinze. Finalement je me suis enfin posé. J'ai commencé à écouter mon corps. J'ai changé de vie. Je suis devenu tempérant. Et puis je me suis formé pendant sept ans. »

L'homme se tient debout devant moi, solide, sanguin, corpulent, le crin noir, court et dru. Dès nos premiers échanges, au téléphone, il m'a tutoyé. Et au moment où je suis arrivé devant cette maison basse où il exerce dans la campagne vendéenne dans l'Ouest de la France, il m'a tendu une large pogne et m'a tapé la bise, comme au bon vieux temps, comme entre vieux copains... De toute évidence,

cet homme n'est pas encombré par les peurs... Ou ne l'est plus. Est-il seulement au courant de l'actualité ?

– J'ai eu le covid et ça a été une bénédiction. Cloué au lit, j'ai eu tout le temps de lire les trois tomes de *Conversations avec Dieu*¹. Magnifique !

Je vois... D'origine paysanne, autrefois chauffeur de poids lourd, magnétiseur et barreur de feu à ses heures, Jean-Louis Neau est de ces personnes connectées à la terre comme au ciel et qui privilégient l'expérience directe des choses plutôt que les idées, les croyances ou les opinions. Plutôt rassurant pour un praticien de soins manuels ! C'est par ses mains que je vais vivre ma première séance de la méthode Rosen.

À la rencontre des tensions du corps

L'approche initiée par Marion Rosen passe par un toucher conscient à la rencontre des tensions du corps afin de leur faire dire les émotions qui les ont provoquées. Dans une interview au soir de sa longue vie², elle disait : « Si je pose le plat de ma main en contact avec la peau des personnes, qu'avec mes doigts je

rencontre une tension et qu'ensuite je vais plus en profondeur, souvent, elles ne sentent pas seulement la tension, mais elles se souviennent également de quelque chose qu'elles ont vécu, qui les a blessées et qu'elles n'ont jamais dit à personne. Quand vous êtes touché de cette façon, quelque chose s'ouvre. Et alors entrer en contact avec cela et en parler semble faire une nette différence. Et très souvent, quand cela s'est produit, j'ai la grande surprise de constater que les gens n'ont plus mal. C'est ce que je ne comprends toujours pas aujourd'hui, mais c'est ce qui se produit. Quand ils ne répriment pas ce qui est monté en eux, quand ils en parlent, très souvent, la douleur s'en va. »

Pour Marion Rosen, le corps ne ment pas. Il garde en mémoire tout ce qu'il a vécu, au-delà de la pensée. « Si une expérience ne peut être intégrée au moment où elle se produit, elle est refoulée dans l'inconscient à l'aide des muscles. » Pour un praticien Rosen, le blocage des mouvements naturels indique précisément la zone où une personne n'est pas libre, là où sont contenus les vécus douloureux.

À l'inverse, quand les émotions refont surface grâce à la relaxation profonde induite par le contact bienveillant, quand le patient revit l'émotion qu'il a vécue au moment

1. Neale Donald Walsch, « Conversations avec Dieu – Un dialogue hors du commun. », éditions *J'ai Lu*, 3 tomes, 2003. Ce best-seller publié à l'origine en anglais en 1995 est un grand classique des rayons Spiritualité. Neale Donald Walsch, ancien animateur de radio, y décrit des « conversations » avec Dieu qui lui seraient survenues à la suite d'un accident de voiture qui provoque une crise majeure dans sa vie.
2. *Les Leçons de la vie de Marion Rosen* (2009), documentaire basé sur des interviews faites avec Marion Rosen à Berkeley. Visible sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=nmftyZaOUdc>

d'un traumatisme ou d'une difficulté, le praticien constate que le teint change, que la respiration devient plus profonde et que des mouvements rapides des yeux se produisent. Les émotions peuvent alors s'exprimer sous forme de pleurs, de rires, ou par la parole. Une fois l'émotion exprimée, le soulagement est rapide.

Réveiller nos émotions enfouies ?

Le toucher à lui seul peut-il réveiller nos émotions enfouies ? Parfois oui, mais la parole du praticien peut aussi aider. À condition de rester sobre tout au long du processus. Le plus souvent, il se contente d'indiquer quelles parties du corps sont tendues et ont perdu de leur mobilité ou bien là où la respiration ne pénètre pas suffisamment du fait de tensions musculaires chroniques. Ensuite, il laisse la personne intégrer l'information. « *Si c'est important pour elle, précisait Marion Rosen, elle l'intègre effectivement et elle en parle. Ou bien elle commence à respirer plus profondément. C'est le signe qu'elle revit une émotion.* » Le praticien peut signifier les changements qu'il observe ou pas, selon son ressenti. Au fil des séances, les mémoires émotionnelles à l'origine des tensions se libéreraient une à une, jusqu'à induire soulagement physique et parfois changements de vie..

Difficile d'imaginer qu'une approche conceptuellement aussi simple puisse produire autant de résultats. C'est pourtant ce qui est arrivé à Jean-Louis Neau, selon ses propres dires. Après une tisane partagée, me voilà dans sa salle de soins. Allongé en slip sur une table de massage, recouvert d'un drap jusqu'à la taille, je sens les mains un peu fraîches de mon soigneur sur mon dos. Adeptes des soins manuels, j'ai ressenti la manière particulière dont elles ont contacté mon épiderme. Ce sont de grandes mains puissantes, des mains de guérisseur naturel, mais

pas seulement. Jean-Louis Neau a attendu un moment avant de les poser sur moi. Le temps que mon corps soit disponible au toucher. Nulle intrusion dans son geste, rien que de la douceur. Jean-Louis Neau est conscient que le toucher est un lien avec l'intimité de l'autre. Aussi je me sens parfaitement en confiance, enveloppé. Au fur et à mesure que ses mains se déplacent, elles deviennent de plus en plus chaleureuses, contenant. La fraîcheur du départ se transforme rapidement en chaleur douce.

Techniquement, on dirait qu'il ne se passe pas grand-chose. Aucune manœuvre savante, aucune rectification de ma posture, aucun étirement ni allongement. La sensation est plutôt que mes faisceaux musculaires et mes fascias sont soutenus et accompagnés dans la direction qu'ils prennent spontanément. Dans le sens de leurs tensions. Les mains ne glissent pas sur ma peau comme lors d'un massage classique ou d'une caresse. Au contraire, souvent elles l'entraînent et la font légèrement glisser sur les muscles dans la direction même que prend le corps, sans rien contrarier. Puis elles restent sur place un long moment, contenant les masses musculaires. Agréable sensation d'être soutenu dans mes propres mouvements. Cela relève-t-il d'une approche codifiée ? « *Je me mets simplement à l'écoute du corps de l'autre* », me précisera-t-il. « *Je me laisse guider...* »

« Il y a de l'énergie partout. Le toucher, la présence, suffisent à libérer sa circulation »

Tandis que je me détends de plus en plus, Jean-Louis Neau me propose de me mettre à plat dos. Je suis en ondes cérébrales lentes, dans un lâcher-prise profond. Avec le même rythme lent, il pose ses mains enveloppantes sur mon ventre. Par

moments, c'est un simple appui léger, à d'autres, il imprime un mouvement qui vient toujours en soutien d'un mouvement interne déjà présent, celui de mes fascias, celui de mes tensions. Puis il reste un moment sur une ancienne cicatrice d'appendicite, sans bouger.

– Il y a un vide d'énergie ici. C'est souvent le cas avec les cicatrices.

Je sens que ça bouge à l'intérieur et demande :

– Tu ne pratiques pas le magnétisme, là ?

– J'ai arrêté. Je soulageais les gens, mais ils continuaient à ne pas respecter leur corps et revenaient.

– Tout de même, je sens de l'énergie, lui dis-je.

– Il y a de la vie partout. Le toucher, la présence, suffisent à libérer sa circulation. Lorsque je magnétisais, j'émettais volontairement de l'énergie. Là, je laisse faire. J'ai appris à ne plus rien induire chez l'autre, à ne rien vouloir.

Un soupir de soulagement, sans que je sache pourquoi

Laisant de côté ma curiosité journalistique, je retourne au silence... Les soins Rosen sont d'autant plus efficaces que l'on ne mentalise pas ou peu. Parfois, Jean-Louis Neau doit inciter ses patients à revenir au corps et à lâcher leurs pensées pour descendre à un niveau plus profond de leur conscience... De toute évidence, ce toucher sans attente porte ses fruits. Par moments, sans qu'aucune idée ne me traverse l'esprit, sans que ce soit volontaire, ma respiration s'accélère, puis je prends une grande inspiration suivie d'un profond soupir. Un soupir de soulagement, sans que je sache pourquoi. Ai-je effacé un mauvais souvenir ? Je l'ignore. Je sens juste que mon corps a lâché une tension. Il reprend la parole :

– Je vais pouvoir poser mes mains sur ta zone cardiaque. Avant ce n'était

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