

# LE MASSAGE TRADITIONNEL THAÏLANDAIS

**Cédric Racine nous fait part de sa découverte du Nuad Thai  
et nous invite à découvrir les bienfaits de ce massage.**



**E**t voilà, dès que l'on parle de massage thaïlandais, les sourires se dessinent sur bien des visages, et c'est dommage que sexe et Thaïlande soient si intimement liés dans l'esprit de tout un chacun. Car même si dans cette magnifique contrée, ce qu'ils nomment « sanuk » (prendre du bon temps) n'est pas tabou, les Thaïs, en plus d'être très accueillants et toujours souriants, sont très pudiques. C'est donc de mon expérience de l'autre massage thaï que je vais parler.

## Le Voyage...

Tout a commencé à l'heure de l'apéritif, un soir de décembre 1989 quand deux amies me parlent de leur prochain départ pour un voyage vers « Le Pays du Sourire ». Quand je leurs propose de les y rejoindre, elles me répondent d'une seule voix « Chiche » ! J'ai donc été obligé de donner ma démission et de trouver un billet d'avion pour début février 90, facile.

Caro et Sabine m'ont accueilli et en leur compagnie, j'ai commen-

cé par découvrir les anciennes capitales du Royaume de Siam et le nord-ouest du pays. Nous nous sommes séparés car mes amies voulaient aller passer leurs deux dernières semaines dans les îles alors que j'avais envie de faire un trekking. J'ai donc continué seul à vadrouiller à travers ce pays où les transports publics extrêmement bon marché vous emmènent où vous voulez, et presque quand vous le voulez. À noter que l'on trouve partout à manger, à boire et à dormir. Les « Guest Houses » (pensions) sont généralement très propres et bon marché, et l'art culinaire thaï saura charmer bien des palais par ses subtilités, sa très large palette de goûts et couleurs.

## La Rencontre...

Ce n'est qu'après plus de deux mois passés à bourlinguer que j'ai rencontré un couple de touristes allemands avec qui nous avons discuté de différentes techniques de santé. J'ai alors enfin appris que quand je voyais de la publicité pour des massages, ce n'était pas forcément toujours pour du « Body-Body Massage » (corps-à-corps). C'est donc sur leur recommandation que je me suis rendu le lendemain au temple de Wat Pô, le temple du Bouddha Couché à Bangkok. C'est dans un angle de l'enceinte du temple que se trouve le centre de massage. Une bonne vingtaine de grandes tables basses couvertes de fins matelas sont alignées sous un toit soutenu par de grosses colonnes. Et c'est là que des thaïs, hommes et

femmes pratiquent leur art, aussi bien sur des touristes que sur leurs compatriotes, certains silencieux, mais la majorité partageant des discussions chantantes et entrecoupées de rires. Je me retrouve habillé de mon fin pantalon de coton et d'un T-shirt sur une de ces tables. Et pendant près de deux heures, ma masseuse m'a infligé une exquise torture, me marchant sur le dos, me tordant dans tous les sens, m'administrant de ses pouces des pressions qui me faisaient ressentir comme des brûlures, et me faisant craquer presque chaque articulation. Tout mon corps y a passé, des orteils aux oreilles. En fait, lors de ce premier massage, je n'ai pas bien compris ce qui m'arrivait. Je suis alors reparti avec l'impression d'être comme désarticulé et très léger, mais ressentant tout mon corps. J'étais bien. Extrêmement bien, et rien d'autre n'avait d'importance. Je planais aux portes du Nirvana... Tout ça pour moins de FS 10.- !

Le lendemain, j'ai voulu « comprendre » ce qui m'était arrivé, alors j'ai remis ça. Je savais à quoi m'attendre, et j'ai alors pu mieux ressentir la trame de cette technique. J'ai remarqué que les trajets empruntés par les pouces de ma masseuse étaient précis et ressemblaient aux méridiens chinois, que les articulations qui craquaient se trouvaient plus libres et laissaient mieux s'échapper les tensions et passer des courants. Ce deuxième massage m'a définitivement convaincu. Il fallait absolument que je sois initié à ses secrets.

## L'enseignement...

A la fin de ce deuxième massage, j'ai demandé où apprendre la technique. La réponse fut : « Ici, quand veux-tu commencer, demain ? » Ce fut un « OK » ravi car il ne me restait plus tellement de temps avant mon retour. Quand au prix, dérisoire ! Il devait tourner autour de FS 300.- !

Le lendemain matin je retrouve ma prof qui commence par me masser en m'expliquant un peu les différents trajets et en me montrant les positions à prendre pour que les pressions se fassent grâce au poids et sans utiliser la force. Il est vrai que, contrairement à ce qu'on pourrait croire quand on reçoit un tel massage, c'est une des techniques des moins fatigantes à pratiquer que je connaisse. Vous prenez différentes positions saines et le poids et le déplacement font le reste. Une des appellations du massage thaï est « yoga à deux ».

Donc pendant dix jours, ma prof m'a massé quotidiennement, et ensuite, c'était à moi de la torturer, me faisant corriger quand ma position n'était pas bonne ou quand les points n'étaient pas précis. Il faut dire que pour qui-conque qui possède un certain sens tactile, les repères anatomiques sont facilement repérables. Un autre enseignement essentiel est : « Chaque point lentement, lentement, plus profond, plus profond ». Sur ce point ma prof semblait être un peu masochiste car bien souvent elle me reprenait, me disant : « Aïe, ça fait mal, plus fort ! » En fait il y a deux tendances dans le massage thaï : Le style du sud (Bangkok) qui travaille au-delà de la douleur ou plus profond que les tensions, et le style du nord (Chiang-Mai) qui s'arrête à la douleur exquise (ou douleur qui fait du bien).

Bien que le côté « énergétique » n'ait pas été abordé dans cette formation, au bout de dix jours j'avais mon diplôme et les félicitations du directeur de l'école.

## Les origines

Bien qu'il soit difficile d'en retracer l'histoire exacte, son fondateur est connu sous le nom de

Jivaka Kumar Bhaccha (ou Shivago Korpamaj), contemporain et ami du Bouddha qui vécut en Inde il y a plus de deux mille cinq cents ans, médecin du roi Magadha Bimbisara, et de la communauté des moines. Il est considéré comme le père de la médecine traditionnelle, qui combine les soins manuels par acupressure et mobilisations avec les remèdes préparés à base de végétaux et de minéraux.

Ce sont les disciples de ce fameux médecin, encore célébré deux fois par jour à l'hôpital de Chiang-Mai, qui l'auraient ramené en Thaïlande vers le II/IIIe siècle avant Jésus-Christ, en même temps que les disciples du Bouddha y amenèrent la tradition Théravada. L'attitude du masseur doit être « Mettha » la bonté aimante. La pratique de ce massage est donc spirituelle.

Quand à ses bases, on peut y reconnaître bien des ressemblances avec certains asanas (postures) du yoga, ainsi que de la médecine ayurvédique indienne. En fait, on travaille principalement dix « sen » (pistes d'énergie) sur les 72000 prana nadis qui, dans la médecine indienne composent l'enveloppe énergétique du corps. On retrouve aussi des points connus en acupuncture chinoise.

## Effets et bienfaits

Après sept ans et plusieurs centaines de massage effectués, je considère avoir une bonne pratique du massage thaï "d'entretien", et sans prétention d'une pratique « thérapeutique », j'ai vu bien des symptômes s'améliorer voir disparaître.

Les principaux effets qu'apporte ce massage sont une incomparable détente physique et morale, votre souplesse s'améliore, les tensions et toxines sont libérées de vos muscles et vous retrouvez une bien agréable sensation de liberté, de légèreté et d'unité du corps et de l'esprit. Je le considère également comme un excellent « école du lâcher-prise » du fait que pour bien profiter de ce massage, vous devrez vous relâcher tel qu'une poupée de chiffons et respirer convenablement.

Parmi les « succès » que j'ai obtenus à travers ce massage, je peux vous citer le cas d'une femme qui, deux ans après un accident de voiture qui lui a valu deux vertèbres fissurées, souffrait toujours dans cette zone, ne pouvait rien porter de lourd et devait souvent se relever la nuit à cause des douleurs. En sept ou huit séances, en travaillant tout le corps et en approchant avec grand respect et très progressivement la zone du traumatisme, elle a retrouvé confiance, force et liberté, à tel point que je pouvais lui marcher sur le dos.

Un homme qui avait souffert d'une hémiplégié temporaire, avait gardé comme dernier symptôme un sifflement d'oreille qui disparut au cours de son premier massage.

Une amie est venue me voir huit ou dix fois. Ses manifestations pendant les massages étaient diverses, parfois des rires, d'autres fois des sanglots ou de la colère. M'inquiétant de ses réactions, elle me disait de ne pas m'en faire et de continuer normalement. Au dernier massage de la série, elle m'a remercié de l'avoir aidé à résoudre un problème pour lequel elle avait suivi une thérapie qui n'avait pas abouti avec un psychiatre. Cela s'est fait sans paroles.

Tout le monde peut bénéficier des bienfaits de ce massage des plus complet qui soit. J'ai personnellement massé entre autre un monsieur qui m'a avoué avoir 87 ans et qui a adoré. Il existe bien sûr certaines contre-indications absolues, mais dans la plupart des cas, il suffit de savoir s'adapter à la personne que l'on reçoit. N'oublions pas qu'en Thaïlande, il est pratiqué dans les temples, en famille, sur la plage, mais aussi dans les hôpitaux. Il semblerait même que l'ostéopathie s'en soit inspiré.

Cédric Racine

Pour en savoir plus :

Cédric Racine

Vieux-Valais 17 - C.P. 267

1911 Ovronnaz

Tel Privé/Fax : 027 306 90 67

Prof/Natel : 079/433 31 33

ESTAVAYER-LE-LAC

## Ah! les bons massages à la plage

*Pour la deuxième année consécutive, Cédric Racine a planté sa tente à la plage communale d'Estavayer.*

*Avec sa collègue Céline Hermann, il offre à des prix «vacances» différents types de massages professionnels.*

*Comparant notre corps à une voiture, Cédric assimile le massage à une vidange. «Il faut l'entretenir, et pas seulement le réparer quand il y a de la casse. C'est pourquoi je préconise le massage à titre préventif». A découvrir ou renouveler jusqu'à la fin août à hauteur du ponton du ski nautique.*

**L**e massage thaï. Après lecture de ces deux mots, vous avez certainement déjà esquissé un sourire en imaginant une belle Thaïlandaise qui va «s'occuper» de votre corps de façon tout à fait érotique. Cédric Racine regrette que sexe et Thaïlande soient si intimement liés dans l'esprit de tout un chacun. Le massage traditionnel thaïlandais qu'il propose n'a en effet rien de sexuel. Car au «Pays du sourire», si l'on est accueillant, on est aussi pudique. On y pratique le massage thaï aussi bien dans les temples qu'en famille, ou encore sur la plage et même dans les hôpitaux.

C'est à Bangkok, au temple du Bouddha couché, le Wat Pô, que Cédric a fait la rencontre du massage thaï. Dans un récit de son voyage et de la découverte de cet art ancestral, Cédric raconte son premier massage: «Je me retrouve habillé de mon fin pan-

de minéraux. Il semblerait que l'ostéopathie s'en soit inspirée.

Les principaux effets qu'apporte ce massage sont une incomparable détente physique et morale, votre souplesse s'améliore, les tensions et les toxines sont libérées de vos muscles et vous retrouvez une bien agréable sensation de liberté et d'unité du corps et de l'esprit. Parmi les succès que Cédric a obtenus à travers ce massage, il évoque «le cas de cette femme qui, deux ans après un accident de voiture qui lui avait valu deux vertèbres fissurées, souffrait toujours dans cette zone, ne pouvait rien porter de lourd et devait souvent se relever la nuit à cause des douleurs. En sept ou huit séances, en travaillant avec tout le corps et en approchant avec grand respect et très progressivement la zone du traumatisme, elle a retrouvé confiance, force et liberté», à tel point

«Je me retrouve habillé de mon fin pantalon de coton et d'un T-shirt sur une table. Et pendant près de deux heures, ma masseuse m'a infligé une exquise torture, me marchant sur le dos, me tortant dans tous les sens, m'administrant de ses pouces des pressions qui me faisaient ressentir comme des brûlures, et me faisaient craquer presque chaque articulation. Tout mon corps y a passé, des orteils aux oreilles. En fait, lors de ce premier massage, je n'ai pas bien compris ce qui m'arrivait. Je suis alors reparti avec l'impression d'être comme désarticulé et très léger, mais ressentant tout mon corps. J'étais bien».

### Médecine curative et préventive

Après deux tentatives, il a souhaité être initié aux secrets du massage thaï. Au bout de dix jours d'enseignement pratique, Cédric obtenait son diplôme et les félicitations du directeur de l'école. Le massage thaï, qu'on appelle aussi «yoga à deux», est considéré comme le père de la médecine traditionnelle, qui combine les soins manuels par acupressure et mobilisations avec les remèdes préparés à base de végétaux et

confiance, force et liberté», a tel point qu'il pouvait lui marcher sur le dos.

### Pourquoi à la plage?

Cédric Racine et Céline Hermann proposent également le massage classique relaxant, la réflexologie, le drainage lymphatique Vodder et le massage assis. Mais pourquoi des massages à la plage? «Pour amener le massage vers les gens, vu que l'inverse est plus difficile. D'autre part, on est à moitié nu à la plage. Il n'y a pas cette gêne qui peut surgir dans un institut. Tout cela permet de rendre le massage plus populaire». Et pourquoi avoir choisi Estavayer? «Je venais avec mes parents au banc de sable. De plus, Estavayer possède une plage où ça bouge, les animations y sont nombreuses. D'autre part, j'ai obtenu l'autorisation. Enfin, c'est la proximité du cours de Thaï Chi organisé l'an passé au Sacré-Cœur qui m'a poussé à m'installer ici plutôt que sur une autre plage».

Cathy

Pour tout renseignement ou réservation: 079 433 31 33.



*Le massage thaï consiste en un enchaînement de pressions plus ou moins fortes des pouces et des paumes le long des «pistes d'énergie», de mobilisations et d'étirements.*

## DÉTENTE

## Une plage d'Estavayer-le-Lac s'offre un petit air exotique

*Spécialiste de la thérapie thaïlandaise, Cédric Racine passe ses vacances au côté d'une table et d'un matelas.*



**Un massage, c'est comme le service d'entretien d'une voiture, le bien-être en plus.**  Alain Wicht

Nullement insolite sur le sable de maintes plages étrangères, la présence d'un masseur et de son matériel l'est un peu plus sous nos latitudes, en tout cas à Estavayer-le-Lac. Aux yeux de Cédric Racine qui vient de s'installer entre le télésiège nautique et les jeux pour enfants, l'animation qu'il propose pourrait apparaître comme une première. «Je n'ai en tout cas rien inventé» affirme ce jeune spécialiste du massage thaï. Mais qu'on ne s'y méprenne pas: les techniques suggérées par ce collaborateur des bains d'Ovronnaz n'ont strictement rien de commun avec celles qui assurent une triste réputation à certaines grandes villes du Sud-Est asiatique. «Je ne cache absolument rien» assure Cédric Racine.

C'est pourtant à Bangkok que le jeune homme a été convaincu des bienfaits du massage thaï dont il apprend les secrets. Non dans l'ambiance feutrée d'un salon mais dans un temple puisque c'est dans l'enceinte même de ces lieux sacrés, entre autres, que les Thaïs exercent leur art. Cédric Racine a donc fréquenté assidûment le temple de Wat Pô, ou du Bouddha couché, où des praticiens l'ont initié aux mystères de la thérapie.

À Estavayer-le-Lac, explique-t-il, j'entends démontrer aux gens de la région ou de passage les heureuses incidences du massage, qu'il s'agisse du massage classique relaxant, de la réflexologie, du drainage lymphatique, du massage assis, de l'équilibrage vertébro-statique ou – sa spécialité – du massage traditionnel thaï générant une douleur exquise mais reconfortante. «Trop de barrières empêchent encore maintes personnes de se confier à un masseur comme si l'on n'avait pas le droit de se faire du bien» regrette Cédric en comparant une séance de massage au service d'entretien d'une voiture. L'art du masseur devient tout bénéfique pour le patient, qu'il s'agisse de la souplesse retrouvée ou de vieilles tensions libérées.

Cédric Racine, qui pratique également à domicile, a emmené dans ses bagages une table pour le massage classique, une chaise pour le massage assis et un matelas pour le massage thaï au sol. Amoureux d'Estavayer-le-Lac dont il a découvert le charme par le lac, le jeune masseur a décidé, cette année, de placer ses vacances sous le signe de l'utile et de l'agréable. De quoi donner à la plage communale, en tout bien tout honneur, un petit air thaï qui ne lui va pas si mal. GP

## Germaine Cousin-Zermatten remède naturel

*Le Centre de la Corbière, la Valaisanne Germaine Cousin-Zermatten*

Une bonne purge au printemps, une cure d'ail en automne. Voilà les clés d'une bonne santé selon Germaine Cousin-Zermatten. Première invitée des soupers conviviaux de l'été au Centre de la Corbière (voir encadré), la Valaisanne a rappelé vendredi dernier l'importance de la prévention et les vertus des plantes médicinales. «Les gens attendent d'être malades, ensuite ils veulent des miracles.» En se fiant pourtant à quelques principes traditionnels, on pourrait facilement, comme disaient nos grands-mères, «mourir en bonne santé».

Les recettes de Germaine Cousin proviennent du fin fond de la tradition des montagnes. Huitième de quatorze enfants, née en 1925 dans une famille d'agriculteurs, Germaine a connu cette époque où les remèdes naturels suppléaient un médecin, inatteignable des villages haut perchés. À douze ans, victime d'un accident qui devait théoriquement la laisser paralysée, elle guérit grâce aux frictions quotidiennes d'huile d'arnica et de millepertuis. Ses souvenirs d'enfance lui ont permis de réaliser sa vie durant les pommades, les huiles et les tisanes contre les mauvaises toux ou les infections.

### LA BONNE CROTTE DE CHÈVRE

«La vie est simple. C'est nous qui la compliquons», aime à relever Germaine. La nature si prévenante a mis à nos pieds les solutions à nos petits maux. Encore faut-il avoir envie de se baisser pour collecter le plantain, la camomille, l'ortie, la sauge ou la valériane, ingrédients d'utiles remèdes. Plus délicates à dénicher en revanche: la graisse de chien, la graisse de marmotte ou quelques crottes de chèvre. Mais attention, pas n'importe quelle chèvre! Il faudra préférer la biquette des alpages à celle nourrie au foin dans la bergerie. La simplicité n'empêche pas la rigueur.

Vendre de la tradition n'empêche pas non plus le recours aux moyens

FRIBOURG

# Soleil, plage et massages thaïlandais

**Cédric Racine propose, en plein air, ses services à Estavayer-le-Lac. Pour le bien-être de votre corps**



**Cédric Racine: «Les gens n'ont pas encore l'habitude de se faire masser en plein air.»** Ellena

**Fribourg**  
**Pierre-André Zurkinden**  
 On voit d'ici les sourires entenda-  
 landais pense immédiatement  
 à des techniques forcément sexuelles.  
 Or il n'en est rien, loin de là. Cédric  
 Racine, un jeune Valaisan de 31 ans,  
 a appris la technique des massages  
 thaïs à Wat Pô, le temple du Bouddha  
 couché à Bangkok. Jusqu'au 15 août,  
 le masseur pratique son art sur la  
 plage d'Estavayer-le-Lac.

Comme matériel, le massage thai

ne nécessite qu'un matelas fin et des  
 mains expertes. Vêtu d'habits amples  
 et fins, le patient va recevoir un en-  
 chaînement de pressions plus ou  
 moins fortes des pouces et des  
 paumes le long de ce que l'on appelle  
 les «pistes d'énergie». Le corps entier,  
 des orteils au sommet du crâne, est  
 aussi soumis à des mobilisations et à  
 des étirements. Pour environ une  
 heure et quart de massage, il vous  
 faudra compter 80 francs.

«Les gens n'ont pas encore l'habi-  
 tude de se faire masser en plein air»,  
 explique Cédric Racine. Si les mas-

sages sur la plage sont assez courants  
 dans certains pays, il n'en va pas de  
 même en Suisse, où il est difficile  
 d'obtenir des autorisations de la part  
 des autorités communales. Cédric Ra-  
 cine a déjà essuyé des refus, mais a  
 été accueilli à bras ouverts à Esta-  
 vayer.

Le masseur, qui travaille aux Bains  
 d'Ovronnaz, profite de ses vacances  
 pour offrir cette animation insolite  
 sur la plage. «Ma motivation n'est  
 pas d'amasser beaucoup d'argent»,  
 c'est de faire découvrir le massage  
 aux gens.»

KLOTEN

## Estavayer-le-Lac Une offre originale à la Plage communale

# Cédric Racine fait découvrir le massage thaïlandais

La plage est l'endroit privilégié pour bronzer, s'amuser, et surtout se détendre. Un jeune masseur propose un moyen original pour y parvenir rapidement. C'est thaïlandais... mais sérieux!

Installé à la Plage communale d'Estavayer-le-Lac jusqu'au 15 août prochain, Cédric Racine y propose un service inédit aux touristes: des massages. A deux pas du télésiège nautique, une détente supplémentaire attend les estivants, avec des pratiques différentes selon les besoins: le massage assis, le massage relaxant, le drainage lymphatique, l'équilibrage vertébro-statique ou encore la réflexologie. Disciplines en principe connues des initiés, mais que le grand public ignore souvent.

**Masseur amateur** depuis l'âge de quinze ans, Cédric Racine, d'Ovronnaz, est devenu professionnel en 1990 et il vit de son activité depuis deux ans. Il explique le sens de sa démarche: *"Bien des raisons retiennent les gens de se laisser masser, c'est pourquoi j'ai voulu amener le massage vers le monde".* Et



L'une des appellations du massage thaïlandais est "yoga à deux".

où trouve-t-on le plus de monde à Estavayer-le-Lac en cette saison?...

**Le coin d'ombre** sous les arbres, au bord de l'eau, réserve également une offre sous forme de surprise aux client(e)s. Il s'agit du massage thaïlandais; pas de quoi mettre une an-

nonce dans *Le Matin*! Ce massage n'a rien à voir avec le body-body ou autres détentes sexuelles auxquelles s'adonnent des Occidentaux en Thaïlande. Technique vieille de 2500 ans, elle a pour fondateur un Hindou contemporain du Bouddha. *"L'attitude du masseur doit être 'Mettha', la bonté aimante, la pratique de ce massage est donc spirituelle"* explique Cédric Racine.

**Les postures** employées ressemblent au yoga et le praticien utilise également des points connus en acupuncture. *"Après sept ans et plusieurs centaines de massages effectués, je considère avoir une bonne pratique du massage thaï 'd'entretien' et, sans prétention d'une pratique thérapeutique, j'ai vu bien des symptômes s'améliorer, voire disparaître"* poursuit Cédric Racine. Une sensation en tout cas ressentie dans la majorité des cas, après coup, est la légèreté accompagnée d'une détente physique et morale.

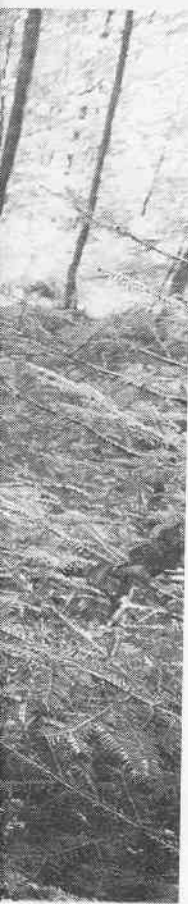
**Pat**

Cédric Racine se déplace également pour effectuer des massages à domicile. Rens: 079 / 433 31 33.



Après le massage, une crêpe chez Corinne Mollard est vivement conseillée!

ts  
pe  
sonnement



es futurs étangs  
Jean-Paul Guinnard

ité des pêcheurs  
aucoup changé,  
rice Gentizon.  
songeaient qu'à  
son du lac. Au-  
prennent plaisir  
s d'alevinage et  
inement.»  
erdure, en re-  
le goût pour le  
he. «Le brochet,  
uand ma femme  
papillote, avec  
mes», précise le  
la Grelottière  
e gourmande. □



La clientèle du masseur Cédric Racine en redemande! Jean-Paul Guinnard

ESTAVAYER-LE-LAC ■ BIEN-ÊTRE

## Quand plage rime avec massage

«Dis, tu m'fais un massage gratis?» Sur la plage d'Estavayer-le-Lac, un gamin bronzé apostrophe Cédric Racine, qui a installé son matériel à l'abri d'une voile: une table et une chaise de massage, ainsi qu'un futon coloré. Tout ce qu'il faut pour proposer un massage classique, relaxant, ou assis, de même qu'un drainage lymphatique ou une séance de réflexologie, l'apanage de sa collègue Céline Hermann.

La discipline préférée de Cédric Racine, c'est le massage traditionnel thaïlandais. Rien à voir avec le body-body (corps à corps) prisé par les touristes en quête de sexe et d'exotisme. Le candidat au massage traditionnel thaïlandais reste tout habillé. A la plage, il enfle un tee-shirt et un pantalon de pêcheur thaï. Puis il s'abandonne aux pressions exercées par le masseur avec les pouces et les paumes, le long des pistes d'énergie. Mobilisations et étirements complètent le programme pour lequel tout le corps est sollicité ou presque, des orteils au sommet du crâne. Pour quels bienfaits? Détente, souplesse, sensation de légèreté et de liberté, assurent les connaisseurs.

«Ceux qui y ont goûté y reviennent», assure Cédric Racine, qui a pratiqué un millier

de massages traditionnels depuis sa formation dans un temple de Bangkok, le Wat Pô, ou Temple du Bouddha couché. A la plage d'Estavayer, où il restera jusqu'à fin août, les clients apprécient la découverte. Comme Margot Sandoz: «C'est très agréable, décontractant. Ce sont des mouvements qu'on n'a pas l'occasion de faire tous les jours», note la jeune fille, ravie de l'expérience. Comme elle, beaucoup de jeunes s'intéressent au massage traditionnel thaïlandais, mais la clientèle du masseur se recrute parmi des gens de tous les âges.

### Refusé à La Neuveville

Avant de prendre ses quartiers d'été sur la plage d'Estavayer-le-Lac, nanti d'une autorisation communale, Cédric Racine avait tenté l'expérience à La Neuveville, alors sa commune de résidence. Sa demande avait été éconduite. Motif: pas d'activité lucrative sur le terrain communal. Aujourd'hui, il apprécie l'ouverture des «Staviacois». Sur la plage, son espace massage voisine, dans la bonne humeur, avec un stand ambulant de tatouage au henné, effectué d'une main sûre par un jeune couple égypto-suisse.

C. Db.

# femina



**Chômage**  
L'assurance  
peau de chagrin

**Mode**  
Façon cavalière

**Christine Janin**  
Entre pôle  
et Everest

**Bien-être**  
**Mille et un massages**

**Accessoires**  
L'automne à pas  
de velours

## Point fixe

# Le bien-être par le toucher

*A l'heure où Internet est en passe de remplacer le téléphone et où la télévision est devenue l'interlocuteur privilégié, de plus en plus d'individus sont attirés par les techniques du massage. Un univers où l'effervescence est à son comble et où les civilisations se croisent, à l'image de notre fin de siècle.*

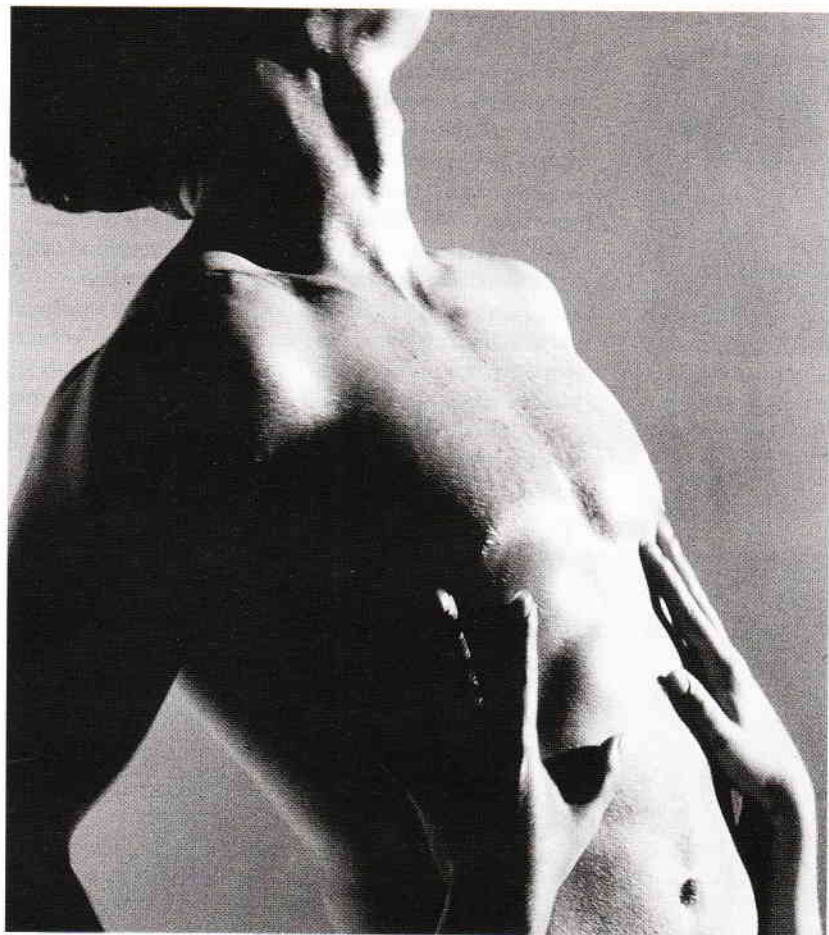
— Françoise Madeleine Ducret

Comment différencier la personne compétente de quelqu'un qui s'auto-intitule masseur et qui aborde le corps de son client en fantasmant? Comment s'y retrouver dans cette jungle où l'Orient et l'Occident se rencontrent, où traditions et innovations s'amalgament, où savoir-faire et esbroufe se côtoient?

Il y a huit ans, la Fédération suisse des masseurs publiait le règlement de l'examen de certificat qui devait venir mettre de l'ordre dans l'univers romand et tessinois. Mais, faute de combattants, l'examen n'a pas — encore — eu lieu. Cependant, même si les masseurs professionnels (par le biais de l'Ofiamt) et les masseurs médicaux (par celui de la Croix-Rouge) arrivaient à se forger une identité fédérale reconnue, parions que la vaste frange des tenants des massages qui «font du bien» continuera d'exister.

Gestes naturels pour soulager une douleur, les massages sont aussi nécessaires à la vie que la respiration. La peau, extraordinaire récepteur sensoriel, a besoin de contact, à tel point qu'il a été prouvé scientifiquement qu'aucun organisme ne pourrait survivre sans cette stimulation cutanée. Les bébés et les enfants en bas âge les tout premiers, puisque, comme les animaux, ils ne se développent pas correctement s'ils ne sont pas touchés, caressés.

L'acte instinctif de frotter ou de masser les différentes parties du corps lorsqu'une douleur se fait sentir remonte à l'origine de l'homme. Au cours des siècles cependant, dans notre société, l'art du



toucher est passé d'une pratique quotidienne, familiale, intuitive à une pratique confiée exclusivement à des spécialistes. Et même les physiothérapeutes, détenteurs de ce savoir, se sont trop souvent mis à le délaïsser. Car plus une civilisation est technicisée, rationalisée, plus elle invente des substituts au langage du corps.

Mais le besoin existe, à l'heure où les maux de dos et les tensions diverses font des ravages au sein de la population. Dans un monde où la quête d'un sens se fait sentir alors que les repères traditionnels s'escamotent, l'engouement pour les médecines parallèles et l'intérêt pour des médecines ou des pratiques étrangères ont remis à la mode les thérapies par le toucher.

Le massage permet d'établir un contact avec autrui, sans connotation agressive ou sexuelle. En créant un flux d'énergie, de chaleur, qui passe ►

## Point fixe

# Le bien-être par



1. Relaxe le doigt en le secouant doucement. Tracez des cercles dans un sens puis dans l'autre. Traitez les autres doigts de la même façon.



2. Glissez un doigt dans le poing de la main. Serrez, tirez par saccades pour l'étirer. Procédez de même pour chacun des doigts.



3. Vous pouvez stimuler le flux d'énergie dans le corps en exerçant une pression de part et d'autre de la base de l'ongle de chacun des doigts.



4. Pour terminer, secouer les mains comme pour les essorer. Observez comment vos doigts réagissent à cette stimulation.

des mains du masseur vers la peau du patient, il est l'une des voies vers la santé. Car les mains peuvent soulager les maux de tête et de dos, calmer le stress et effacer les insomnies et les tensions. Appliquées sur soi-même, elles apaisent les zones contractées et douloureuses. C'est le geste de se masser l'épaule ou de poser une main sur son front lorsqu'on est crispé. C'est la pression faite du bout des doigts sur les tempes ou dans le creux de l'orbite, à la naissance des sourcils, pour apaiser une névralgie insupportable.

Sous des doigts habiles, les manipulations activent la circulation, décontractent la musculature, facilitent la digestion, stimulent le système lymphatique et accélèrent l'élimination des déchets. De ce fait, la température augmente, la tension artérielle baisse et les tissus sont mieux oxygénés.

La plupart du temps, les massages sont réalisés par des professionnels de la santé. Même effectués dans un but non curatif, les massages de bien-être permettent de soulager les migraines et les insomnies. Car la charge d'affection et de compassion qu'ils transportent, le réconfort et le plaisir qu'ils apportent permettent à celui qui les reçoit de se sentir soigné, aimé, ce qui vaut bien un médicament!

Stress, fatigue, coup de barre... un léger massage et ça repart! Du do-in chinois au shiatsu japonais en passant par le massage californien ou le suédois, le rolfing américain, le drainage européen et mille autres techniques à buts médicaux, sportifs, de relaxation, de stimulation, esthétique, d'entretien, de bien-être ou de développement personnel, lequel choisir? Le profane aura bien de la peine à se décider, d'autant que ces pratiques méritent d'être testées avec prudence.

Historiquement, la première technique apparut, semble-t-il, en Chine il y a environ cinq mille ans sous le règne du légendaire Empereur jaune. Différentes prescriptions de massages sont également relevées dans le livre indien de l'Ayurveda aux environs de 1800 av. J.-C. Depuis, de nombreux ouvrages médicaux font référence aux bienfaits des massages. Même la Bible mentionne différentes impositions des mains pour soigner les maladies...

Dans l'Antiquité, les massages de bien-être complètent les bains. Au Moyen Âge, ils sont pratiqués d'une manière générale, les hommes et les femmes se lavant et se massant en famille. Puis l'hygiène se perd sous nos latitudes et seuls les reboiteux pratiquent encore des manipulations.

Le toucher thérapeutique resurgit au XIX<sup>e</sup> siècle avec l'essor de la gymnastique suédoise, qui va devenir la physiothérapie. L'Occident réinvente alors de véritables méthodes de travailler le corps: l'ostéopathie (1874), la chiropraxie (1895), l'hydrothérapie (vers 1800), la kinésithérapie pour rééduquer les blessés de la Première Guerre mondiale, le

training autogène du Dr Schulz, de Berlin, pour calmer les nerfs, etc.

### Qu'est-ce que le massage?

Classiquement, on appelle massage l'ensemble des manœuvres à caractère mécanique avec lesquelles on exerce une action sur les tissus mous du corps humain. Cette manipulation peut être effectuée dans un but esthétique, préventif ou thérapeutique.

Le massage sollicite les terminaisons de la peau par des effleurages, des pétrissages, des pincés-roulés, des pressions et des vibrations. Ces stimuli sont transmis au système nerveux qui, selon les cas, émet en retour un message de détente en direction des muscles et des fascias qui les entourent.

Le massage ne fait pas maigrir, sauf peut-être celui qui le donne.

Les massages sont pratiqués soit par les physiothérapeutes, les masseurs, les esthéticiennes ou les infirmières formées pour le drainage lymphatique ou la réflexologie des pieds, par exemple, soit par des thérapeutes formés à certaines spécialités comme le shiatsu. Ou par tout un chacun qui ouvre un cabinet après quelques week-ends de formation et qui s'autoproclame masseur sans posséder aucune base de physiologie élémentaire. C'est dire s'il est difficile pour le profane de savoir à qui il a affaire.

Quelle que soit la technique, jamais un massage ne sera semblable à un autre. C'est comme une partition sans cesse rejouée et dont l'interprétation change à chaque fois en fonction du musicien, mais aussi de l'air du temps. Alors, si un massage ne vous a pas plu, n'hésitez pas à tester un autre partenaire. Dans les échanges humains, l'alchimie est subtile et difficilement réductible à une logique.

### Comment recevoir un massage?

Renseignez-vous sur le type de massage et les conditions dans lesquelles il est donné. Les massages orientaux se font le plus souvent habillé d'un vêtement ample et confortable comme un training. Pour les massages classiques et le drainage lymphatique, on garde ses sous-vêtements. Alors que pour certains massages, esthétiques notamment, où le corps est oint, il serait souhaitable — mais non pas obligatoire — d'être nu.

Assis ou allongé, laissez-vous aller, fermez les yeux, prenez conscience de votre souffle, essayez d'oublier vos préoccupations. Concentrez-vous sur les déplacements de ces mains étrangères qui lisent les tensions de votre corps et sur les sensations produites. Pour bénéficier pleinement d'un massage, vous devez jouer un rôle actif dans le processus de guérison en fixant votre attention sur le toucher de votre partenaire. Laissez-le déplacer et soulever vos

# Le toucher

membres sans essayer de l'aider. Faites-lui savoir si vous appréciez particulièrement tel ou tel mouvement ou si vous trouvez sa pression trop forte. Sinon, abstenez-vous de parler.

Si vous avez fui jusqu'à maintenant les approches corporelles et que vous craigniez de livrer votre corps à des mains inconnues, commencez par une technique ni trop dure ni trop déconcertante. Choisissez par exemple un massage classique, type détente, dans une station thermale, après une course en montagne. Si vous avez les jambes qui gonflent en fin de journée ou une mauvaise circulation sanguine, essayez le drainage lymphatique. Et si vous vous sentez spécialement fatigué, sans tonus et que vous vouliez un massage qui s'adresse au système énergétique, le shiatsu est tout indiqué. Mais ce ne sont bien évidemment que des suggestions et vous êtes libre de n'en faire qu'à votre tête.

## Le massage classique ou sportif

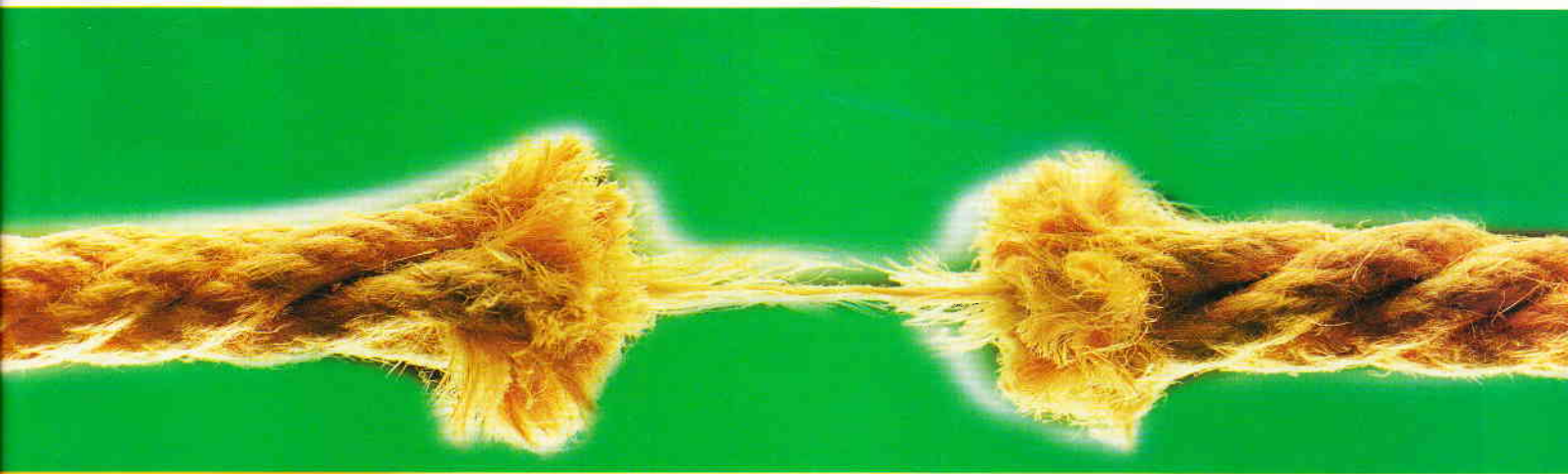
Il allonge et assouplit les muscles, mobilise les tendons et les articulations. Avant un effort physique intense, il prépare les muscles: les capillaires

se dilatent, le débit sanguin est augmenté, ce qui améliore l'oxygénation. Après l'entraînement, il accélère l'élimination des toxines musculaires, réduit les courbatures et délasse.

Tout entraînement suppose des étirements. Or, avec les années, du fait de contractions répétées, les muscles se raccourcissent et se rigidifient. Si, après des années sédentaires, vous décidez de reprendre votre forme en main et de pratiquer de la gymnastique ou une activité sportive, le massage peut vous aider à récupérer un peu de souplesse et d'énergie...

## Le massage californien

Mis au point dans les années septante par Margaret Elke, ce massage est avant tout relaxant. Les manœuvres, pétrissages et frictions légères, sont douces et durent quarante-cinq minutes. Le masseur enduit le massé d'huiles essentielles et pétrit le corps sans ôter sa main. Il progresse zone par zone en glissant de l'une à l'autre en laissant toujours une main en contact. Particulièrement doux, ce massage prépare au sommeil. Il est pratiqué dans les instituts de beauté. ►



Vitamines du groupe B,  
vitamine C,  
calcium et magnésium

## En cas de forte tension

Si vous manifestez des sautes d'humeur, de l'épuisement et des troubles de la concentration en cas de forte tension, cela peut être dû à un manque de vitamines et de minéraux. L'organisme a en effet besoin d'une quantité supplémentaire de vitamines et de minéraux

en cas de tensions accrues. Le Bérocca couvre cette demande en vitamines du groupe B, vitamine C, calcium et magnésium. Ces substances actives interviennent dans la formation ainsi que dans le fonctionnement des cellules nerveuses et régulent l'activité musculaire. En

période de forte tension, prenez donc quotidiennement du Bérocca. Veuillez consulter la notice d'emballage.



Roche Pharma (Suisse) SA  
4153 Reinach

## Point fixe

# Le bien-être par le

### Le drainage lymphatique

Mis au point par Emil Vodder en 1932, il consiste en une stimulation manuelle du système lymphatique. La lymphe, ce liquide dans lequel baignent les cellules et qui transporte toutes sortes de molécules, rejoint le retour veineux sous l'activité musculaire. Par un pompage lent, le masseur active le débit de la lymphe de dix à vingt fois. Les manœuvres sont douces. Les pressions mesurées suivent les trajets des vaisseaux collecteurs de la lymphe.

L'intérêt du drainage lymphatique manuel est de favoriser le nettoyage et le dégorgement du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques et de stimuler la production des globules blancs. Il a comme principale indication les affections du système circulatoire et les œdèmes de toute ori-

culations, les tendons, les muscles et les méridiens dont le mauvais fonctionnement perturbe l'énergie du corps et du système nerveux autonome.

Le professionnel doit avoir une profonde connaissance de la médecine chinoise. Sans cela, le thérapeute shiatsu ne peut aller au-delà de traitements de type familial.

*Pour tout renseignement sur les praticiens, praticiennes et écoles: Association suisse de shiatsu, boîte postale 417, 4153 Reinach 1, tél. et fax (061) 711 90 40.*

### Le massage thaï

Le massage traditionnel thaï, appelé nuad, est originaire de l'Inde. Son fondateur serait Kumar Baccha, un ami de Bouddha vivant il y a plus de deux mille cinq cents ans. Par essence,



1. Penchez légèrement la tête sur le côté. Pétrissez les muscles étirés en coinçant la chair entre la paume et les doigts. Changez de côté.



2. Les doigts placés de part et d'autre de la nuque, faites-les vibrer en les déplaçant vers les côtés et en vous arrêtant sur les zones de tension.



3. Une main pour soutenir le poids de la tête, placez le pouce de l'autre sur le creux situé au centre de la base du crâne et pressez doucement.



4. Pratiquez un massage circulaire à la base du crâne avec le bout des doigts en veillant à tracer des cercles de petite taille.

gine. En cas de troubles circulatoires graves ou d'un œdème lié à une opération du sein, l'indication est alors d'ordre médical et le traitement est en général remboursé par les caisses d'assurance maladie.

*Pour tout renseignement: AIDMOV (Association internationale du drainage manuel lymphatique original Vodder), case postale 3051, 1002 Lausanne.*

### Le shiatsu

Il y a une centaine d'années, quelques thérapeutes japonais étudient les nouvelles techniques venues d'Asie et d'Europe. Ils les combinent avec leurs propres méthodes. De là naît le shiatsu, reconnu en tant que thérapie il y a septante ans.

Rééquilibrant les énergies selon la tradition de la médecine chinoise, le shiatsu améliore la circulation du sang et de la lymphe, donne de la souplesse aux muscles et permet de diminuer la fatigue musculaire et psychique. En agissant de manière indirecte, il insiste sur la correction et le maintien de la structure osseuse, les arti-

ce massage est une pratique spirituelle étroitement liée à l'enseignement bouddhiste. Encore aujourd'hui, une des écoles de massage les plus importantes est située au temple Wat Pho de Bangkok. Mais nombreux sont les touristes de passage formés à cette technique contre simple rémunération sonnante.

Selon la médecine indienne, les blocages d'énergie mènent à la maladie, car l'équilibre est perturbé. Il s'agit alors de libérer le potentiel énergétique emprisonné par des pressions le long des circuits énergétiques entraînant des compressions vasculaires au niveau des muscles. En plus, ce massage fait appel à des étirements et à des postures dynamiques proches du hatha-yoga qui ouvrent et dégagent les articulations. Le massage se termine par des techniques de dégagement vertébral, et nécessite donc le savoir-faire d'un masseur sérieux et expérimenté!

### Le do-in

Sans danger, puisqu'il s'agit d'un automassage d'origine chinoise à pratiquer à l'aube,

# toucher

pour réveiller l'organisme et favoriser la circulation de l'énergie corporelle. Mais le do-in peut aussi s'avérer utile pour soulager des muscles contractés après une journée fatigante. Son nom signifie do=la voie et in=l'énergie. Il passe l'entier du corps en revue des doigts de pieds au cuir chevelu en s'arrêtant principalement sur les méridiens énergétiques et les membres. L'enchaînement de manœuvres varie de vingt minutes à une heure et peut être pratiqué par tous et en tout lieu.

## La fasciathérapie

De fascia (tissu membraneux enveloppant les muscles), cette technique douce est une approche de la mémoire du corps. Le thérapeute commence par poser les mains sur le corps. Puis, les troubles étant localisés, il effectue des tractions. Par la compréhension des niveaux de blocage, cette thérapie vise à détecter puis à éliminer les stress figés dans le corps et à lui redonner ses capacités d'adaptation et d'autogénération.

## Les réflexothérapies

La réflexologie nous vient des Etats-Unis. Au début du siècle, en 1917, le Dr William Fitzgerald, responsable du service d'oto-rhino-laryngologie à l'Hôpital Hartford (Connecticut), trouva que le corps se divise en dix zones. Cette topographie conduisit à constater qu'à un point réflexe du pied peuvent correspondre plusieurs organes éloignés les uns des autres, à condition qu'ils soient dans la même zone. Partant de ce concept, Eunice Ingham, une physiothérapeute américaine, développa un massage compressif des pieds qu'elle nomma réflexologie. D'après elle, le principal obstacle à la santé est une congestion dans certaines parties du pied qui provoque la formation de cristaux d'acide urique. Le massage de ces points réflexes douloureux provoquerait un relâchement de la tension et par conséquent une meilleure circulation dans l'organe malade et une meilleure santé.

Outre la voûte plantaire, les mains, le visage et les oreilles peuvent aussi être la cible des réflexothérapeutes. ▶

## Qui dort bien se sent comme un roi.

Lors de

- difficultés d'endormissement
- troubles du sommeil
- sommeil agité

**Zeller** 

Remèdes à base de plantes médicinales  
Vente en pharmacies et drogueries

- sans alcool
- pour les enfants dès un an



Voir information destinée au patient

Fischer Werbebüro



# e par le toucher



1. Posez les mains sur les épaules et tracez des cercles de plus en plus grands avec les coudes. Répétez dans l'autre sens.



2. Gardez les mains sur les épaules et rapprochez les coudes l'un de l'autre au maximum, pour étirer le milieu du dos.



3. Inspirez profondément et ramenez les coudes vers l'arrière, aussi loin que possible, pour ouvrir la région thoracique.



4. Tendez un bras devant vous et avec l'autre, tirez-le lentement vers la poitrine. Maintenez l'extension quelques secondes avant de relâcher lentement.

maternelle et apaisante (même si, au Japon, ce massage peut aussi être très dur). De ce contact harmonisant, je garde l'impression d'habiter un corps serein. La fin du parcours s'achève avec les soins esthétiques pour le corps de Paul Scerri. Les doigts habiles de Marie-France vont masser, effleurer, drainer, apaiser, appliquant tour à tour des huiles aromatiques relaxantes puis stimulantes pour la circula-

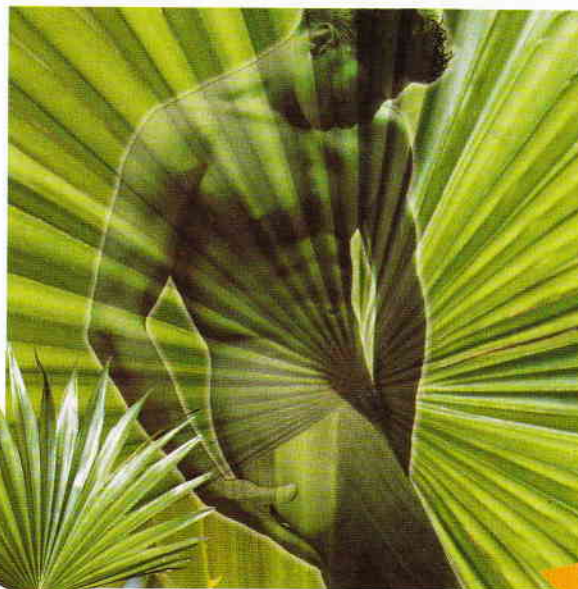
tion, et des lotions mystérieuses et magiques. Les jambes emballées, suante, je me fais enfermer dans une couverture chauffante tandis que stoïquement je résiste aux chatouillements qui surgissent. Après vingt minutes vient la délivrance et l'application d'une huile corporelle qui me réconcilie avec le traitement. Et je rêve de ma minceur et de ma jeunesse retrouvées. Mais les rêves ne sont plus de saison. ►

A. Vogel

## Troubles de la Prostate?

Les capsules Prostasan sont une préparation de plantes à base de fruits de palmier nain d'Amérique pour soulager les troubles consécutifs à un début d'hypertrophie de la prostate tels que

- besoin pressant d'uriner
- troubles de la miction (pertes répétées)
- sensation de n'avoir pas entièrement vidé la vessie
- difficulté à uriner



Veillez demander la brochure utile dans votre pharmacie ou droguerie habituelle!

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez lire la notice d'emballage.

**En cas de troubles de la prostate, 1 prise quotidienne suffit**



nouveau:  
en capsules



**Prostasan**  
lors de troubles de la prostate

## Point fixe

# Le bien-être par le toucher

### Les formations

Séminaires, week-ends, cours du soir, écoles diverses... Les possibilités de se former à différents types de massages sont nombreuses (pour ce faire, s'adresser directement aux diverses associations ou consulter la revue «Recto-Verseau» éditée à Romont). Plus concrètement, la Fédération suisse des masseurs va ouvrir une école en octobre déjà, dans les locaux de la Croix-Rouge à Lausanne. Les cours donnés par blocs ou les samedis s'étaleront sur trois ans, à raison de mille cinq cents heures de cours théoriques et pratiques. Outre les notions théoriques et pratiques, cette formation abordera la problématique soignant-soigné et développera la capacité du participant de déceler les problèmes relationnels inhérents à sa profession. Elle débouchera sur un titre de masseur école FSM. Le masseur pourra ainsi exercer sa profession d'une manière indépendante.

Parallèlement, le règlement de l'examen professionnel de masseur/masseuse, qui date de 1989, est toujours valable, même si, jusqu'à aujourd'hui, aucun examen n'a encore été organisé faute de candidats. Débouchant sur un certificat de masseur breveté, équivalent à une maîtrise, il est réservé aux professionnels qui ont déjà quatre ans de pratique à plein temps derrière eux. Citons également dans un autre registre la formation future de masseur médical appelé à travailler sur mandat d'un médecin ou en collaboration avec un physiothérapeute. Selon les directives de la Croix-Rouge, la durée de formation sera de deux ans, avec des stages dans un établissement thermal, dans une clinique pour rhumatisants ou une clinique de réadaptation. Actuellement, aucune école n'offre encore cette formation.

### Renseignements:


Pour la formation de masseur école FSM: Ecole de la Fédération suisse des masseurs, tél./fax (027) 480 11 32.  
Pour la formation de masseur médical: CIPS, Centre d'information des professions de la santé. A Lausanne: tél. (021) 601 06 60; à Genève: (022) 321 02 02; à Neuchâtel: (032) 725 43 38.

### Bibliographie:

- *5 Minutes de Massage*, Robert Thé, Ed. Hachette: un excellent petit ouvrage illustré qui décrit une suite de massages à effectuer au bureau, chez soi ou dans le bus, et dont sont extraits - en raccourci - les exemples qui illustrent ces pages.
- *Massage pour les Maux de Tous les Jours*, Sara Thomas, Ed. Robert Laffont (1989);
- *ABC des Massages traditionnels thaïlandais*, Denis Lamboley, Ed. Equilibre/Michel Grancher;
- *Auto-ostéopathie - Soulagez vous-même vos douleurs*, Lionel Clergeaud, Ed. Recto Verseau: un excellent petit ouvrage pour tester la souplesse de votre colonne, puis, selon où se situent les zones douloureuses, une suite d'exercices pour assouplir et tonifier les muscles de vos cervicales, dorsales, lombaires, et de vos genoux, coudes et épaules. En conclusion, quelques points qui soulagent ainsi que des conseils pour protéger le dos.
- *Massages et Mouvements du Dos*, Eric Loison et Stéphane Rudaz, Ed. Recto Verseau;
- *Le Massage du Visage*, Stéphane Rudaz, aux mêmes éditions.

### Les Editions Recto Verseau

En Suisse romande, elles règnent sur les techniques du toucher, les techniques corporelles et les techniques de développement personnel. C'est dire si le brochet est épais et si l'on y trouve à boire et à manger. Outre des livres, elles éditent une revue mensuelle ainsi que deux suppléments semestriels.

Dans le dernier, on trouve par exemple: une approche de la globalité, le reboutage, l'importance du toucher selon l'enseignement énergétique chinois, le massage tibétain, du shintaido (un art de méditation en mouvement où se côtoient le Japon et l'Occident), le falun gong (un qi gong chinois nouvellement enseigné sur Genève et totalement gratuit, renseignements Claudy Gillard, tél. 022/342 40 03), le *body harmony*, des exercices de remise en forme et du koho-shiatsu. Nombre de ces disciplines, et quelques autres plus anciennes, seront présentées au salon Santé globale, les 17-18-19 octobre 1997, Genève. 

Photos RODERICK FIELD, extraites de l'ouvrage «5 Minutes de Massage».

# La relaxation, source de

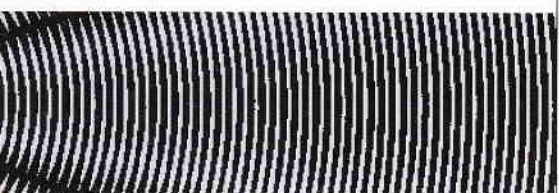
**OMIDA**  
Granules  
relaxants

# nouvelles forces.



**OMIDA**  
La juste mesure

Prière de lire la notice d'emballage.



Pour rester calme et imperturbable en période de surmenage. Granules relaxants OMIDA: remède homéopathique indiqué dans les états de tension nerveuse et d'épuisement.

**En vente dans les pharmacies et drogueries.**

# JURA BERNOIS

Un jeudi sur deux, je bois mon café en compagnie d'un(e) Neuvevillois(e). Choix ou hasard d'une rencontre,

nous faisons connaissance, échangeons nos idées, nos opinions sur le quotidien et sur la vie de la cité.

## Tasse de café



**CÉDRIC RACINE** est né à Bienne en 1967 et a vécu à Plagne jusqu'à l'âge de 17 ans. Ecole primaire, école secondaire, apprentissage de mécanicien-électricien puis de cuisinier ont marqué le parcours de son adolescence. Petite crise du «moi»: «Qui suis-je, qu'est-ce que je fais sur cette terre?» Quelques expériences non concluantes suivent; alors Cédric prend conscience que le monde est malade du manque d'amour. Il suit des cours de massage. Depuis deux ans, il vit à La Neuveville où il crée «Horizons», développement et bien-être.

**– Possédez-vous des dons?**

– Nous avons tous des dons, il suffit de les développer. Il ne faut jamais oublier que nous n'utilisons que 10% de nos capacités.

**– Vous êtes à l'écoute d'autrui?**

– Oui et je pense pouvoir aider les autres.

**– Vous avez beaucoup voyagé?**

– Je suis allé en Egypte, en Thaïlande, aux Etats-Unis; j'y ai rencontré d'autres cultures, d'autres méthodes d'alimentation.

**– Que pensez-vous des Suisses?**

– Ils ont tous mal au dos. En Suisse, tout ce qui n'est pas obligatoire est interdit.

**– Vous croyez à un monde meilleur?**

– Il faut y croire.

**– Vous êtes réaliste?**

– Il faut pouvoir rêver tout en gardant les pieds sur terre. Nos croyances créent nos réalités.

**– Vous êtes donc capable de guérir quelqu'un de dépressif?**

– Oui.

**– Que dites-vous de quelqu'un qui a reçu un choc émotionnel? Peut-il l'éviter et comment?**

– On ne peut pas l'éviter, mais il y a plusieurs façons d'appréhender ce choc émotionnel. Il existe une échelle faite de points sur le stress qui peut être plus ou moins importante selon les personnes.

**– Que pensez-vous de l'association des mots guerre et religion?**

– Malheureusement, certains hommes d'état voient en la religion un instrument de guerre pour aller massacrer leurs voisins. Ils refusent de comprendre qu'avec le dialogue, on pourrait éviter les guerres.

**– Croyez-vous que chaque être humain naît bon?**

– Fondamentalement, on naît bon, avec le choix de le rester ou d'être mauvais.

**– Est-ce qu'avec la volonté, on arrive à tout?**

– La volonté ne suffit pas, encore faut-il posséder une forte croyance en soi et en la vie.

**– Croyez-vous à la fatalité ou au destin?**

– A la fatalité non, au destin oui.

**– Quel est pour vous le pire des défauts chez l'être humain?**

– La vanité.

**– Et quelle qualité vous paraît être la meilleure?**

– L'amour envers son prochain.

**– Où aimeriez-vous vivre si vous deviez partir?**

– En Provence. J'aime le soleil et les saisons y sont encore marquantes.

**– Dans votre théorie, vous dites qu'il faut d'abord s'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres. Mais n'est-ce pas un peu dangereux de trop s'aimer soi-même?**

e  
u

is  
le

at  
es  
te  
s-  
el  
et  
t-  
ou  
e,  
rt  
a-  
st

eu

e-

il

nt

â-

z-

o-

nt

ts

es

1-

nt

lit

i-

ui

Il

é-

Je

le

de

nt

a-

le

la

a-

er

es,

é-

si

au

B.



**CÉDRIC RACINE** est né à Bienne en 1967 et a vécu à Plagne jusqu'à l'âge de 17 ans. Ecole primaire, école secondaire, apprentissage de mécanicien-électricien puis de cuisinier ont marqué le parcours de son adolescence. Petite crise du «moi»: «Qui suis-je, qu'est-ce que je fais sur cette terre?» Quelques expériences non concluantes suivent; alors Cédric prend conscience que le monde est malade du manque d'amour. Il suit des cours de massage. Depuis deux ans, il vit à La Neuveville où il crée «Horizons», développement et bien-être.

**- Possédez-vous des dons?**

- Nous avons tous des dons, il suffit de les développer. Il ne faut jamais oublier que nous n'utilisons que 10% de nos capacités.

**- Vous êtes à l'écoute d'autrui?**

- Oui et je pense pouvoir aider les autres.

**- Vous avez beaucoup voyagé?**

- Je suis allé en Egypte, en Thaïlande, aux Etats-Unis; j'y ai rencontré d'autres cultures, d'autres méthodes d'alimentation.

**- Que pensez-vous des Suisses?**

- Ils ont tous mal au dos. En Suisse, tout ce qui n'est pas obligatoire est interdit.

**- Quel est le mot qui vous cerne le plus complètement?**

- Guérisseur.

**- N'est-ce pas un mot dangereux?**

- Non, je ne pense pas, car si on ne guérit pas, il faut alors revoir certaines situations.

**- Que pensez-vous de l'hérédité?**

- Je n'y crois pas, c'est «l'apparis» des parents. Tout s'explique.

**- Etes-vous croyant?**

- Jusqu'à l'âge de 17 ans, j'ai refusé toute croyance. Mais j'ai changé.

**- Pourquoi avoir choisi de vous établir à La Neuveville?**

- Pour une femme, puis j'aime le lac.

**- Vous croyez à un monde meilleur?**

- Il faut y croire.

**- Vous êtes réaliste?**

- Il faut pouvoir rêver tout en gardant les pieds sur terre. Nos croyances créent nos réalités.

**- Vous êtes donc capable de guérir quelqu'un de dépressif?**

- Oui.

**- Que dites-vous de quelqu'un qui a reçu un choc émotionnel? Peut-il l'éviter et comment?**

- On ne peut pas l'éviter, mais il y a plusieurs façons d'appréhender ce choc émotionnel. Il existe une échelle faite de points sur le stress qui peut être plus ou moins importante selon les personnes.

**- Que pensez-vous de l'association des mots guerre et religion?**

- Malheureusement, certains hommes d'état voient en la religion un instrument de guerre pour aller massacrer leurs voisins. Ils refusent de comprendre qu'avec le dialogue, on pourrait éviter les guerres.

**- Croyez-vous que chaque être humain naît bon?**

- Fondamentalement, on naît bon, avec le choix de le rester ou d'être mauvais.

**- Est-ce qu'avec la volonté, on arrive à tout?**

- La volonté ne suffit pas, encore faut-il posséder une forte croyance en soi et en la vie.

**- Croyez-vous à la fatalité ou au destin?**

- A la fatalité non, au destin oui.

**- Quel est pour vous le pire des défauts chez l'être humain?**

- La vanité.

**- Et quelle qualité vous paraît être la meilleure?**

- L'amour envers son prochain.

**- Où aimeriez-vous vivre si vous deviez partir?**

- En Provence. J'aime le soleil et les saisons y sont encore marquantes.

**- Dans votre théorie, vous dites qu'il faut d'abord s'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres. Mais n'est-ce pas un peu dangereux de trop s'aimer soi-même?**

- Oui, peut-être, tout dépend du «comment on s'aime».

**- J'en reviens au mot guérisseur et je pense qu'il est toujours dangereux de donner de faux espoirs aux gens malades...**

- C'est plus complexe que ça. C'est pourquoi «Horizons» propose un programme de conférences et d'ateliers. Mais je suis persuadé que toute maladie s'explique si on veut bien en étudier les causes qui ont pu la provoquer. A ce propos, pour les personnes intéressées: une conférence est donnée ce soir à l'hôtel Touring au Lac, à Neuchâtel, à 20 h 30. Thème: «Guérison et évolution spirituelle».

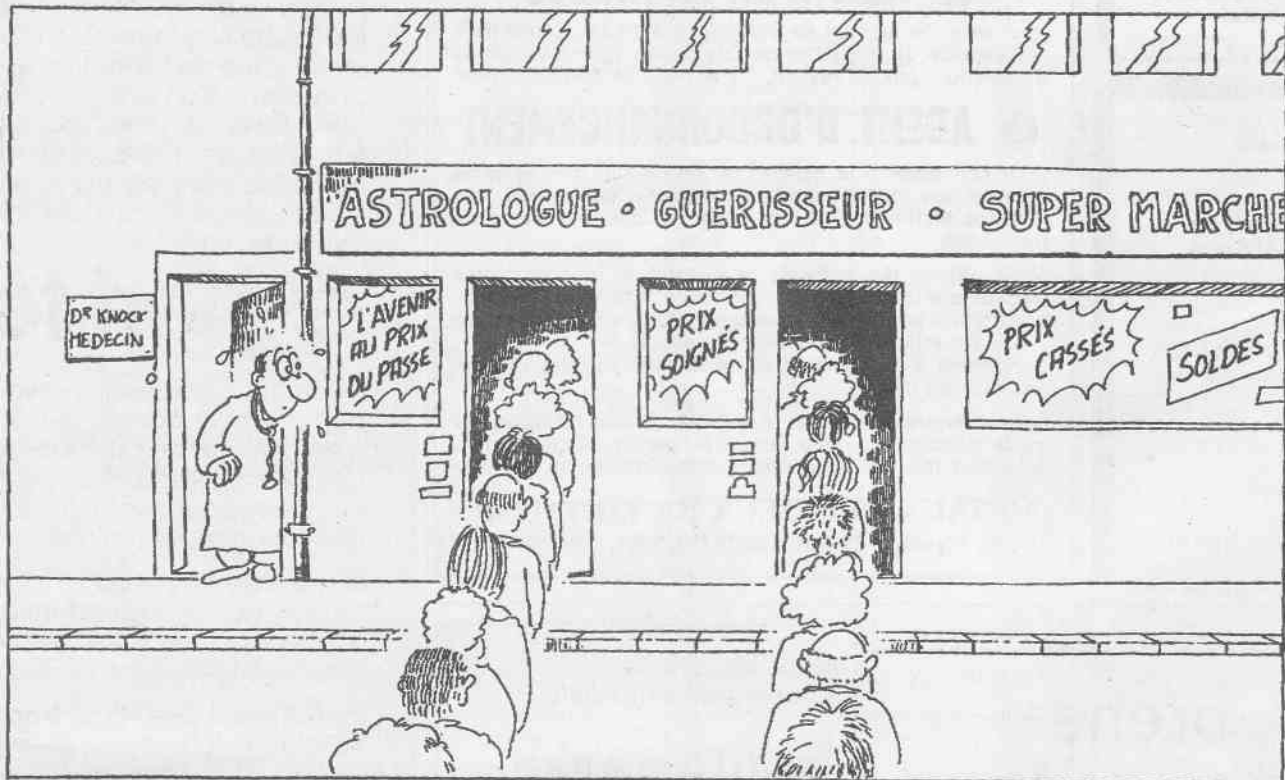
Isabelle van BEEK

Région CANTONS VOISINS

LA NEUVEVILLE

# L'ère de l'irrationnel

*Signe des temps, astrologue et guérisseur ont pignon sur rue au chef-lieu*



**C**hassez l'irrationnel... Après des décennies de foi totale en la science, l'Occident s'adonne au Nouvel Age. Angoissé, hyperinformé, en proie au doute le plus profond, l'homme aspire à une vie meilleure qui réconcilierait l'esprit et le corps. Et il semble trouver réponse, pour le premier, dans les étoiles, les lignes de la main sans oublier les voyants, les chakras, le cosmoteleurisme, l'occultisme, les médiums, les tables qui tournent. Il va même jusqu'à la petite excursion du côté de la mort (voir le film de Joël Schumacher, l'Expérience interdite). Quant au second, son corps, après l'homéopathie, voilà que l'homme franchit un pas de plus et le confie au guérisseur. On peut être sceptique, on peut en rire, l'ampleur du phénomène montre qu'il est sérieux. Et La Neuveville n'y échappe pas. Une astrologue et un guérisseur s'y sont installés. «L'Express» les a rencontrés.

## Une vie tracée au départ

Madeleine Massé s'est intéressée très jeune à l'astrologie. Vers l'âge de 16 ans, elle apprend à monter une carte du ciel, grâce à un membre de sa famille qui a suivi des cours à l'Université populaire. Elle poursuit ce loisir en autodidacte, à côté de sa formation d'institutrice. Il y a trois ans, mariée et mère d'un enfant, elle décide d'en faire sa profession. Aujourd'hui, elle gère un bureau de consultation hors de son domicile, à La Neuveville, dans l'ancienne fabrique Erismann. Elle fait également partie de l'Association suisse romande d'astrologie, créée en 1990 et qui rassemble une trentaine de membres, suit des cours à l'Institut du développement des énergies psychiques à Lausanne et donne des leçons depuis un an à l'Ecole Club à Neuchâtel. Son espoir et celui de tous les astrologues: prouver scientifiquement les influences cosmiques sur l'être humain afin que l'astrologie soit reconnue en tant que science et enseignée à l'Université.

Son travail peut se définir en quatre volets. Les trois premiers ont trait à des recherches qu'elle effectue - toujours au travers de l'astrologie - aussi bien sur le quotient intellectuel, que sur les états

affectifs ou encore sur l'indice des maladies mentales en parallèle avec un psychologue de Lausanne. La quatrième partie est celle qui concerne le tout un chacun.

— *Pour établir un thème astral complet, cela demande environ 10 à 12 heures de travail. Un thème comprend une vingtaine de pages qui contiennent une étude astro-psychologique, les prédispositions pathologiques de la personnes et les différents aspects de la vie (professionnelle, sociale, financière, espoirs, sentiments, relations d'amitié, enfants, hérédité, voyages, fin de vie). Mais, la plupart des personnes qui viennent me trouver ont des demandes très ciblées. Souvent, elles souhaitent une étude prévisionnelle. Soit sur leur vie sentimentale ou leur carrière professionnelle.*

— **Est-il nécessaire que vous rencontriez la personne?**

— *Non. Elle peut me contacter par téléphone, me donner sa date de naissance complète, y compris l'heure exacte et le lieu. Pour les études prévisionnelles il me faut en plus le lieu où la personne a fêté son dernier anniversaire. Je donne également des consultations. La personne vient me trouver et nous parlons de sa carte de ciel.*

— **La vie est donc toute tracée au départ? Toutes les personnes nées à la même minute au même endroit auront une vie similaire...**

— *Il y aura des ressemblances parce que leurs capacités de réponse sont les mêmes. La fatalité? Le thème de naissance est déterminant. Mais les moyens de réponse que développe un être humain pour faire face à certaines situations évoluent au cours de sa vie.*

— **A quoi sert l'astrologie?**

— *L'astrologie est une science qui permet de cerner le caractère et la personnalité de l'individu. Elle détermine aussi les domaines qui conviennent le mieux à ce caractère. Elle peut aider l'individu à mieux se connaître.*

## Nouveaux horizons

Cédric Racine, 22 ans, s'est installé à La Neuveville depuis deux ans. Cuisinier de formation, il se nomme aujourd'hui guérisseur:

— *Je travaille avec les chakras, les centres de conscience. En fait, je suis un technicien des énergies.*

— **Quelle est votre technique?**

— *Tout d'abord l'écoute. Aider les gens à avoir confiance en eux. La force de la pensée positive est immense. Trop longtemps, l'homme a laissé la pleine autorité au médecin. Il s'est comporté comme un enfant et non comme un adulte qui fait face et prend sa maladie en main. Il s'est déresponsabilisé. De plus, il manque terriblement d'amour. Une partie de mon travail consiste à organiser des conférences, des séminaires et des ateliers à Bienne et Neuchâtel. C'est à cet effet que j'ai créé Horizons. Le premier séminaire, donné par Roberte Collaud et Ferenc Bugyil, formés à la guérison de la vue par Martin Brofman a eu lieu le 24 janvier à Neuchâtel. Le 7 février, toujours à Neuchâtel, se déroulera un atelier consacré à la guérison et à l'évolution spirituelle. Il faut bien préciser que nous ne sommes pas une secte. Au contraire, nous sommes ouverts sur le monde. Nous visons essentiellement à proposer des techniques utilisables tous les jours par tout un chacun et qui visent avant tout au bien-être, à une meilleure santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.*

— **Un vaste programme. Comment expliquez-vous le succès de ces démarches en marge des normes?**

— *C'est le simple retour du balancier, après les années hypermédicamenteuses. De plus, nous vivons une époque charnière: le passage de l'ère des Poissons (ndlr. définie comme celle des affrontements, de l'intolérance, de la science aveugle, du christianisme) à celle du Verseau (ndlr. définie comme celle de la libération de l'esprit). D'autre part, lorsqu'une personne vient me trouver, je ne lui demande pas de croire en moi, mais de croire en elle. Je suis certain que l'on peut guérir toutes les maladies de civilisation telles les allergies et autres plus importantes en pensant positivement, en retrouvant les énergies refoulées.*

◇ **Propos recueillis par Arlette Emch Ducommun**

## LA NEUVEVILLE

## Sortir du système

Il vit à La Neuveville et il entend aider les gens qui le veulent bien. Il nous présente «Horizons» et ses diverses possibilités. Nous avons rencontré Cédric Racine.

«Notre vue est une métaphore de la façon dont nous voyons le monde. Nos croyances créent nos réalités», dit Cédric Racine. Mais présentons «Horizons» et son idée de base. «Après avoir participé à maints ateliers, cours et conférences, j'ai pensé qu'il serait appréciable pour le public de Bienne à Neuchâtel, de trouver près de chez lui la possibilité de découvrir les capacités illimitées que chacun de nous renferme. Avec «Horizons», je cherche à proposer à chacun des techniques pratiques et concrètes visant une meilleure santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Effectivement, excepté le yoga ou la scientologie, personne ou presque ne propose d'expérimenter pleinement notre potentiel créatif, la conscience et l'énergie étant pour la plupart des concepts incompris.»

## Hors des sectes

Le public doit être libre de tout engagement sur le chemin de l'évolution et Cédric Racine ne propose rien qui se rapproche des sectes fermées comme nous les connaissons. «Horizons» propose des conférences, séminaires et autres ateliers d'un week-

end. Une meilleure connaissance de soi-même liée à une volonté positive peut ouvrir d'autres horizons à chacun qui veut bien commencer par se changer de ses habitudes et de ses «appris». Le premier séminaire a justement lieu ce week-end à Neuchâtel et il concerne la vue; il est animé par Roberte Collaud et Ferenc Buggy, qui ont été formés à la guérison de la vue par Martin Brofman. On y prend également connaissance des découvertes de chercheurs tel le Dr Bates. Système du «Corps-Miroir», notre corps est bien le miroir de la conscience qui l'habite.

En fait, Cédric Racine est un guérisseur qui, outre les conférences et ateliers qu'il propose, va en élargissant ses propres connaissances et surtout ses possibilités. Le programme de janvier à avril 1991 peut être obtenu auprès d'«Horizons», rue du Tempé 4, à La Neuveville. Mais afin de mieux connaître Cédric Racine, nous lui avons posé des questions sur sa personnalité, ses moyens, ses passions et autres. Vous pourrez en prendre connaissance dans notre «Tasse de café» de jeudi prochain.

I. v. B.

# Enrichissez-vous!

Incroyable mais vrai: le 6 décembre, à l'hôtel Elite, Claude Leuthold, au cours d'une conférence, proposait des techniques pour créer une vie d'abondance et de plaisir. L'argent est un serviteur.

Claude Leuthold précisait: «Ces techniques pratiques et concrètes permettent de créer une vie d'abondance et de plaisir, en éliminant les tensions que beaucoup de personnes ressentent dans les domaines économiques, affectifs et professionnels.»

MARIE-THÉRÈSE JENZER

Les 23 et 24 février prochain, Claude Leuthold sera à nouveau à Bienne pour donner un séminaire sur cette fameuse prospérité qu'il suffit de bien comprendre pour en bénéficier. Pas question, donc, de dévoiler ici, ses «batteries»! Toutefois, et parce que l'homme est intéressant, écoutons quelques-uns de ses propos. A l'heure où «santé et prospérité» sont des vœux à l'ordre du jour, cela peut servir!

## Expérimentation

Claude Leuthold l'a expérimenté: «Ce qu'il faut changer, ce sont nos rapports avec l'argent. L'argent est connoté de manière négative, mais cela inconsciemment. Le résultat est que nous nous limitons. Alors même que, chacun, nous avons droit à la richesse, à l'abondance sur tous les plans!»

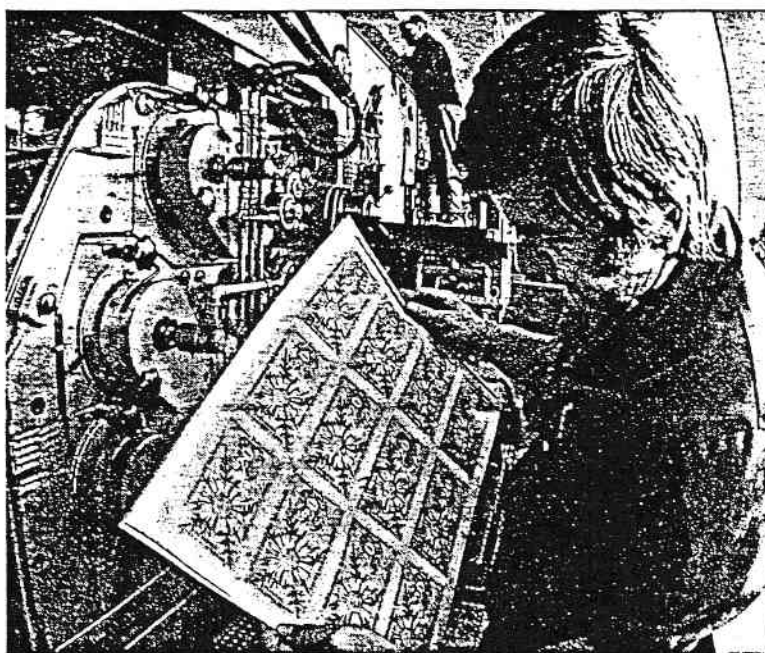
Claude Leuthold (42 ans) a une formation de psychologue. Sa principale activité: organiser des séminaires sur des thèmes pratiques de développement personnel.

Alors qu'il avait déjà parcouru un certain chemin sur le plan de sa formation, en privilégiant le côté «vie intérieure», il fut amené à se rendre à l'évidence que: «Curieusement, arrivé à l'apogée – on est pauvre, mais heureux –, la descente s'amorce et on se retrouve au point de départ, avec un sentiment de frustration, de culpabilité, de regret. C'est comme si on avait raté quelque chose et que tout est à recommencer.»

Et ces états se répètent, tels des cycles, jusqu'à ce qu'on comprenne qu'il ne suffit pas de se remettre en

question sur le plan de l'être, il faut également se remettre en question sur le plan économique. Il n'y a rien à gagner, sinon des aigreurs d'estomac, à sublimer, persuadé que la pauvreté est une vertu. Ce n'est pas vrai!».

Et d'ajouter: «Pour trouver l'équilibre, avoir une vie harmonieuse, il faut commencer par faire le bilan de nos peurs. De la peur de manquer en particulier. De manquer de temps, de manquer d'argent, de manquer d'amour. Ce bilan établi, on va faire celui de ce que l'on a et passer ensuite aux objectifs que l'on aimerait atteindre. Cela va nous amener à trouver ce qui est le plus significatif pour notre vie; à dresser notre liste des priorités; à réaliser que nous n'avons que les limites que nous posons et surtout, que l'argent n'est un but, mais un moyen!»



Si vous êtes persuadé qu'il est mauvais d'être riche, vous vous interdisez d'utiliser les aptitudes et les capacités que vous avez et qui pourraient vous rapporter de l'argent.

(con

## Un bon serviteur

Il y a des gens riches comme Crésus. Et cependant, quand ils meurent, aucune déménageuse ne suit le corbillard qui les emporte! C'est ce qu'il y a lieu de comprendre en priorité lorsque nous désirons changer nos rapports avec l'argent. Toutefois, ce serait une erreur de mépriser l'argent, tout comme il est erroné de s'agripper à l'argent. Celui-ci est un serviteur. Il ne doit jamais devenir le maître. Et nous pouvons «devenir riches» en arrêtant d'inventer des excuses pour nous accommoder de nos insuffisances, de notre «pauvreté».

M.-Th. J.

P.-S. A lire sur ce sujet «Créer l'abondance, manuel de prospérité», de Sanaya Roman – Duane Packer, paru aux Editions Soleil.

## Pause café

CETTE année c'est décidé: chaque jour je vais faire au moins cinq minutes de relaxation. Il faut que je lutte contre cet affreux stress qui me rend malade! Qui n'a pas pris cette bonne résolution au moins une fois dans sa vie? L'ennui, c'est que, la plupart du temps, on ne sait pas comment s'y prendre. Ou encore, ce n'est que le soir qu'on aurait un petit moment mais là, pas le courage de se mettre à l'écoute d'une cassette étudiée pour!

## TELLES QU'ELLES

Désormais – et croix de bois croix de fer, je le jure c'est vrai – il existe en Suisse romande, un service spécial du genre. Vous faites les 021/923 56 62 et vous entendez d'abord une petite musique puis: «Bonjour, ici l'atelier Alpha, Claude Leuthold à l'appareil.» Et celui-ci de vous expliquer qu'il s'agit d'Alphatel, «le premier service de détente et de relaxation gratuit. Un service à votre disposition 24 heures sur 24».

Les indications vous sont données ensuite sur la manière de vous installer confortablement pour bien participer à l'exercice qui va durer environ 20 minutes et ne vous coûtera que le prix de l'appel téléphonique.

J'ai appris l'existence de ce service récemment, par Claude Leuthold lui-même, qui était à Bienne, où il vient d'ailleurs régulièrement donner séminaires et conférences, dans le cadre d'une toute jeune organisation «Horizons». Un jeune homme, Cédric Racine (La Neuveville), est à la base de cette organisation. Et si le programme de ses activités (conférences, séminaires, etc.) vous intéresse, écrivez-lui un mot ou téléphonez-lui. Vous verrez, il a plein de choses intéressantes à proposer.

Marie-Thérèse JENZER

## PENSÉE DU JOUR

«Des moments de libre, toute vie organisée a les siens, et qui ne saura pas les provoquer ne sait pas vivre.»  
Marguerite Yourcen

# JOURNALETTES DU JURA

VENDREDI

127e année

Editeur W. Gossmann SA, 2501 Bienne, 11, rue Franche, tél. 032 21 61 11

Régie des annonces: Publicitas, 2501 Bienne, 48, rue Neuve, tél. 032 22 4

ARMÉE SECRÈTE

DÉCHETS SPÉCIAUX

SEUL QUOTIDIEN ROMAND D'INFORMATION ET DE PUBLICITÉ DE BIENNE ET DU JURA BERNOIS

TRIBUNE *intéressante*

11

NOIS

EXPÉRIENCE VÉCUE

## Marche sur le feu

Marcher sur des charbons d'une température de 500 degrés Celsius sans aucune brûlure, c'est l'expérience qu'a vécue un jeune Neuveillois. Étonnant.

Cédric Racine, de La Neuveville, a vécu une expérience des plus originales et des plus «brûlantes». Samedi 17 novembre, il a participé à une marche sur des charbons ardents, dans le Toggenbourg. Et ceci sans aucune brûlure. C'est une Américaine, Peggy Dylan, qui initie les Occidentaux à la marche sur le feu. Voici l'étonnant témoignage de ce jeune Neuveillois (les intertitres sont de la rédaction):

«Samedi 17 novembre, je m'installe aux commandes de ma 2CV et embarque deux amies dans un voyage insolite qui va nous emmener dans le Toggenbourg. C'est dans une clairière isolée que Peggy Dylan, la première personne à initier les Occidentaux à la marche sur le feu, nous attend pour cette expérience presque incroyable.

«Nous arrivons vers 17 h à la ferme «Weidli». Là, une quarantaine de personnes sont déjà présentes. On nous offre du thé, en attendant que le groupe soit au complet.

«Vers 18 h, nous sommes une soixantaine de personnes de tous âges à entrer dans la salle de séminaires. Quelques enfants de 5 à 6 ans, et même une grand-mère de 76 ans qui affirme: «Ma fille l'a déjà fait; j'ai très peur du feu mais je n'ai plus très long à vivre; qu'est-ce que je risque?»

### Qui est Peggy Dylan?

«Peggy se présente, «pour que nous sachions entre les mains de qui nous remettons nos pieds», et nous déroule sa vie quelque peu hors du commun: d'origine américaine, à 2 ans elle déménage en Suisse; à 11 ans, mort de sa sœur aînée; à 13 ans, première rencontre avec Dieu; redéménagement aux USA; à 16 ans, rencontre avec le maître indien Swami Kedgevada; enseignements d'un homme-médecine peau-rouge; divorce; voyage en Inde et rencontre avec le maître Sathya Say Baba; retour aux USA; remariage... Une multitude d'expériences qui la font évoluer à grands pas, et l'amènent à enseigner la marche sur le feu. Ensuite, elle nous expose le déroulement de la soirée et nous avertit des risques encourus: la température des charbons ardents variera autour de 500 degrés Celsius.

«Chacun participe alors à la construction du feu (à l'extérieur), puis tous les participants se placent silencieusement en cercle tandis que Peggy l'allume, et pendant 15 bonnes minutes, nous contemplons les bûches s'embraser.

### Partie théorique

«De retour dans la salle, elle nous explique quelques fonctionnements de l'esprit et stimule notre

imagination de façon à ce que nos peurs secrètes s'activent et se montrent à nos yeux, puis chacun exprime ses limitations. Notre guide nous explique aussi quelques théories que les scientifiques ont émises au sujet de ce qui rend possible la marche sur le feu. Pour certains, le charbon n'est pas bon conducteur de la chaleur; pour d'autres, la peur fait transpirer les pieds, ce qui forme un coussin de chaleur isolante... Le phénomène que préfère Peggy veut que si notre intention consciente est d'arriver à un but précis (l'autre côté du tapis de braise), notre énergie s'accordera à l'obstacle à traverser (le feu). Et cela peut être vrai dans chaque situation de la vie.

### La mise en pratique

«Le moment décisif est arrivé, tendus mais silencieux, nous retournons autour du gros tas de braises qu'est devenu le feu et, main dans la main, nous entonnons une petite chanson qui a pour but de nous garder centrés.

Alors, chacun donne un coup de pelle ou de râteau jusqu'à ce qu'un beau tapis de braises, long de 2 m 50 soit formé. Peggy entonne une prière à Dieu, aux ancêtres et au feu, afin qu'ils nous protègent pour ce rituel millénaire, et donne le signal que la cérémonie peut commencer. Cinq ou six personnes ont traversé le brasier avant que je réalise ce qu'il se passe. J'en observe encore une douzaine et me décide à faire le pas. Si les autres ne se brûlent pas, aucune raison de me brûler.

Arrivé de l'autre côté, je n'en crois pas mes pieds. C'est même pas chaud, juste une douce sensation, comme sur du pop-corn tiède; il paraît même que certaines personnes le perçoivent comme glacé... Je rejoins le cercle pour un moment, puis main dans la main avec mon amie, on retransverse agréablement cet «enfer».

D'autres personnes dansent quelques instants sur ce plancher peu conventionnel; la petite Lisa, 5 ans, passe encore une fois, mais sans sa mère maintenant. Je m'envoie encore trois promesses avant que la partie ne se termine sur le signal de notre initiateur; il est temps de se laver les pieds avant de retourner en salle, célébrer et injecter cette énergie dans notre futur.

«Il est 2 h du matin et, après une bonne soupe, la fête se termine. Pas une brûlure sur les soixante à avoir affronté leur peur en face. Une joie indiscible rayonne du cœur de chacun.

«Si, dans la vie de tous les jours, chacun affrontait ses peurs en face, l'existence se transformerait-elle en une éternelle cérémonie?»

n, l'en- que de



direction de (photos al)

us en plus tes. Parmi eut citer la travail ac- du temple la Gare, la fermes et de protec-

e nouveau ection de tièrement rre Min- soutene-

erne et au les prévi- stes dans M. Min- nir et au de sa ré-

fanfare ordi- ler dé- seront en ysade pay- s garnis et

b. Le tour- uitera sa- à environ le tatami en collèg- lieu cette casion de 'encoura-

emblée de roisse ca- andi 3 dé- roissiale. de la der- 1; 3. Di-

me. Same- réformée, présentera ignée de et Dieter des tru- h. Dan- sha. Le sera li-

e la fan- ourtela- s, an- atique, passées remière 180 fr., d'une quince

J'ai choisi: