

# Masser son partenaire sans arrière-pensée

## BIEN-ÊTRE

Mednat, le salon des médecines naturelles, accueillera de nombreux exposants et conférenciers dès demain. Parmi eux, le thérapeute neuchâtelois Roger-Michel Berger. Il animera un atelier de massage pour couples.

ANNE-ISABELLE AEBLI

Dans nos contrées, le toucher est souvent considéré comme un geste intime. Et pourtant... Dans un couple, «en général, lorsque les gens se caressent, ils le font rapidement et dans le but de faire l'amour», remarque le thérapeute neuchâtelois Roger-Michel Berger. Sans prendre le temps de sentir tout ce que ces gestes contiennent de tendresse, de douceur, de sensualité, de plaisir partagé et de don de soi.

S'inspirant du massage cachemirien, mais aussi des traditions tantriques et taoïstes «qui célèbrent la sexualité dans toute sa beauté», le thérapeute a développé des stages de massage pour couples. Il ne s'agit pas d'apprendre des techniques compliquées, mais de se rendre disponible l'un à l'autre, par le don pour celui qui masse, par l'abandon pour celui qui se fait masser. «Cela permet d'aller plus profondément dans la sensualité, de réenouer le toucher, l'approche de l'autre, la façon d'être ensemble», explique le thérapeute.

Pour de nombreux couples, cet apprentissage donne un nouveau souffle à la relation lorsque celle-ci s'est enlisée dans la routine. Pour tous, il est une manière d'apprendre à partager un moment en toute disponibilité. Et, surtout, «sans attente».

### Atelier découverte

Roger-Michel Berger fera découvrir ce moment de partage lors de l'atelier qu'il animera, samedi à 12 h 30, au Village Santé de Mednat. Il ne sera, bien sûr, pas question de se déshabiller pour se faire masser, comme cela se passe durant les stages. «Je pense faire un massage des



PHOTO: M. ZENKES

**TOUCHER** Apprendre à se toucher sans recherche de gratification personnelle est une manière, pour les couples, de renouveler sa relation. Surtout lorsqu'elle est tombée dans la routine.

mais, mais tout dépendra de l'ambiance et du nombre de participants. L'idée sera de travailler sur la présence et les sensations, en pratiquant les yeux fermés.»

Tous les couples sont les bienvenus. Les duos d'am(e)s peuvent eux aussi participer à l'atelier. Car la technique de massage enseignée par Roger-Michel Ber-

ger ne se limite pas aux relations conjugales ou amoureuses. Très simple, elle peut également se pratiquer avec les bébés et les enfants, ou simplement dans une rela-

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

«Le massage est une manière de réenouer la relation, la façon d'être ensemble.»

ROGER-MICHEL BERGER



ROGER-MICHEL BERGER

tion amicale. Comme le constate le thérapeute, pour inhabituel qu'il soit, le toucher peut aider beaucoup. «Et le massage est une bonne manière de se centrer.» ■

Massage pour couples, samedi à 12 h 30 au Village Santé de Mednat. Animé par Roger-Michel Berger et Perpétue Rossier. Infos sur les stages: [www.wellness-flow.com](http://www.wellness-flow.com)