

Ma rencontre Trager® avec Antoine, un jeune homme tétraplégique.

Antoine est un jeune homme d'une trentaine d'année, tétraplégique à la suite d'un accident de la circulation.

La première fois que je l'ai vu, je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. Il était sur la table de massage, incapable de bouger volontairement ses membres, sa tête, ni même bien sûr de parler. Sa maman m'explique qu'il souffre beaucoup parce qu'il est spastique. Ses mains sont recroquevillées, il a des mouvements incontrôlables et semble très tendu.

Sa maman communique avec lui et m'explique qu'il comprend ce qu'on lui dit, qu'il est capable de lui répondre par un léger mouvement du coude ou du pied avec un long temps de latence. Elle décode également son état d'esprit rien qu'à regarder son front ou en écoutant sa respiration. La mère et le fils ont créé une connexion et une communication bien à eux.

Mes intentions sont claires, il me faut prendre contact avec ce jeune homme et écouter la réponse de son corps à mes propositions : contact doux, tester ce qui est susceptible de bouger ou s'assouplir, être en hook-up et laisser faire, avec confiance dans le Trager®.

Je lui dis bonjour ainsi que mon nom et pourquoi je suis là et je lui explique que je vais d'abord toucher son bras droit puis le gauche. Je sais qu'à l'intérieur de ce corps, il y a un esprit en attente, peut-être un peu inquiet de ce qui va encore lui arriver.

La maman m'explique aussi que les mouvements des bras ne sont pas une forme de fuite, mais dûs aux lésions nerveuses centrales. Les articulations sont comme figées, surtout les mains et les pieds qui sont très durs et serrés l'un contre l'autre.

L'heure passera très vite, je laisse agir le poids de mes mains, cherche un petit muscle qui voudra bien se laisser aller. Petit à petit, les mouvements involontaires se ralentissent et les épaules se posent sur la table. Antoine respire fort par moment et sa maman me dit qu'il se détend. Je pense que la communication est établie entre mon système nerveux et le sien. Un message passe. Des bercements légers sont maintenant possibles.

A la deuxième séance, je suis étonnée par la différence dans le corps d'Antoine : Les muscles de ses bras et de ses cuisses sont moins durs et c'est comme si j'avais l'autorisation d'aller plus en profondeur. Il baille et cela veut dire qu'il se détend réellement et confirme ce que je sens dans mes mains. Je travaille quelques instants sur le cou d'Antoine et il accroche mon regard pendant de longues minutes. Il ne peut pas me dire ce qu'il ressent mais je sais qu'il se passe quelque chose de fort et d'important.

A la troisième séance, les mouvements involontaires semblent être plus doux et je peux jouer un peu plus avec les muscles des bras, envoyer un message de douceur et d'espace aux articulations, bercer le ventre également, ce qui semble apaiser Antoine. Il fait preuve d'une grande sensibilité. Je montre à sa maman comment s'y prendre pour placer les mains et impulser un mouvement de bercement.

Sa maman me dit que les séances de Trager® sont bénéfiques à Antoine et le détendent profondément.

La séance de cette semaine nous permet d'aller plus en profondeur : comme pour toute personne qui reçoit du Trager®, il y a eu un temps d'adaptation et de connexion avec le praticien.

Je garde toujours le même protocole pour le sécuriser : les bras et les mains, puis je continue avec les jambes, les pieds, le ventre et enfin le cou avant de terminer par un dernier rappel aux mains .

Au cours de cette séance, je suis en mesure de soulever légèrement les bras, comme pour les soupeser, pour bercer les muscles et avec l'intention de douceur et d'espace dans les articulations, les coudes et poignets. Les poignets se relâchent quelques instants. Les mouvements saccadés du début de séance se calment petit à petit et à la fin, les deux épaules sont posées calmement sur la table et peuvent glisser doucement, preuve que les omoplates se sont relâchées. Je peux jouer avec les jambes et faire rouler les muscles des cuisses. La différence est flagrante au niveau des mains qui sont moins serrées et des pieds qui sont plus souples et qui se détendent notamment au niveau de la voûte plantaire. Les bercements très doux permettent maintenant de mettre tout le corps en mouvement. Le corps répond, c'est très net.

Je me rappelle un article que j'ai lu, écrit par Denis Lafontaine et qui m'avait frappée : le rien qu'est ce que c'est ? Je garde cela en tête. Rien? Et encore moins ? Je l'exprime à haute voix. Et je demande à Antoine, comment c'est quand c'est plus doux ? Je sens bien que cela va bien plus loin que le simple contact avec les muscles ou les articulations. Le message passe, c'est évident.

Antoine a beaucoup respiré et sa maman me dira qu'il s'est bien détendu, c'est sa manière de l'exprimer.

Je surveille l'heure pour ne pas faire durer trop longtemps la séance. Antoine est calme, son visage est comme apaisé.

Je le reverrai dans 15 jours. C'est une sacrée expérience, une belle leçon de vie et de Trager® : du rien qui fait du bien et qui prend tout son sens pour moi.

Antoine ne remarquera pas, c'est évident, mais le Trager® peut lui apporter de la détente, du confort, une autre forme de communication. C'est un être très sensible, son corps est capable de mémoriser un état de relâchement puisque le fait de poser les mains sur son bras suffit maintenant à obtenir une réponse.

Je prends quelques minutes avec la maman pour lui montrer comment relâcher ses bras et ses mains pour les poser sur son fils à la manière Trager®. Elle y est très sensible et a déjà reçu quelques séances. Semer la graine du Trager® pour la propager : c'est cela aussi notre mission !

Anne Prygiel

Praticienne Trager®

Avril 2021

