

# Cours de MASSAGE



# QUINTESSENCE

L'Art du Toucher Vivant



*Jacques François Aylestock*

Montréal, Québec

Mai 2018 ©



# TABLE DES MATIÈRES

Les principes fondamentaux.....	4
<i>L'origine</i> .....	4
La règle d'or : humanisme optimiste.....	6
<i>Humanisme</i> .....	7
<i>Optimisme</i> .....	7
À qui est destiné ce cours ?.....	8
<i>Premier critère : volonté de développer l'humanisme optimiste</i> .....	9
<i>Deuxième critère : La conscience d'ici et de Maintenant</i> .....	9
<i>Troisième critère : volonté de travailler sur soi</i> .....	10
<i>Quatrième critère : Une forme physique minimale</i> .....	10
<i>Cinquième critère : Une coordination manuelle minimale</i> .....	10
Un outil thérapeutique holistique.....	11
Quatre valeurs essentielles.....	12
<i>Une thérapie de l'amour</i> .....	13
<i>Une thérapie de la paix</i> .....	16
<i>Une thérapie de la joie</i> .....	17
<i>Une thérapie de la liberté</i> .....	18
Application technique : des manœuvres à l'infini.....	19
Les autres règles.....	19
<i>Symétrie relative</i> .....	20
<i>Organisation flexible</i> .....	21
<i>Prédictibilité minimale ou irrégularité des mouvements</i> .....	22
<i>Usage courant des avant-bras et multiples points de contact</i> .....	22
<i>Pauses connectées et déconnectées</i> .....	23
<i>Un massage global</i> .....	23
L'approche sophrologique.....	24
Quatre conseils pour entretenir la passion du massage.....	25



# Les principes fondamentaux

## L'origine



**D**epuis les cinquante dernières années, la majorité des écoles de massothérapie existant à Montréal et dans le reste du Québec ont cherché à promouvoir un modèle de massage inspiré de la science médicale. Cette longue période de recherche a permis une plus grande systématisation des règles techniques et méthodologiques entourant le massage et a fortement contribué à en améliorer la qualité et l'efficacité, et, ce faisant, à redorer l'image d'une discipline qui jusque-là avait plutôt mauvaise presse aux yeux du public québécois.

Il est toutefois de l'avis de plus en plus de gens aujourd'hui, que durant ce processus fort louable de clinicisation du massage, la dimension humaine a été

quelque peu négligée, et tout particulièrement celle de la « connectivité bienveillante », ou cet art du « toucher vivant », où la main qui masse est animée principalement par l'intention résolue de prodiguer du bien-être. Le cursus des grandes écoles de massage actuelles accorde encore trop peu d'importance à cette dimension « humaine », c'est-à-dire au développement de l'« attitude » personnelle à cultiver et à adopter pour un toucher qualitatif maximal sur le plan humain. Ce chaînon manquant m'est clairement apparu durant le cours d'une série de formations en massage que j'ai eu la chance de diriger pour le compte d'un organisme communautaire montréalais œuvrant au service de personnes vivant avec le VIH. L'objectif de ces formations était de créer à chaque année une nouvelle cohorte de masseurs bénévoles – une dizaine –. Cela permettait d'assurer une relève permanente au sein de ce même organisme, dont l'une des principales missions est d'offrir l'accès gratuit au massage à tous ses usagers.

Quintessence est donc dès le départ, empreinte de cet esprit du bénévolat et du don de soi. Cet environnement profondément humain, constitué de personnes naturellement motivées



par le désir d'apporter du réconfort et du bien-être à des gens qui en ont besoin, a rapidement infléchi la méthodologie pédagogique pour lui donner son caractère humain et chaleureux permanent. Les premiers résultats obtenus ont dépassé toute attente. En plus d'y acquérir en un temps record les outils techniques et théoriques de l'art du massage, la majorité des étudiants ont affirmé avoir été positivement transformés par l'expérience. Ce sont par ailleurs les étudiants qui ont manifesté le plus d'aptitude à l'altruisme qui ont également manifesté le plus d'aptitude à l'apprentissage de ce type de massage. Cette corrélation entre attitude juste et rapidité d'apprentissage n'a cessé, au fil des formations, d'être apparente. C'est ce lien précis qui m'a inspiré à élaborer les bases philosophiques et théoriques du programme d'enseignement Quintessence.

Voici donc une approche nouvelle qui met l'accent beaucoup plus sur l'*attitude juste*, l'intuition, la créativité et la qualité du toucher et de l'accueil, que sur la complexité et la rationalité des techniques. Il vise, dans son volet pédagogique, à former des artistes-en-massage qui acceptent de s'approprier une série particulière de valeurs essentielles afin de pouvoir en retour, par le biais de leurs mains, transmettre celles-ci aux personnes qu'elles auront à masser.



### Une dimension équitable

Quintessence se veut une entreprise équitable. Les frais d'entrée y seront nettement moindres que ceux exigés par les autres écoles de massothérapie de la région. Cela devrait en faciliter l'accès pour les personnes de talent qui sont défavorisées économiquement. La plus grande partie de ses bénéfices seront répartis équitablement entre les membres (enseignants, assistants, préposés...). Une certaine part ira également à la diffusion et expansion de Quintessence, ainsi qu'à la création d'un fond d'aide à l'accès au service de massage pour les plus démunis. En raison de sa dimension *compassionnelle* l'École souhaite-t-elle collaborer avec le plus grand nombre d'organismes de bienfaisance de la région, en proposant à ces derniers un service de massage ciblé en fonction des besoins de leur clientèle respective.



## La règle d'or : humanisme optimiste



Il est aujourd'hui universellement reconnu que le massage a la propriété particulière d'apporter du bien-être et de la quiétude à la personne qui le reçoit. La majorité des massothérapeutes et autres artistes-en-massage vous diront que ce même potentiel bénéfique leur est accessible à eux également. Car le massage, lorsqu'il est fait avec attention et bienveillance, devient un véritable moment de grâce. Dans ce sens, l'approche Quintessence postule que plus l'intentionnalité (à faire du bien) est élevée, plus l'effet de bien-être et de calme sera grand, tant pour la personne qui reçoit que pour celle qui offre. C'est précisément à partir de cette simple prémisse que s'échafaude toute la philosophie Quintessence.

C'est pourquoi cette approche donne beaucoup plus d'importance à l'*attitude juste* qu'à la technique juste. C'est aussi pourquoi elle donne préséance à l'« *intuition* » sur la logique rationnelle.

Afin qu'elle soit authentique, c'est à partir du cœur et non de la raison que cette attitude doit émerger. Cette dimension intuitive fait de la discipline de massage Quintessence un art, au même titre que toutes les autres formes d'art. Elle permet à l'artiste-en-massage d'accéder au même bassin infini de vibrations énergétiques où s'abreuvent les véritables artistes, musiciens, poètes ou autres créateurs. Cette forme d'énergie transcende logique et technicité, et prodigue à l'artiste-en-massage une grande *liberté d'action*.

Voilà ce qui constitue la spécificité principale de Quintessence. Cette attitude intuitive particulière, je l'appelle « *humanisme optimiste* ».



## Humanisme

La notion d'humanisme renvoie ici à la volonté d'accueillir et de traiter tous les êtres humains sans exception, avec le même respect et la même bienveillance; elle renvoie également à la libre volonté de définir par et pour soi-même, les termes de son épanouissement personnel. À l'origine, c'est-à-dire au début de la Renaissance européenne, cette forme d'humanisme puise ses valeurs éthiques et morales au cœur même de l'Évangile. Aujourd'hui, il est intéressant de constater qu'elle se retrouve également au cœur de plusieurs autres grandes traditions religieuses, qu'il s'agisse du bouddhisme, de l'hindouisme, de l'Islam, du judaïsme ou tout autre important credo à volet mystique. En fait, on peut même ajouter que ce sentiment humaniste constitue l'une des rares zones de



recoupement entre tous ces courants religieux; ce qui lui confère une réelle valeur universelle.

Dans le contexte du massage, cette attitude pousse l'étudiant à accueillir à la fois la diversité culturelle et l'unicité individuelle. Elle l'incite également à définir et à affirmer son identité essentielle et unique, afin de pouvoir totalement et rapidement s'approprier les rôles de son art.

## Optimisme

La notion d'*optimisme* vient compléter cette première attitude en y infusant la volonté de privilégier les sentiments positifs, tel que la joie, la paix, l'amour et la liberté, aux sentiments négatifs que sont la colère, l'anxiété, la haine et l'asservissement; et cela dans tous les aspects de la vie. Cet optimisme n'a rien à voir avec la conception naïve à laquelle ce mot renvoie généralement : celui qui consiste à gommer purement et simplement le mauvais côté des choses. Au contraire, il s'agit d'une perspective lucide et universaliste du monde et de la vie, où l'individu choisit d'accueillir franchement et totalement les obstacles inhérents à la vie, autant que les

sentiments négatifs que ceux-ci engendrent, avec l'intention d'en désamorcer leur charge pathologique, de les transcender, de les voir *autrement* pour mieux les résoudre. En d'autres mots, tout en reconnaissant pleinement la face sombre de la vie, avec son flot continu d'obstacles et d'irritants, on est invité à maintenir son attention et son intérêt vers sa face lumineuse, et cela précisément afin de préserver ses ressources psychiques, mentales et physiques. La meilleure gestion des contrariétés de la vie se fait toujours à travers un mental clair, alerte, c'est-à-dire libérée d'émotions tapageuses et déformantes.

## À qui est destiné ce cours ?



Ce cours est destiné à tout le monde. Tant à ceux qui n'ont aucune connaissance du massage qu'aux diplômés des grandes écoles, ou à ceux qui le pratiquent professionnellement et qui souhaitent ajouter une dimension « vivante » à leur art. Plus qu'une simple philosophie du toucher, elle constitue un art de vivre : l'apprentissage de la communication essentielle, celle dont on porte tous en soi le lointain souvenir. Un toucher simple, franc, tendre et amoureux.

### ✚ Le premier critère (incontournable) :

**La volonté de développer en soi l'attitude humaniste positive**

Le premier critère pour être admis au programme Quintessence est de manifester la *volonté* minimale de développer en soi le réflexe de cette *attitude humaniste et optimiste*, ou si l'on veut, de vouloir faire du bien – aux autres et à soi – plutôt que du mal; et cela par le toucher. C'est cette qualité d'attitude qui deviendra le moteur du développement et de la maîtrise du toucher Quintessence. C'est cette qualité d'*intentionnalité* qui se veut garante de la qualité globale du massage. Cette seule volonté a le pouvoir de générer un grand nombre d'effets bienfaisants. En revanche, une personne qui serait totalement fermée à ce désir, et qui choisirait plutôt de cultiver des sentiments adverses, tel que la colère, le mépris ou la haine, n'aurait pas sa place au sein de Quintessence. L'école se veut avant tout un lieu

privé permettant de tester et de développer à son rythme, et en toute sécurité, les valeurs liées à l'*humanisme optimiste*. Car une fois que ces dernières seront acquises, il ira de soi pour l'étudiant(e) de rechercher prioritairement le bien-être de la personne traitée – quelle que soit cette personne – puisqu'il ou elle aura découvert la récompense indicible que recèle cette simple propension à prodiguer du bien. L'étudiant(e) sera amené(e) à explorer, à travers les diverses thématiques proposées par le programme Quintessence, des dimensions ludiques, interactives et réflexives favorisant le développement de cette attitude humaniste et optimiste.

Voilà bien la règle d'or de l'approche Quintessence : celle qui domine toutes les autres règles, et lui confère son exclusivité.



## + Le deuxième critère :

### La conscience d'ici et Maintenant

Le second critère est la capacité minimale à focaliser son attention « ici et maintenant ». On ne peut être véritablement présent aux besoins de la personne que l'on masse si on est « absent », ou distrait par le bruit et l'agitation de ses pensées ou émotions. Afin que le massage puisse s'exécuter dans le plaisir et la sérénité et que ces sentiments bienfaisants résonnent de façon circulaire entre exécutant(e) et personne massée, Il est essentiel que celui-ci soit fait dans la conscience de l'*ici* et du *maintenant*. C'est à travers différentes techniques, dont notamment celle issues de la *sophrologie pédagogique*, que l'étudiant(e) est invité(e) à développer ce *réflexe de vigilance* à l'*instant vivant*.



certaines races, groupes d'âge ou d'identités sexuelles (homme/ femme, gay, lesbienne ou transgenre). En massage Quintessence, on doit pouvoir être pleinement ouvert et disponible à traiter tout type de personnes sans distinction. Et cela commence par la recherche et l'affirmation de son *identité essentielle*. Ce troisième critère et le précédent – la conscience d'*ici et de maintenant* –

ne peuvent vraisemblablement exister l'un sans l'autre. On ne peut réellement connaître et comprendre la vie et le monde, si on ne se connaît et ne se comprend pas soi-même. Ce n'est que lorsque l'on découvre la beauté en soi que l'on est en mesure dans le

monde qui nous entoure. Dans cet esprit, le massage devient une expérience unique et profondément vivante, précisément parce que l'artiste-en-massage découvre la beauté unique en chaque personne qu'il traite. Il est également amené à découvrir la beauté unique de son propre style et à exprimer librement, ici et maintenant, ses propres couleurs.

## + Le troisième critère :

### La volonté de travailler sur soi

Le troisième critère est le désir de travailler sur soi – s'il y a lieu –, principalement en cherchant à briser les préjugés que l'on peut entretenir vis-à-vis de certains types de corps ou de personnalités, de certaines cultures,



#### ✚ Le quatrième critère :

##### Une forme physique minimale

Le quatrième critère est une santé physique adéquate. Le massage exige que l'on demeure en station debout durant au moins une heure. Par surcroît, l'exécution des différentes manœuvres représente une dépense énergétique plus ou moins grande. Si l'on veut être pleinement disponible à la personne que l'on masse, il est essentiel que l'on ne soit pas trop perturbé par les douleurs ou les inconforts provoqués par une santé déficiente. C'est une question de respect, autant pour soi que pour la personne que l'on masse. Ceci dit, Quintessence prévoit une série d'exercices permettant de mitiger l'impact psychologique que peuvent causer certains irritants physiques.

Mais ces techniques ne se veulent nullement thérapeutiques : elles sont au mieux analgésiques et ponctuelles. Quintessence se réserve donc le droit de refuser l'admission d'une personne ne répondant pas à ce quatrième critère. Elle recommandera dans ce cas – si tant est que cela est possible – une démarche thérapeutique appropriée permettant de corriger la déficience rapportée, et invitera la personne à se réinscrire à nouveau lorsque le problème de santé sera résolu.

#### ✚ Le cinquième critère :

##### Coordination manuelle minimale

Le cinquième critère est une coordination manuelle minimale. Il peut arriver (bien que très rarement) que malgré la meilleure volonté du monde, et après de maints efforts, une personne ne parvienne toujours pas à exécuter les manœuvres les plus élémentaires. Cela se perçoit dès les premiers jours de formation. Il est alors recommandé à cette personne d'explorer d'autres aptitudes à développer, et d'interrompre le cours.





## Un outil thérapeutique holistique

Contrairement aux approches classiques (Suédois, Shiatsu, Californien...) le massage Quintessence se veut avant tout un outil « thérapeutique » holistique. Il est vecteur de guérison surtout par la qualité de bien-être et de détente qu'il procure. Cette sécurité physique et psychologique qui en résulte, constitue chez la personne massée un environnement propice au soulagement d'inconforts : de tensions et de douleurs, que ce soit d'ordre physique ou psychologique. Le soin strictement thérapeutique n'est certes pas exclu du champ des possibilités de l'art Quintessence, mais il n'est pas obligatoire. Il est du seul ressort de l'artiste-en-massage de l'intégrer ou non à son art.

Un second module Quintessence de 588 heures est du reste offert aux étudiants et étudiantes cherchant précisément à explorer cette dimension thérapeutique du massage. Ce qui est certain c'est que le massage Quintessence n'est jamais que purement thérapeutique – au sens médical du mot – : il prodigue d'abord et avant tout à l'artiste-en-massage autant qu'à la personne massée une expérience riche en bien-être sensoriel et en calme intérieur. Et pour les conditions pathologiques particulières nécessitant une approche plus explicitement thérapeutique (Suédois, Shiatsu, Thaïlandais, Sportif, Tissus profonds, etc.) l'approche Quintessence sera toujours un outil complémentaire de premier choix.





## Quatre valeurs essentielles !

Cette thérapie holiste, repose essentiellement sur les quatre valeurs fondamentales qui émergent de la dyade *humanisme/optimisme*. Celles-ci sont *Amour, Paix, Joie et Liberté*. Ces valeurs représentent la quintessence même de l'approche de l'école, d'où son nom Quintessence. Il importe cependant pour bien saisir le sens profond de ces mots, que ceux-ci soient redéfinis afin de faire ressortir la distinction entre leur dimension relative et conceptuelle et leur dimension quintessentielle, c'est-à-dire celle qui n'est accessible qu'à travers l'« expérimentation vivante », intuitive, ou si l'on veut, leur appropriation personnelle et sincère. Par ailleurs, dans la philosophie Quintessence, pour qu'une valeur acquière sa pleine dimension essentielle, elle doit nécessairement être accompagnée des trois autres valeurs.

C'est un indice relativement simple pour déterminer de la validité des valeurs qui nous animent. Lorsqu'elles sont perçues dans cette dimension intuitive, ces quatre valeurs forment entre elles un véritable programme de vie, un outil thérapeutique personnel simple mais étonnamment bénéfique : la clé d'une vie épanouie et réussie. Pour l'artiste-en-massage qui gradue de Quintessence, il n'est pas de plus beau ou plus grand objectif que celui de transmettre par le toucher ces quatre valeurs essentielles.

Les paragraphes qui suivent visent précisément à mettre en lumière ce sens profond imparté à ces quatre valeurs essentielles, depuis la perspective thérapeutique holistique propre à Quintessence.



## Une thérapie de l'Amour

Comme pour le concept d'*humanisme*, le sens de l'« Amour » rejoint ici largement celui du Nouveau Testament. Il renvoie à sa nature inconditionnelle. C'est l'accueil et l'amour de l'autre sans réserve.

« C'est la bienveillance à l'égard de la personne qui existe au-delà de son cercle privilégié d'amis, celle qui est différente de soi, dont les valeurs et les principes divergent des nôtres; celle qui nous apparaît peu ou pas aimable, ou peu ou pas intelligente, ou repoussante, ou amère et méchante... C'est accueillir dans ce sentiment amoureux TOUS les êtres humains sans restriction, et exactement comme ils sont. »<sup>1</sup> C'est aussi placer le désir d'aimer avant celui d'être aimé. Pour l'étudiant(e) en massage, c'est en acceptant d'accueillir et de toucher indistinctement toute personne – même celles qui éveillent généralement des préjugés ou du dédain – qu'il ou elle en vient à transcender ces mêmes préjugés ou dédain. La récompense est à coup sûr, l'élargissement des champs possibles de communication et une aptitude accrue à aimer et à être aimé.



### Amour et intimité

Cette forme d'amour n'a nul besoin d'intimité pour s'exprimer. Elle n'a besoin d'aucun objet exclusif d'amour. Sa seule raison d'être, ou son but ultime n'est autre que d'*aimer* : d'avoir un cœur aimant, c'est-à-dire dépourvu de haine, de mépris ou de rancœur ou tout autre sentiment négatif à l'égard des gens et de la vie. C'est aimer la vie et le vivant : un amour générateur de joie, de paix et de liberté.

La forme plus intime de l'amour, celle qui enflamme le cœur des amoureux ou de toute personne aimant passionnément, est d'une toute autre nature. Bien qu'elle joue un rôle indéniable dans le grand jeu de la vie, elle n'est pas sans poser certains défis sur le plan personnel. Un premier défi vient des tensions habituellement générées par le jeu des rapports de force entre partenaires. Un second peut être attribué à l'asymétrie des besoins individuels, tant psychologiques qu'hormonaux, existant entre partenaires, et plus spécifiquement l'asymétrie des niveaux d'intensité des exigences et des attentes respectives.

<sup>1</sup> Jacques F Aylestock, « Les 4 valeurs essentielles », Montréal, 2014, p83

Et puis, très souvent, il y a le défi que pose la mobilisation et consommation de ressources personnelles, en termes d'attention, de pensées, d'énergie et d'amour, à l'endroit de l'objet de son désir. Des ressources qui deviennent généralement beaucoup moins disponibles pour l'appréciation du reste du monde. L'amour essentiel et l'amour intime ne font bon ménage que lorsque les amoureux trouvent en eux la force et la sagesse de tempérer leurs ardeurs égoïstes respectives, et parviennent à maintenir un regard et un cœur ouverts au reste du monde; un monde qui reflète alors l'amour partagé.

L'amour quintessentiel, c'est apprendre à voir au-delà de l'objet d'amour, que ce soit une personne ou une chose. C'est surtout développer la capacité d'y voir un cadeau de la Vie et d'en ressentir de la gratitude. Dans cet esprit-là, on apprend à aimer l'amour plutôt que seulement l'objet d'amour. Paradoxalement, cela a pour conséquence de nous faire

### ***Nous sommes tous dignes d'amour***

La compassion prônée par Quintessence découle principalement de cette prémisse fondamentale que tous les êtres humains, et cela dès l'enfance, sont perçus comme des HÉROS. Chaque être humain est à sa façon un survivant, un vétéran de guerre : tant pour les blessures profondes qu'il porte en lui, que pour les exploits phénoménaux réalisés au cours de sa vie. Pour ce courage et cette foi

rechercher encore plus d'objets d'amour, mais des objets qui nous rappellent sans cesse l'Amour qui en émane et qui nourrit l'âme. Lorsque l'on maîtrise le réflexe de l'Amour, on découvre que l'essence de tout ce qui nous entoure – les personnes, les animaux, les végétaux et les minéraux – est pur *Amour*. Ce réflexe d'amour entraîne instantanément celui de paix, de joie et de liberté. On ne confond plus entre les êtres vivants et les énergies destructrices qui souvent les animent. Aimer une personne aux actions cruelles et méprisables ne signifie nullement valider cette cruauté ou ce mépris. Ces penchants destructeurs ne sont autres qu'un signe flagrant du manque d'amour dans la vie de cette personne. L'amour gratuit et désintéressé est l'antidote par excellence contre l'emprise de ces sentiments destructeurs.



en la vie, l'être humain est digne d'admiration, de respect et d'amour. Il n'est aucunement nécessaire de connaître les détails qui font de toute personne un héros, c'est un fait universel.



Nous n'avons qu'à regarder notre propre destin. Dès la naissance la vie nous façonne au burin de souffrances, de plaisirs, de deuils, et de beaucoup d'amour. C'est le prix de de la connaissance, de l'émancipation, et du plein épanouissement personnel.



### ***Le toucher Quintessence***

Dans le cadre de Quintessence, l'Amour essentiel confère le pouvoir de transcender le défi que pose naturellement l'intimité du massage, et notamment les désirs sexuels. Une fois acquis, le réflexe d'amour inconditionnel, universel, altruiste et respectueux, trouve sa voie de transfert dans les mains de l'artiste-en-massage, et puis dans le corps et l'esprit de la personne massée. Cette qualité de toucher offre à la personne qui reçoit comme à celle qui offre, une pause bienfaisante dans le tumulte du quotidien.



### ***Le corps humain : une pléiade d'entités vivantes à aimer***

Une des principales caractéristiques du massage Quintessence est la forte affectivité exprimée à l'endroit de chacune des parties du corps massées; exactement comme si celles-ci constituaient des entités vivantes séparées. Lorsque l'artiste-en-massage entame le traitement d'un bras ou d'une jambe, voire d'un doigt ou d'un orteil, il apprend à ressentir à l'endroit de cette partie spécifique une sorte de vénération câline, une admiration, et un vif désir de lui prodiguer du bien. Cette attitude s'avoisine de celle que ressent une mère lorsqu'elle manipule son enfant nouveau-né. Celle-ci connaît d'instinct les manœuvres et palpations appropriées, celles qui seront à la fois sécuritaires et bienfaisantes pour son poupon adoré.

Cette qualité d'attention et de toucher est en parfait adéquation avec l'amour qu'elle porte à son enfant. C'est de cette même attitude aimante que jailliront, à travers les mains de l'artiste-en-massage, la forme et la qualité des manœuvres. En misant sur l'attention affective à l'endroit de chacune des parties du corps, l'approche Quintessence favorise ainsi la conscience d' « *ici et maintenant* » : une condition cruciale au succès du massage.

L'étudiant(e) est invité à se formuler



## Une thérapie de paix

Aborder la notion de paix dans le contexte du massage est indispensable puisque celle-ci est indissociable de la *thérapie de l'Amour* prescrite par Quintessence. Ici la notion de paix a peu à voir avec les conditions de l'environnement extérieur. Dans sa dimension quintessentielle elle est ce sentiment indicible qui illumine l'existence, comme un *moment de grâce*, à chaque fois que l'on veut bien se donner les moyens de la recevoir. Au plus fort de la tempête comme durant les accalmies, dans la souffrance comme dans le plaisir, ce lieu de paix est toujours et absolument accessible; et cela, par la simple observation silencieuse. Mais ce simple regard peut exiger la plus vigoureuse des volontés. Celle qui permet précisément de s'élever au-dessus du drame humain : au-dessus

et à développer une consigne d'attention et de tendresse, laquelle se déclenche automatiquement à chaque nouvelle partie du corps abordée. Le massage devient ainsi cette exploration fabuleuse où chaque recoin du corps a une histoire à raconter, et des beautés uniques à dévoiler. La qualité d'amour qui se manifeste alors à travers le toucher de l'artiste-en-massage, devient une réelle énergie guérissante pour la personne massée.



de sa propre personnalité, au-dessus de ses conditionnements culturels, de ses croyances, de ses instincts, de ses habitudes, de ses passions, de la solitude...

Tout comme l'amour essentiel, la paix essentielle est un art qui s'acquiert et se peaufine. C'est d'abord apprendre à faire la paix avec tout ce qui peut constituer à nos yeux un obstacle, un irritant.

C'est apprendre à faire la paix avec le chaos et le bruit, autant qu'avec le silence; avec le malheur et la souffrance, les aléas de la vie, les limitations physiques, psychologiques et intellectuelles. Cela signifie aussi, accueillir sans jugement les émotions négatives engendrées par ces mêmes irritants.

La paix essentielle, c'est ultimement faire la paix avec l'idée de la mort.

Dans le contexte du massage, cette forme de paix assure une parfaite

disponibilité d'attention et d'intention. Elle assure également la stabilité et fluidité des mains et des bras, peu importe les conditions externes – les bruits, les odeurs, le décor, ou les particularités liées à l'apparence ou à la personnalité de la personne que l'on masse – ou les conditions internes – ses propres blessures et autres malheurs anciens. Cette qualité de paix qui émane du toucher de l'artiste-en-massage devient alors une réelle énergie guérissante pour la personne massée.



### Une thérapie de la joie

La joie essentielle, telle que l'évoque Quintessence, c'est la capacité de jouir de chaque instant *inconditionnellement*. « C'est d'abord apprendre à aimer et à valoriser ces mille-et-un petits gestes qui assurent l'équilibre de son corps et de son environnement. C'est aussi privilégier les petits bonheurs. C'est apprendre à dire Merci ! tant pour les moments heureux que pour les contrariétés. C'est voir l'ensemble des événements qui constituent notre parcours de vie – les heureux et les malheureux – pour ce qu'ils sont, des opportunités qui se traduisent en défis nous permettant d'atteindre l'épanouissement personnel, lorsque ceux-ci sont dépassés ou transcendés. »<sup>3</sup>



La joie essentielle fuse de l'intérieur, et monte en jaillissant comme un geyser à travers tous les pores de la peau, illuminant yeux et visage.

Comme pour l'amour et la paix essentiels, la joie est une valeur qui s'acquiert et qui croît avec l'attention, l'effort et le temps. Divers exercices sont proposés aux étudiants pour les aider à en faire un réflexe naturel. Cette qualité de joie devient à travers les mains et les bras de l'artiste-en-massage – tout comme l'amour et la paix –, une énergie guérissante pour la personne massée.

<sup>3</sup> Jacques F Aylestock, « Les 4 valeurs essentielles », Montréal, 2014, p98







## Une thérapie de la liberté

Être libre dans l'esprit humaniste, c'est s'approprier pleinement les rênes de son destin. C'est prendre l'initiative de ses choix de vie, sans avoir à les défendre ou les justifier, et sans jamais les regretter. Même les mauvais choix sont bénéfiques puisqu'ils constituent les leçons de vie qui nous permettent de mieux apprécier la liberté.

*« C'est également accueillir pleinement ses servitudes positives – les besoins vitaux du corps et de l'esprit –, tout en travaillant assidûment au dépassement de ses servitudes négatives ou destructrices – tabagie, alcool, et toute autre dépendance destructrice –. Ce travail doit se faire dans la conscience, la compassion, la patience et l'humilité. »<sup>4</sup>*

Dans le contexte de Quintessence, cela veut dire s'approprier pleinement les rênes de son art. Cette liberté se reflète particulièrement à travers l'exécution fluide et intuitive des manœuvres. Elle donne des « ailes ». C'est elle qui confère au massage Quintessence sa pleine valeur artistique. Il en résulte une sorte de danse méditative qui n'est jamais exactement la même d'une personne – ou d'un massage – à l'autre, puisque celle-ci est portée par les rythmes vibratoires uniques et changeants, propres à chaque personne, à chaque lieu, à chaque moment.

Cette attitude participe également au dépassement de ses blocages personnels vis-à-vis certaines catégories de personnes, permettant ainsi aux mains de transmettre sans restriction les énergies bienfaites générées par ces quatre valeurs essentielles. Cette forme de liberté est une autre signature propre à Quintessence, et une large part de son programme est destinée précisément à aider l'étudiant(e) à développer cette qualité essentielle. Comme pour les trois précédentes valeurs, cette forme de liberté devient, à travers ce toucher intuitif, une réelle énergie guérissante pour toute personne massée.

<sup>3</sup> Jacques F Aylestock, « Les 4 valeurs essentielles », Montréal, 2014, p113



## Application technique :

### Des manœuvres à l'infini

Sur le plan purement technique, bien que les manœuvres de base soient sensiblement les mêmes que celles du massage suédois, leurs applications diffèrent considérablement en ce qui a trait à leurs arrangements et compositions. L'approche Quintessence étant beaucoup moins *calculée* et *logique* que celle de son parent suédois, les manœuvres s'organisent et se coordonnent librement, intuitivement, en fonction du ressenti de l'artiste-massant. Le plus souvent elles s'exécutent de façon agrégative, c'est-à-dire en fusionnant deux ou plusieurs manœuvres, ce qui donne la sensation grisante de pouvoir *créer à l'infini*.

En général, ces manœuvres sont lentes, allongées, berçantes, enveloppantes, douces et profondes à la fois, mais elles peuvent parfois prendre un rythme plus rapide et saccadé, selon le



besoin communiqué ou ressenti. Les mains et les bras jouent ici, de toute évidence un rôle capital en tant que points de contact principaux entre exécutant(e) et massé(e), mais c'est le corps dans sa globalité animé par la qualité de la composition chorégraphique, c'est-à-dire la justesse de ses mouvements, de ses positionnements, de ses balancements et de ses transferts de poids sur les mains ou les bras, qui assure la fluidité du massage et le juste contrôle de la pression exercée.

Ce jeu chorégraphique dépend lui-même de l'attitude mentale et spirituelle de l'artiste-en-massage, et tout particulièrement de son aptitude aux quatre valeurs essentielles.



## Les autres règles



Les règles qui suivent participent toutes au caractère exclusif de Quintessence.

### 1- *Symétrie relative*

L'approche Quintessence recommande généralement l'équilibre dans l'exécution du massage, et tout particulièrement en ce qui a trait aux membres doubles (supérieurs et inférieurs), aux parties d'un même membre ou du tronc (côté droit et gauche, haut et bas). Cet équilibre se réalise à travers le jeu des manœuvres et des pressions exercées, un jeu déterminé essentiellement par la ferme intention d'offrir à chaque partie du corps la plus rigoureuse et chaleureuse des attentions. Sauf dans le cas de demandes d'attentions particulières à certains endroits spécifiques du corps – en raison de douleur ou de tension localisée –, la personne massée ne devrait percevoir que peu de différence

entre le traitement qu'elle reçoit dans les diverses parties de son corps, que ce soit à gauche ou à droite, en haut ou en bas, devant ou derrière.



Les étudiants sont cependant mis en garde contre une trop stricte application de cette règle. Ils ne doivent perdre de vue que Quintessence est avant tout une approche prônant l'intuition, la créativité et la liberté, et que pour éviter d'inhiber ces



qualités créatrices, les facultés cérébrales – logiques, stratégiques et mnésiques – doivent être maintenues en veilleuse durant toute la séance de massage.



## 2- Organisation flexible

À partir de cette prémisse privilégiant l'équilibre global du massage à la recherche systématique d'équivalences symétriques, l'ordre et la composition des manœuvres et des séquences de manœuvres deviennent naturellement secondaires. Il importe avant tout que la personne massée sente que toutes les parties de son corps aient été traitées avec la même qualité de soin et d'attention. Il existe toutefois deux exceptions à cette flexibilité : les séquences initiale et finale. L'approche Quintessence – comme du reste la majorité des disciplines de massage – prescrit deux ensembles de manœuvres relativement conservatrices, celle qui débute la séance et celle qui la termine. La première, appelée *toucher d'approvisionnement*, vise à instiller la confiance entre les deux acteurs impliqués dans l'activité : une qualité indispensable au succès du massage. Elle commence tout en douceur, puis s'intensifie graduellement, communiquant ainsi à la personne massée l'intention

La qualité du toucher produite par cette approche artistique, compense amplement l'absence de rigueur dans la recherche de symétrie.



respectueuse, sécuritaire et claire d'une prise en charge mais complète de tout le corps. La seconde, dite *toucher de séparation* signale à la personne massée l'approche de la fin de la séance. Entre ces deux séquences conventionnelles, l'artiste-en-massage jouit d'une grande latitude créative, en ce qui a trait à l'ordre d'exécution des manœuvres autant que celui des enchaînements de manœuvres.

Cette liberté et fluidité d'organisation est propice à l'approche intuitive et créatrice. En plus de réduire les crispations liées à un excès d'efforts cérébraux (mnésiques), elle préserve du piège des « patterns » ennuyeux – tant pour la personne qui offre que pour celle qui reçoit –. Ce faisant, elle assure une plus grande focalisation de l'attention sur les besoins ressentis.



### *3. Prédicibilité minimale ou irrégularité des mouvements*

Pour ces mêmes raisons, Quintessence prône un toucher fluide et le moins prédictible possible. Cela est la meilleure façon de maintenir l'attention et l'intérêt de la personne massée. Une trop grande répétitivité de mouvements crée un effet de désensibilisation et de monotonie, tant pour la personne qui masse que celle qui est massée. On évitera donc cette tendance, à moins que l'objectif recherché soit précisément la réduction de sensibilité à une tension ou une douleur spécifique. Du début jusqu'à la toute fin, le massage doit produire des effets de surprises agréables. C'est aussi la raison qui incite l'artiste-en-massage à prioriser les manœuvres sinueuses ou courbes aux rectilignes, et à en moduler sans cesse la pression.

### *4- Usage courant des avant-bras et multiples points de contact*

Le massage Quintessence se démarque particulièrement par son côté enveloppant, profond, chaleureux et sensoriel. Pour accentuer ces traits, les avant-bras sont ici fréquemment sollicités. Ils permettent d'augmenter la surface de contact (par glissements, rotations, et toute la gamme de manœuvres généralement réservées aux seules mains), et de multiplier les points de contact; surtout lorsque ceux-ci opèrent en légère dissociation avec les mains. Tout cela résulte en une amplification des effets tactiles et sensoriels. Enfin, les avant-bras et les coudes sont d'excellents substituts aux mains lorsque le massage nécessite des pressions profondes.





### 5- *Pauses connectées et déconnectées*

Quintessence permet également, contrairement à plusieurs approches de massage, l'usage de pauses durant le massage. Ces pauses peuvent aller de trois ou quatre secondes jusqu'à trente, voir même une ou deux minutes, selon le ressenti. Elles peuvent être *connectées*, c'est-à-dire sans que le contact entre exécutant(e) et personne massée ne soit interrompu. Elles peuvent également être complètement *déconnectées*, et cela à condition que la déconnection soit annoncée, c'est-à-dire signalée par un ralentissement du mouvement en même temps qu'une diminution de la pression. La reconnexion doit être également annoncée en rapprochant lentement les mains du corps massé, de façon à ce que ce dernier en perçoive la chaleur ou les vibrations. Puis le contact se fait en douceur, de façon à éviter les sursauts.

Ces pauses jouent un rôle actif dans l'exécution du massage. Elles apportent un temps de respiration et de contemplation. Elles permettent à la personne qui est massée de mieux apprécier et savourer les riches effets sensoriels du massage Quintessence.



### 6- *Un massage global*

À l'exception des parties génitales, le massage Quintessence traite toutes les parties du corps. Dans la pratique cependant, il n'est pas rare qu'on rencontre d'autres exceptions. D'abord celles formulées par la personne massée. La période préliminaire au massage, c'est-à-dire celle qui se déroule entre l'accueil et le début du massage, est destinée à ce type d'investigation. On invite celle-ci à indiquer s'il y a des parties spécifiques du corps qu'elle préfère que l'on évite de toucher ou de masser. Ce choix ne doit jamais être contesté ou remis en question.

Deuxièmement, comme dans la plupart des disciplines de massage existantes, il existe certaines conditions pathologiques qui peuvent obliger le masseur à esquiver certaines parties du corps. C'est le cas notamment pour les infections localisées, les lésions cutanées apparentes, les furoncles, les verrues plantaires, et autres affections spécifiques.





## Pleine conscience et sophrologie

Quintessence s'inspire de certaines disciplines de développement personnel, dont la « Pleine conscience » et la « *sophrologie pédagogique* ».

La **pleine conscience** est une discipline dérivée du bouddhisme qui enseigne la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations. Chez les Bouddhistes la *pleine conscience* est un facteur essentiel pour la libération de soi. En Occident cette discipline est de plus en plus utilisée comme outil de cheminement personnel, et une thérapie ayant pour but la réduction du stress et la prévention des rechutes dépressives.

La **sophrologie** est une discipline moderne d'entraînement à la relaxation dont l'origine remonte à 1960. Son créateur, Alfonso Caycedo, médecin neuro-psychiatre et hypnologue colombien, s'est donné comme mission de créer une passerelle entre l'Orient et l'Occident, en cherchant à valider scientifiquement la portée de certaines

pratiques issus du bouddhisme et de l'hindouisme – telles que la méditation et le yoga – sur la qualité générale de la santé et de la vie.

La branche de la sophrologie enseignée ici est dite *pédagogique* parce qu'elle transmet aux étudiants une panoplie d'outils permettant un développement personnel rapide et durable. Elle a comme objectif principal, l'élargissement de la conscience et de la connaissance de soi. L'élève voit très tôt la possibilité de devenir « maître » : celui de sa propre existence

Ces deux approches, rejoignent parfaitement la philosophie humaniste-optimiste qui sous-tend Quintessence. Elles offrent l'avantage de systèmes structurés de techniques recherchant les mêmes résultats que ceux poursuivis à travers *Les 4 valeurs essentielles* : le développement du réflexe d'une conscience éveillée, avec comme valeurs de fond, l'amour, la paix, le bonheur et la liberté.





## Quatre conseils pour entretenir la passion du massage



Il serait présomptueux de faire reposer tout le succès d'une séance de massage Quintessence sur la seule attitude humaniste positive. Comme le veut le dicton : « On ne peut pas vivre que d'amour et d'eau fraîche ». Le corps tout entier est l'instrument de travail de l'artiste en massage Quintessence. C'est pourquoi il importe d'accorder à celui-ci une attention particulière. Sans chercher à imposer un système particulier de

règles d'hygiènes corporelles, nous rappelons à l'étudiant(e) quatre règles de base favorisant le confort et le bien-être de l'artiste-en-massage durant toute la séance de massage. La principale conséquence à la non-observance de ces règles est la *distraktion* causée par l'inconfort physique. Cette seule distraction peut invalider la règle d'or du massage Quintessence : l'attitude humaniste positive.



### Premier conseil : Une alimentation adéquate

La première règle est une **alimentation adéquate**. Outre sa dimension artistique, le massage Quintessence, comme la plupart des disciplines de massage, comporte une dimension sportive. Toute séance requiert une dépense énergétique plus ou moins grande. On aura donc intérêt, si l'on veut que le corps réponde adéquatement à cette demande énergétique, de s'assurer de donner à ce dernier les éléments nutritifs nécessaires.

### Deuxième conseil : une hydratation adéquate

La seconde règle est une **hydratation adéquate**. Pour des raisons similaires, une mauvaise hydratation peut indisposer la personne qui prodigue le massage et altérer la qualité de son toucher.

### Troisième conseil : Un repos adéquat

La troisième est un **repos adéquat**. Bien que bon nombre d'artistes-en-massage affirment se sentir énergisés par le massage, il n'en demeure pas moins qu'un manque trop prononcé de sommeil, ou de repos entre deux séances, tend à inhiber l'aptitude à la vigilance, une qualité essentielle de ce type de massage. Sans cette attention le toucher perd de son caractère *vivant*.

### Quatrième conseil : La pause introspective

Autre bonne habitude à adopter : faire une **pause introspective** avant chaque séance. L'artiste-en-massage prend un moment pour valider son calme intérieur, son bien-être ainsi que ses bonnes dispositions à l'endroit de la personne qu'il ou elle aura à traiter.





*Pour toute information ou tout commentaire,  
veuillez vous adresser à*

Jacques François Aylestock  
1221 rue Plessis,  
Montréal, Québec  
H2L 2X1  
Tél : 514.692.6134  
Courriel : [jaylestock@yahoo.com](mailto:jaylestock@yahoo.com)



## QUINTESSENCE

Voici une nouvelle approche de massage qui met l'accent beaucoup plus sur l'*attitude juste*, l'intuition, la créativité et la qualité du toucher et de l'accueil, que sur la rationalité et scientificité thérapeutique des techniques. Il vise, dans son volet pédagogique, à former des artistes-en-massage qui acceptent de s'approprier une série particulière de valeurs essentielles afin de pouvoir en retour, par le biais de leurs mains, transmettre celles-ci aux personnes qu'elles auront à masser. Le massage Quintessence est une discipline artistique et profondément humaine.

