



## L'Approche Trager® :

L'Expérience de la Sensation

Denise Bérubé, (FQM – Trager International)  
Jocelyne Gouge, (S.P.R.Q. – ActionPARKINSON)

*L'Approche du Docteur Trager est un travail subtil, profond et tout en sensibilité. Un processus d'exploration et de rééducation du mouvement suggérant des sensations vers plus de douceur, d'expansion, de légèreté, de liberté et d'espace en soi et avec l'autre.*

*Le receveur se trouve confortablement étendu sur une table de massage, le praticien utilise le langage du toucher et du mouvement : bercements doux et rythmés, balancements, élongations et pressions. Ni huile ou lotion ne sont utilisées. Le client fait l'expérience du lâcher prise, de l'abandon et atteint ainsi un état de calme profond et d'immensité d'espace.*

*Également, pour ancrer davantage le processus d'apprentissage amorcé par le travail de table, le praticien enseigne une série de mouvements simples (Mentastics®) qui ont pour but d'intensifier les effets de la séance et d'intégrer l'expérience à la vie quotidienne.*

*Le Docteur Trager disait : « ... Tant que l'on n'a pas fait l'expérience, ce ne sont que des mots. Après l'expérience, les mots deviennent inutiles. »*

*J'ai donc invité une de mes clientes, Jocelyne Gouge, à partager avec la collectivité Parkinson sur son expérience en Trager.*



On entend de plus en plus parler du **Trager** et de ses bienfaits. Qu'en est-il au juste ? Ma curiosité naturelle m'a amené à vivre l'expérience du mieux-être tant physique que mental. Le **Trager** m'apprend à prendre conscience des sensations qui sont présentes dans mon corps; il m'apprend à me libérer des tensions qui masquent ces sensations.

Le **Trager** c'est la lenteur, la douceur. C'est aussi une forme de communication entre la personne qui le donne et le corps de celle qui le reçoit. Comme si ma praticienne enseignait à mon corps comment bien bouger; comment bien fonctionner : au début d'une séance, je sens les mains de Denise qui doucement font bouger mon corps. Puis tout-à-coup, mon corps bouge de lui-même avec liberté et aisance, sans douleur ni contrainte. L'enseignement se fait aussi au niveau mental : j'apprends à m'abandonner, à relâcher les tensions, à lâcher prise.

Le temps que je passe sur la table de massage est comme une conversation, un dialogue entre Denise et mon corps. Elle transmet un modèle de mieux-être et le corps y répond tout simplement. Je m'abandonne, me laissant doucement aller sur le Chemin de la Sensation. Souvent je m'endors mais pas toujours. Les bienfaits sont les mêmes que je dorme ou pas.

Pour ceux et celles qui n'ont aucune idée de ce qu'est une séance de **Trager**, je vais vous décrire ma première expérience. J'étais alors comme vous, je n'avais aucune idée de ce qui m'attendais. Je voulais faire un article pour mon bulletin d'information mensuel :

« **ActionPARKINSON** » et je désirais vivre l'expérience avant d'en parler. J'avais de la documentation sur le sujet mais je ne voulais pas la lire avant, afin d'éviter de me créer des attentes.

## Une expérience peu banale

Si je parle de vivre l'expérience, c'est tout simplement parce qu'on ne reçoit pas un «traitement» comme on reçoit un massage conventionnel. Une séance **Trager** nous fait vivre une expérience de confort, de paix et de bien-être intérieur qui semble se graver autant dans le corps que dans l'esprit. Ce qu'il y a de plus merveilleux, c'est que cet état d'esprit et ce sentiment de bien-être et de paix demeurent en nous. Pour ma part, je n'ai qu'à fermer les yeux et à me remémorer la séance pour me retrouver dans cet état de bien-être global.

Je vous raconte ici mon expérience personnelle, plusieurs personnes pourront ressentir les mêmes effets que moi, pour certaines les effets seront moins marqués tandis que d'autres auront des effets supérieurs aux miens; les résultats étant liés au degré de réceptivité du sujet.

## Comment s'est déroulée la séance

En arrivant chez Denise, elle m'invite dans une pièce que j'appellerai la « salle des douceurs ». Cette pièce transpire la sérénité, le calme, la détente. Nous avons un bref entretien au cours duquel j'indique les effets de la maladie qui sont les plus invalidants pour moi. Ensuite, elle sort de la salle, je me déshabille et m'allonge sous un drap, sur la table de massage. J'ai amplement le temps de m'imprégner de l'atmosphère des lieux avant son retour.

Elle revient lentement, sans faire de bruit, me demande comment je me sens, elle s'installe à ma tête, se réchauffe les mains et l'aventure commence. J'essaie de porter attention à ce qu'elle fait mais très rapidement je perds le contrôle de ma volonté. Je sens que quelque chose se passe en moi. Par moment, j'ai même l'impression que mon corps bouge tout seul. Je perçois un mouvement et j'ai vraiment la sensation qu'il bouge de lui-même, sans que j'aie le moindre contrôle sur lui. J'essaie de percevoir la source du mouvement mais j'en suis incapable. Puis, je me sens envahie par un immense bien-être. Je perds la notion du



*Sentir un toucher très doux qui suggère à la tête de se laisser aller librement*

temps et de l'espace. Je m'abandonne, lentement je lâche prise et me laisse imprégner de sensations nouvelles mais rassurantes. Je sens comme un dégagement du système respiratoire. Je sens mon système musculaire se décontracter, lentement, tout en douceur. Mon corps est en paix, en harmonie avec mon esprit. C'est comme si un canal de communication s'ouvrait. Ce corps hypothéqué par la maladie qui n'en fait le plus souvent qu'autrement qu'à sa tête, ce corps qui ne répond pas toujours à la commande, ce corps qui ne suit plus toujours le cœur et la tête, redevient à l'écoute. Mon esprit, qui de son côté est souvent frustré par ce corps qui ne répond pas à ses demandes, s'ouvre sur les besoins de ce corps. Un équilibre s'installe entre le corps et l'esprit. Je me sens passer de la position dorsale à la position ventrale; j'entrouvre brièvement les yeux et retombe dans le monde de

l'harmonie. Je sens des courants qui irradient vers chaque partie de mon corps. Ma respiration est profonde, facile.



*La praticienne utilise des vibrations qui traversent les muscles de manière à sentir le poids qui s'abandonne*

Doucement, j'émerge, je refais surface. J'ouvre les yeux, prends une grande inspiration que je relâche lentement. Je prends quelques minutes pour reprendre contact avec la réalité. Je m'étire et c'est comme si j'avais gagné quelques centimètres tellement l'amplitude des étirements est grande. Je m'assoie lentement, les genoux contre la poitrine, la tête penchée par en avant pour étirer mes vertèbres; un exercice que je pratique régulièrement. Je suis tellement confortable que je garde cette position pendant que Denise me demande mes impressions sur ce que je viens de vivre. On parle un peu de moi, de ce que je vis. Lorsqu'elle quitte la salle, je reste encore un moment dans cette position; je me

sens bien. Puis je me lève; première constatation: je suis stable sur mes deux jambes et j'ai retrouvé l'équilibre. Depuis plusieurs mois, j'en avais perdu un peu. On dirait que je marche sur un nuage tellement j'ai l'impression d'être légère, tellement les mouvements viennent seuls; sans efforts. En m'habillant, deuxième constatation: j'ai une meilleure amplitude de mes mouvements. Je sors de la salle des douces en me promettant d'y revenir régulièrement.

Je retourne à la maison, remplie d'une énergie nouvelle, en pleine possession de mes moyens, dans un état de bien-être indescriptible. Parfois je prends plaisir à m'étendre, à fermer les yeux et à recréer en moi ce que j'ai vécu. Croyez-moi, ça fonctionne. C'est comme si la séance était enregistrée dans mon esprit pour être recréée au besoin.

L'effet **Trager** m'a apporté trois jours de congé de la maladie de Parkinson; trois jours sans symptômes désagréables; trois jours de répit. Depuis ce jour, je me fais cadeau d'une séance mensuelle, même si je n'en ai pas vraiment les moyens. Les bienfaits que j'en retire sont tels que le **Trager** fait maintenant partie des parcelles de bonheur que je m'offre assidûment pour me retrouver et reprendre contact avec mon corps et mon esprit. Ces instants de « dialogue » entre la praticienne et mon corps, amènent mon esprit à lâcher prise, et par le fait même me permettent de m'abandonner totalement, à me laisser bercer par les sensations qui m'habitent, tout simplement, dans la douceur, le calme et la paix intérieure.

### **Des bienfaits qui laissent des traces**

Le **Trager** s'inscrit en nous. Il laisse ce que j'appelle des «points de référence», des repères qui permettent d'en reproduire le «feeling». Ainsi, d'une séance à l'autre, le corps «se souvient»; il est déjà à un autre niveau. Ce qui ne veut cependant pas dire que toutes les séances seront pareilles. Les sensations diffèrent d'une fois à l'autre, simplement parce qu'on évolue, on n'est pas dans le même état mental et physique. Il peut arriver que les bienfaits

aussi soient différents. Nos degrés d'abandon et de réceptivité peuvent, pour une raison ou une autre être plus ou moins élevés. Quoiqu'il en soit, les résultats, même différents, seront positifs. De nouveaux repaires seront inscrits dans notre corps.



*La pratique des mentastics en explorant la sensation du poids du bras.*

Je me rends compte que le **Trager** devient un mode de vie. Il nous pousse à changer des choses ; à être à l'écoute de son corps, de ses besoins. Personnellement, depuis ma première séance, j'ai changé bien des choses, sans faire d'efforts ; le **Trager** c'est aussi ça : laisser venir, sans efforts, simplement. J'apprends à me détacher de l'inutile, de ce qui se compte, mais qui ne compte pas vraiment. J'apprends aussi à respecter qui je suis, à tenir compte de mes limites. Je dois être capable d'entrer en relation avec moi-même. Tous ces changements influent sur le physique. J'ai l'impression de reprendre, d'une certaine façon, le contrôle

de mon corps. La maladie est toujours présente, mais je lui laisse le moins d'espace possible. Je bouge mieux, j'ai plus d'énergie donc, je peux recommencer à faire des activités que j'avais abandonnées. Ça faisait longtemps que je n'avais pas fait de vélo. J'ai recommencé, lentement, en augmentant graduellement la durée des randonnées. En étant plus active, je repousse l'échéance de la perte d'autonomie. Les neurologues le disent, l'exercice physique compte pour 40% dans le traitement de la maladie de Parkinson. Si le **Trager** ne m'apportait que la possibilité de pouvoir être active plus longtemps, ce serait déjà une raison de l'adopter.

### Une approche gagnante

On entend de plus en plus parler du **Trager** et on en entendra parler de plus en plus. La recherche en cours mènera j'en suis certaine à des résultats concluants au niveau scientifique. Le cerveau, le système nerveux central ; deux grands méconnus, réagissent positivement à une approche que certains qualifient «d'ésotérique». Verrons-nous le jour où des séances de **Trager** seront prescrites pour traiter diverses maladies ; diverses déficiences ? Moi j'y crois ! J'ai tellement constaté d'amélioration chez moi que je ne peux qu'y croire. Je laisse les sceptiques se confondre, cependant, je leur demande de vivre l'expérience, en toute bonne foi avant de porter un jugement.

Le présent témoignage est fait librement, je le fais parce que plusieurs personnes me demandent de l'information à ce sujet. Je n'ai aucun intérêt à promouvoir le **Trager** si ce n'est que ma volonté de donner le goût à d'autres personnes de vivre l'Expérience de la Sensation. Parce que le **Trager**, c'est un cadeau qu'on se fait tout d'abord par curiosité, puis ensuite, parce qu'on recherche ces sensations de mieux-être.

Être libre dans mon corps et dans ma tête, c'est ce qui me permet de cohabiter avec Madame Parkinson et l'approche **Trager** m'a appris à me sentir libre et à pouvoir recréer cet état d'abandon et de sérénité.