

C'est bientôt Noël, mais cette année, trêve de frivolités !

Délaissez le doux bruissement des papiers chatoyants, abandonnez les pimpants frisottis des rubans dorés, détournez-vous des étiquettes aux prénoms joliment calligraphiés, et reniez jusqu'aux bouts de scotch.

Debout, avant-gardistes des fêtes de fin d'année, des paquets cadeaux faisons table rase. Arrachons-nous à la fascination collective pour les biens de consommation, et une bonne fois pour toutes, exorcisons le démon matérialiste ! Groupons-nous et demain Noël va changer de base.

A NOËL, HALTE AUX CADEAUX INCONSÉQUENTS, COMMETTEZ UN ACTE POLITIQUE : OFFREZ UN MASSAGE !

Offrir (ou s'offrir) un massage bien-être relève bel et bien de l'acte politique, car :

- Vous militez pour la prévention en matière de santé publique

La prévention, cet excellent principe familiers aux médecines ancestrales, s'avère, trois fois hélas, moins en vogue au sein de la médecine moderne. Or, il existe de nombreuses pratiques dont l'efficacité prophylactique n'est plus à démontrer, aux rangs desquels le massage figure en bonne place (pour les curieux, voir la note de bas de page sur les vertus physiologiques du massage).

En offrant un massage, vous contribuez donc tout bonnement à l'amélioration de la santé publique (ou au moins à celle de votre sœur, mari, belle-mère ou autre proche – mais comme un massage + un massage + un massage... ça finit par faire beaucoup de massé.e.s, un effet boule de neige n'est pas à exclure). Plus de prévention signifie moins de frais médicaux, franchement, la sécu devrait vous remercier ! Et pourquoi pas songer à rembourser les massages bien-être ? Je vais mettre ça sur ma liste au Père Noël.

- Vous incarnez un comportement écologique exemplaire

Vous consommez un service local, artisanal, sans produits chimiques et avec une empreinte carbone réduite, vous abstenant ainsi de valser au grand bal du libéralisme à outrance flanqué de son flippant cortège de pollution, changement climatique, extinction de masse, injustices sociales et autres réjouissances de la même eau (qui bientôt ne sera plus potable).

Offrez un massage plutôt que du plastique ou de l'électronique, vous entrerez au panthéon – celui avec un fronton gravé « Aux écolos, les générations futures reconnaissantes ».

- Vous faites votre part (cui-cui le joli colibri) pour la paix dans le monde

Se faire masser, c'est bien connu, ça calme. La détente possède cette précieuse vertu de faire baisser le stress et l'agressivité. Après un massage, l'occurrence des prises de chou, prises de bec, prises de tête chute drastiquement. En premier lieu avec nos cher.e.s conjoint.e.s et enfants. On touche à la paix familiale. En second lieu avec le cercle plus vaste de nos voisins, collègues et connaissances. On approche de la paix sociale. Et si on pouvait offrir des massages aux dirigeants politiques et économiques les plus nuisi... je veux dire puissants, on friserait la paix mondiale.

Si vous ne me croyez pas, lisez *Les Mains du miracle* de Joseph Kessel, une biographie romancée de Felix Kersten, un Finlandais spécialiste des massages thérapeutiques, qui soignait régulièrement Heinrich Himmler – sous la menace, car il n'avait aucune sympathie pour les SS – et a usé de son influence sur son patient pour obtenir la libération de milliers de prisonniers des camps de concentration. Véridique.

- Vous faites barrage à la déprime et refusez vaillamment de céder au fatalisme ambiant

En effet, votre contribution à la prévention en matière de santé publique ne se limite pas aux maux physiques : le massage, c'est bon pour le corps, mais c'est aussi très bon pour le moral ! Or personne n'oserait prétendre que nous n'avons pas tous, de temps à autre, besoin d'un coup de pouce pour cultiver notre joie de vivre. D'autant plus que nous vivons une époque où ne cessent de fleurir de bonnes raisons de se faire du mouron – je veux dire en plus des sempiternels cheveux qu'on se fait couramment pour nos proches, l'augmentation de l'essence et du kilo de poireaux, notre avenir professionnel, la stabilité de notre couple, les traites du prêt immobilier, la variété des écueils de notre condition humaine, notre inassouissable quête de sens et de liberté, l'effolante impermanence des choses, et je vais arrêter ici l'énumération, sinon je vais moi-même devoir me faire masser sur l'heure, histoire de retrouver goût à l'existence. Parce que c'est vrai, après un bon massage, je me sens heureuse d'être en vie et d'avoir un corps pour le sentir, plus joyeuse, plus légère, bien plus encline à affirmer que tout ça en vaut le coup, vivre, aimer, galérer, apprendre et grandir, et je repars pour un tour, parfois en sautillant d'enthousiasme tellement je me sens reconstituée, parfois en rampant jusqu'à mon lit tellement je suis dééétenduue, le corps et le cœur en paix (je connais quelques très bonnes masseuses). Prendre soin de nous souffle sur les braises de notre héroïsme quotidien. Quand bien même lesdites braises seraient enfouies sous une épaisse couche de cendres, allez-y, soufflez, soufflez, la flamme va se ranimer, trouvez-lui donc de quoi se nourrir. Et si vous n'êtes pas bien fortiche question rallumage de foyer, venez vous faire masser chez moi au coin du poêle, je vous ferai un petit topo.

- Vous soutenez le rêve

D'abord au sens propre : le massage favorise un meilleur sommeil. Une véritable aubaine pour les insomniaques.

Mais j'irais plus loin. Quand le corps goûte le bien-être et l'esprit l'apaisement, l'âme a plus de place pour rêver. Et rêver constitue un acte politique au sens le plus noble du terme. Car rêver, laisser se dissoudre les contours du monde connu, c'est la condition *sine qua non* pour créer de nouveaux futurs...



Constance Sinapi
Massage-bien-être · Reiki