



DESSINER L'INVISIBLE

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE EST-IL UN ART ?

Tapovan 2025

Clémence Demesme

PRÉAMBULE

Je suis face à un grand miroir. Debout. Dans un petit appartement de l'est parisien. Une femme est assise sur le canapé derrière moi. Elle récite une prière.

Cette prière s'adresse à mon père, décédé 18 mois auparavant. Elle demande à son âme de quitter mon corps, afin que son corps subtil rejoigne un endroit sans nul doute beaucoup plus adapté à sa... situation.

Un quart d'heure plus tôt, je traversais Belleville : son air printanier, ses terrasses pleines. Je songeais à m'attabler dans cette petite librairie que j'aime tant, pour y siroter un café au lait.

Et me voilà, quasiment l'instant d'après, à m'acquitter d'une coquette somme auprès d'une femme — au demeurant charmante, et que je ne connaissais pas — dans l'espoir qu'elle me désenvoûte du fantôme supposé de mon père.

C'était il y a à peine quatre mois, mais je peux déjà certifier que ce fut l'une des journées les plus incroyablement surprenantes de ma vie.

Alors oui, nous sommes bien d'accord qu'en soi, rien que le concept d'aller payer quelqu'un dans l'espoir de se « désentêter » de l'un de ses parents est une expérience hors du commun. Mais l'aventure ne s'arrêta pas là.

Face à ce miroir, je me dévisageais. Je croyais voir apparaître les traits de mon père sur les miens comme jamais auparavant.

Et soudain, mes mains se sont mises à brûler.

Une chaleur. Une force. Une pression. Une concentration d'énergie m'englobe, des poignets jusqu'au bout des doigts.

La prière se termine. Je me retourne vers cette femme qui, d'un sourire satisfait et serein, me dit :

« Et voilà, votre père est parti. Son entité vous a quittée. Il est loin à présent. Et vous, madame, vous allez revivre. »

J'ai regardé mes mains : elles étaient rouges, presque enflées. Quelque chose irradiait d'elles. Alors j'ai relevé les yeux :

« Et mes mains ? »

La femme les saisit.

« Vous massez ? »

Oui. J'aimerais. J'y pense beaucoup. Et là, maintenant, elles brûlent. Est-ce qu'elles doivent masser ?

« Ni vous ni vos mains ne devez rien à personne. Mais si vous le voulez, si vous le désirez, alors oui : allez masser, de tout votre cœur. »

Quelques jours plus tard, je m'inscrivais à la formation de massage ayurvédique de Tapovan, dans l'espoir d'y développer ma pratique.

Une fois mon inscription confirmée, sa perspective me réjouissait. Mais, bien que portée par un sentiment d'évidence, une multitude de questionnements me traversaient.

Depuis l'enfance déjà, je voulais être réalisatrice, photographe, artiste. Produire des images. Raconter des histoires. Créer des mondes. Cette volonté a guidé mon chemin de vie. Elle a façonné mes rencontres, mes lectures, mes centres d'intérêt, mes lieux de vie.

«Le matin,
nous croyons en nos prières
Nos messes basses
Puis nous prenons notre lot de revers
En pleine face
Est-ce à cause ou grâce?
À cause ou grâce?»

Feu Chatterton

J'ai tout mis en œuvre pour y arriver et en vivre convenablement. À tel point que je n'ai laissé la place à rien d'autre. C'était ça, ou le déluge. À force de combats, jusqu'à mes 35 ans, mon plan s'est déroulé comme je l'avais espéré adolescente : des projets de films personnels et des commandes qui m'offraient de quoi vivre en paix.

Puis d'un coup, tout s'est arrêté. Net. Au moment de la mort de mon père.

Cette temporalité troublante m'a amenée à envisager un lien entre ma carrière et la sienne. Lui, qui, avant de sombrer dans un alcoolisme profond et irréversible, avait été photographe. Un passionné d'art, qui m'a transmis une culture iconoclaste et une vraie curiosité de regard et d'écoute... mais peut-être aussi un certain conditionnement.

Alors... m'en voulait-il de l'avoir délaissé, face à son propre chaos, dans les derniers mois de sa vie ? M'en voulait-il de réussir là où lui s'était égaré ? Pourquoi mes mains se sont-elles mises à m'appeler si fort au moment de sa supposée élévation ? Était-ce une diversion ? Un cadeau d'au revoir ? Un remplacement ? Une carte en plus à jouer ?

Il est probable que toutes ces questions demeurent éternellement sans réponse. Mais aujourd'hui, je pense être en paix avec ce mystère.

En revanche, c'est là.

Le massage est apparu soudainement dans cette vie que je pensais établie. Comme si un inconnu avait sonné à la porte, déposé un joli colis bien emballé sur mon palier, puis avait disparu.

Alors j'ai ouvert la porte, et je me suis emparée du cadeau.

Dans ma demeure, sa place est assurée. Mais comment l'accorder au reste de mon identité ?

Je me revois dire, il n'y a pas si longtemps, un jour de crise comme un autre :

« Si ma seule vocation est d'émettre de l'art, que serais-je au monde s'il s'effondre ? »

J'ai la satisfaction d'espérer que la pratique du massage saura me permettre de servir avec vertu dans un autre monde, s'il venait à apparaître.

Mais aujourd'hui, alors que je suis libre de pratiquer l'art comme le massage... pourquoi ne pas simplement danser avec les deux ?

Et finalement... seraient-ce des pratiques si différentes ?

Dans les pages qui vont suivre, je tenterai d'explorer :

les liens entre la pratique artistique et celle du massage, les similitudes de nature entre artiste et thérapeute, ainsi que les résonances possibles entre les deux pratiques.

Cette exploration prendra chemin au travers de souvenirs, réflexions et références qui me sont chères, et qui, je l'espère, offriront quelques clés pour répondre à la question :

« Le massage ayurvédique est-il un art ? »

AU FIL DES MOTS ET DES GESTES

Depuis que je pense à cette question, « Le massage ayurvédique est-il un art ? », pas un jour ne passe sans qu'une nouvelle analogie ne vienne me prendre la main.

L'une des premières images est celle d'une partition : comparer celle d'une musique à celle d'un massage.

Prenons par exemple le massage du dos.

On nous apprend à Tapovan, une suite d'accords. Cette suite, au-delà de sa précision, est pleine de sens. Elle est le fruit d'une recherche et d'une exploration ancestrale, que nos mains bénissent de recevoir. Mais en même temps, cette partition nous laisse un espace précieux, dans lequel nous pouvons mettre de nous-mêmes. Ainsi, notre propre inspiration donne corps à une mélodie, et c'est ainsi que naît la magie d'un massage. Au-delà des gammes, une chose invisible prend forme et crée l'émotion.

On pourrait ainsi regarder la peau d'une personne comme une page blanche sur laquelle on vient écrire un récit. Ou comme une scène, où l'on danse avec délicatesse. Ou encore comme une toile, sur laquelle le masseur ferait apparaître formes et couleurs.

Mais ce qu'il y a ici de plus magique encore, c'est d'imaginer que cette toile — la peau —, par sa vie et son énergie propres, dialogue

avec son auteur, guide ses mains. Et ensemble, ils font œuvre.

Et si nous prenions les choses dans l'autre sens : à quel moment un art deviendrait-il une sorte de massage ?

Ne dit-on pas d'une œuvre, lorsque nous la recevons pleinement, qu'elle nous a touchés ?


Et ces airs de musique qui nous soulèvent, nous donnent un pas léger, nous grandissent — ne nous font-ils pas ressentir la même douceur qu'après un massage ?

Et les mots ? Oui, les mots.

Ils sont peut-être les plus incroyables, lorsque, dans un texte, une lettre, la simple oscillation du *je* au *nous* vient renverser nos entrailles.

Rien que part cette promenade analogique, nous observons combien l'art et le massage ont en commun de toucher des émotions subtiles, parfois hors du champ mental et même du champ conscient.

L'un comme l'autre créent une matière invisible, qui traverse le corps pour atteindre l'âme.



«Les émotions sont des couleurs,
je suis le peintre qui les renverse.»

Zaho de Sagazan

LE CHOC ET L'ÉTREINTE

Je pense que l'art naît dans l'écho qui se crée entre celui qui émet un geste et celui qui le reçoit. Dans une onde de choc, un fil vibratoire qui devient l'essence d'une expérience.

Adolescente, je partais régulièrement à Paris pour traverser les musées. Un après-midi, seule à déambuler au Palais de Tokyo, j'ai été confrontée à une œuvre qui a bousculé ma vie.

Je regardais paisiblement des installations d'art contemporain, lorsqu'un bruit sourd, vif, régulier, m'a fait tourner la tête. (Bam. Bam. Bam.)

À une dizaine de mètres, j'ai aperçu la silhouette d'un enfant qui se tapait la tête contre un mur. J'ai hurlé. Très fort. Puis je me suis approchée.

La silhouette n'était autre qu'un pantin. Une boule de bois, recouverte d'une capuche, programmée pour taper sur le mur à intervalles irréguliers.

Cette œuvre de l'artiste italien Maurizio Cattelan m'a transpercée par surprise. Même si j'ai vite compris qu'il ne s'agissait que d'une installation mécanique, j'ai été transfigurée par l'image d'un enfant qui se blesse contre un mur.

C'est par ce choc, au plus profond de mes entrailles, que j'ai pris conscience qu'un jour je serai mère. Et que mes instincts, mon rapport au monde, en seraient transformés.

Ce n'était pas une œuvre complaisante. Mais c'est aussi ça, l'art : nous révéler à nous-mêmes par le choc de l'invisible.

Lorsqu'on masse une personne qui consent à être là, sous nos mains, je crois que nous pouvons, en trouvant la juste mesure, l'accompagner à s'explorer elle-même. Peut-être au moment du massage. Peut-être après. Dans cette onde que nous créons, et qui se diffuse encore et encore.

L'art et le massage ont cela en commun : faire avancer l'autre dans la découverte de soi, par des chemins physiques, émotionnels, viscéraux, qui oscillent entre conscient et inconscient.

Ainsi, le choc devient connexion, et de cette connexion naît l'étreinte invisible des corps subtils : celui de l'auteur et celui du receveur.

L'EGO ET LA MESURE

Il semblerait donc qu'artiste et thérapeute tiennent dans leurs mains des facultés communes.

Avant de parler de pouvoir, on pourrait déjà parler d'influence, mais pas de n'importe quel type : une influence bien singulière. Dans un cas, elle passe par l'émotionnel et touche le corps ; dans l'autre, elle passe par le corps, via le toucher, pour atteindre notre état émotionnel.

Que nous soyons artiste ou masseur, nous sommes garants de ce voyage infime et pourtant si puissant. Ainsi, il paraît essentiel de se poser la question de la juste place de l'ego de l'auteur (auteur du massage ou de l'œuvre).

Durant ma formation à Tapovan, on nous a souvent rappelé à la bienveillance dans nos massages. Cette mise en garde voulait signifier que, parfois, en massant, tout faire sortir, tout vouloir exulter, n'était pas un acte bienveillant pour la personne.

On nous a légitimement sommés de respecter l'autre, sa disponibilité, de l'écouter par nos mains et notre cœur, avant de rentrer dans une forme de performance. En tant qu'auteur, nous devons transmettre, émettre avec conviction, mais aussi garder raison et savoir placer la justice avant notre propre liberté.

Être artiste ou masseur, ce sont des états d'être à part entière, des vocations que l'on explore avec élan, dans un souffle naturel de li-

berté. Mais la recherche de l'équilibre, du geste « juste », est la quête d'une vie.

Pour trouver cet équilibre, cette juste distance avec l'autre, il est indispensable de mettre une part de son ego de côté. Ne pas chercher à montrer, à performer, ne pas tomber dans la décadence de plaire à outrance et sans but pour celui qui reçoit.

Masser avec la même sincérité chaque personne, quelle que soit son histoire, ses origines, sa classe sociale, l'estime ou non que l'on porte à l'autre : c'est en faisant cela que la notion de justice prend tout son sens. Tout le monde ne mérite pas notre divertissement, mais tout le monde mérite la justice. Tout le monde mérite d'être mené à sa juste place.

Cette réflexion me donne envie de vous parler d'un livre qu'un ami ostéopathe – que j'appellerai Julien – m'a fait découvrir récemment : *Les mains du miracle* de Joseph Kessel.

Ce livre raconte l'histoire vraie de Felix Kersten, qui fut, pendant la Seconde Guerre mondiale, le masseur attitré d'Heinrich Himmler. Rien ne destinait Felix Kersten à se mettre au service du chef de la Gestapo. L'attribution de cette tâche lui a été faite contre sa volonté première.

Mais malgré cela, Felix Kersten a fait son travail, a massé pendant des années l'un des personnages les plus monstrueux de notre histoire, avec la même justesse que pour n'importe qui d'autre. En gardant

sa verticalité et sa pureté de traitement face à Himmler, il est parvenu à saisir, dans les interstices de ses soins, toute l'attention de son malade. Et c'est ainsi, à force de massages et d'accompagnements dans une forme de lâcher-prise de toute conscience, que Felix Kersten a convaincu Himmler de renoncer : à l'exécution de plusieurs centaines de prisonniers, à la déportation de milliers de juifs, et même au dynamitage des camps de concentration encore occupés, ordonné par Hitler depuis son bunker en 1945.

Mon ami Julien exerce en tant qu'ostéopathe et masseur depuis bientôt vingt ans.

À ce jour, ses patients lui ont offert plus d'une dizaine de fois le livre *Les mains du miracle*. Cet élan de générosité vient indéniablement du fait que les mains de Julien ont une dimension miraculeuse – et je peux en témoigner personnellement. Mais un autre fait marquant a marqué les débuts de sa carrière. Peut-être ses patients l'ont-ils su, ou peut-être est-ce simplement le fruit de l'ironie de la vie.

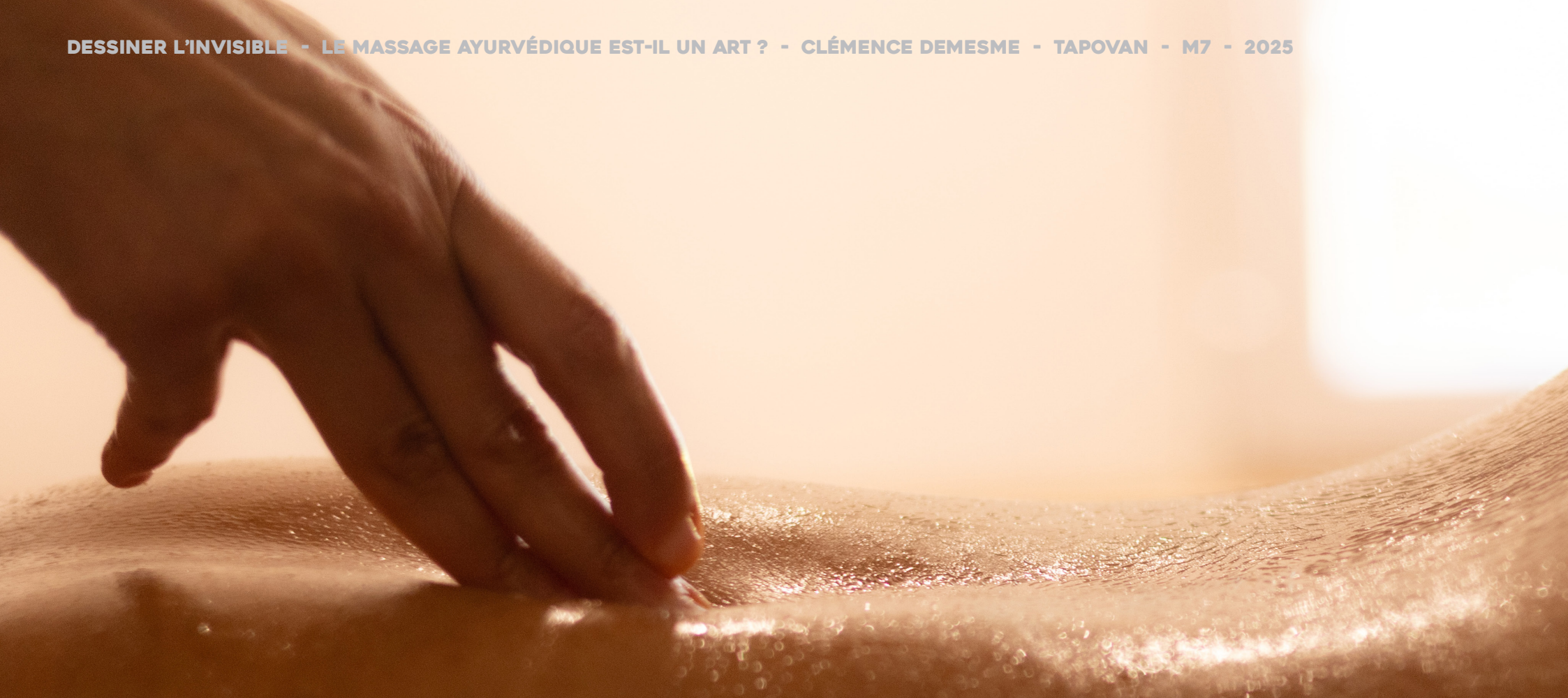
Alors qu'il terminait ses études de praticien, par un jeu de remplacement et de hasard, Julien est devenu l'ostéopathe et masseur d'une figure française disons... controversée. Pendant huit ans, il a donné des soins quotidiens à une femme immensément fortunée.

Lui, Julien, ce garçon de province, a manipulé chaque jour cette femme de plus de soixante ans son aînée avec la même délicatesse et pureté qu'il aurait mises pour sa propre sœur.

Alors que l'opinion publique se moquait de cette femme pour ses brushing trop parfaits, sa générosité disons arbitraire, et l'esprit qu'elle semblait perdre, un lien incroyable s'est tissé entre eux deux au fil des années.

Une connexion invisible, puissante, une rencontre d'âmes, que nul d'autre qu'eux n'aurait pu saisir dans toute sa subtilité et sa magie. Julien s'est occupé de cette femme jusqu'à sa mort en 2017. Et malgré la séparation de leurs corps physiques, le lien, la loyauté, l'admiration restent intacts.

Encore aujourd'hui, quand Julien se sent un peu perdu, il frotte délicatement ses mains l'une contre l'autre, pense à cette femme qu'il appelait simplement par son prénom – alors que sa propre famille semblait l'avoir oubliée – et il se demande : quels mots cette femme lui aurait-elle soufflés à l'oreille pour le reconforter ?



« Il fallait ne plus rien voir ni entendre. Il fallait que l'odorat également cessât de servir. C'étaient les antennes tactiles – dont le pouvoir récepteur se trouvait prodigieusement accru par l'abolition provisoire des autres sens – qui devenaient les seuls instruments des rapports avec le monde. Et ce monde était limité au corps que le bout des doigts examinait, auscultait. Et leurs découvertes étaient aussitôt transmises à un esprit qui s'était vidé de toute autre préoccupation et fermé à toute autre impression. »

«Les mains du miracle » - Joseph Kessel

QUAND LES PRATIQUES SE NOURRISSENT

En observant autour de moi, j'ai réalisé qu'il n'était pas rare d'être à la fois artiste et thérapeute. De nombreuses consœurs ont développé des activités de soin en parallèle de leur pratique artistique, et s'en trouvent naturellement très épanouies.

Je pense notamment à mon amie Mathilde, artiste peintre et photographe, qui après avoir vécu les dernières heures d'un Berlin libre et underground, s'est installée il y a quelques années, à la pointe du Finistère. Là, son atelier de peinture fait face à son cabinet de soin, comme deux espaces qui dialoguent l'un avec l'autre.

Je n'ai pas encore trouvé de cas d'artistes célèbres pratiquant le massage, mais en regardant un peu plus loin, j'ai découvert nombre d'artistes intégrant dans leur vie et leur œuvre des pratiques spirituelles. Le lien avec le massage ayurvédique se tisse naturellement : il inclut lui aussi une dimension à la fois holistique et spirituelle.

Chez certains artistes, on remarque le désir profond de partager leur pratique avec le public, voire au-delà. Cette démarche, que je pressens comme impérieuse, semble souvent les pousser à s'extraire temporairement d'un système d'or, de gloire et de tous les revers qu'il peut engendrer.

Ainsi, le réalisateur franco chilien Alejandro Jodorowsky a longtemps offert chaque semaine des tirages de tarot dans un café du quartier

de la Bastille, à Paris. En plus d'être un tarotologue reconnu, il est le créateur de la psychomagie, une méthode qui utilise des gestes symboliques pour soigner l'inconscient. Un documentaire, réalisé par ses soins en 2019, donne à voir ces pratiques en action.

Quant au réalisateur américain David Lynch, il a consacré une part importante de sa vie à la promotion de la méditation transcendante. À travers sa fondation, il milite pour rendre cette pratique accessible aux plus démunis, aux oubliés de la société.

En observant leurs œuvres, on perçoit à quel point leurs pratiques spirituelles et artistiques se nourrissent mutuellement.

Chez Jodorowsky, les symboles abondent ; les cadres de ses films semblent parfois construits comme des cartes de tarot et rien n'y est laissé au hasard.

Chez Lynch, la richesse des niveaux de lecture est vertigineuse : voir et revoir ses films, c'est s'enfoncer un peu plus profondément dans l'exploration du conscient et de l'inconscient.

Dans un autre registre, plus intérieur, Françoise Hardy a elle aussi uni art et quête spirituelle. Très tôt, la chanteuse s'est passionnée pour l'astrologie humaniste, qu'elle a étudiée avec la même rigueur et la même délicatesse qu'elle mettait dans l'écriture de ses chansons.

Pour elle, l'astrologie n'était pas un art divinatoire mais un langage symbolique capable de révéler les mouvements profonds de l'âme.

Elle y voyait un moyen de mieux comprendre les cycles de la vie, les blessures et les élans invisibles qui nous traversent. Dans ses livres comme dans ses entretiens, elle évoque souvent l'astrologie comme une thérapie poétique, un outil de connaissance de soi qui l'a aidée à se réconcilier avec le réel.

Chez Hardy, la chanson et la carte du ciel procèdent du même geste : traduire ce qui échappe, donner forme à l'invisible.

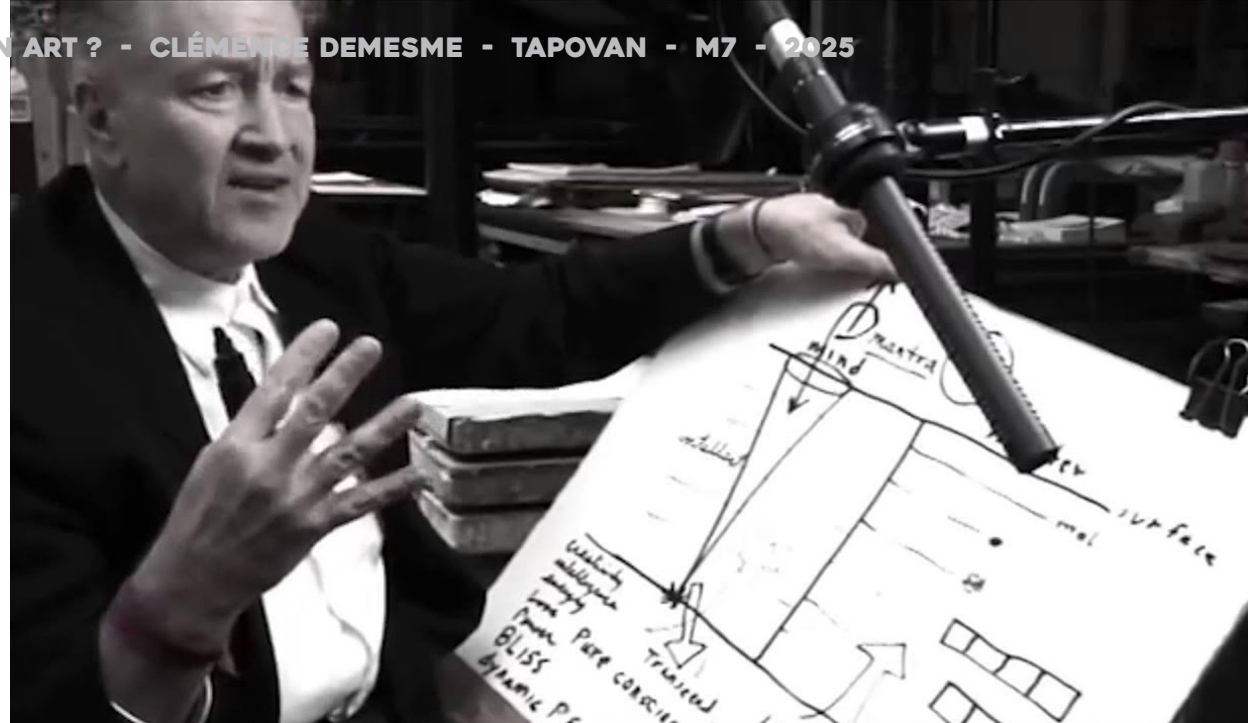
LIENS VIDEOS :

Davis Lynch explique la méditation transcendantale:

<https://www.youtube.com/watch?v=Em3XplqnoF4>

Jodorowsky et le tirage des tarots de Marseille :

<https://www.ina.fr/ina-eclaire-actu/video/i16343738/jodorowsky-et-le-tirage-des-tarots-de-marseille>



QUAND TOUT SE RASSEMBLE

J'ai réalisé mes premiers films dans ma chambre d'adolescente, en rêvant de devenir un jour une grande cinéaste. À cet âge-là, l'essence de nos motivations reste trouble.

Voulais-je faire des films pour accéder à ce qui me paraissait inaccessible ? Voulais-je m'extraire d'un quotidien qui me faisait souffrir dans chacun de ses recoins ? Voulais-je plaire à mon père ? Voulais-je être reconnue pour autre chose que ce corps qui se dessinait sur moi et dont je ne savais que faire ?

Peut-être un peu tout cela.

Mais je me rappelle surtout d'une chose : je me revois dire, je m'entends encore dire : « Je veux faire des films pour toucher les gens. »

Je termine aujourd'hui ma formation de massothérapeute, au même moment où s'achève le tournage de mon premier long-métrage documentaire.

Quelle jolie concordance des temps...

Le milieu dans lequel j'évolue depuis maintenant quinze ans n'est pas sans violence. Encore récemment, je songeais à tout arrêter, épuisée d'exercer mon travail dans des atmosphères humaines parfois toxiques.

Mais depuis ce chemin parcouru à Tapovan, au cœur de cette formation au massage, je me sens portée par une inspiration inégalée. Plus je masse, plus j'ai le sentiment que mon *prana* d'artiste est à sa juste place.

À présent, et pour le reste de ma vie, ces pratiques vivent en moi, dialoguent, s'augmentent — et, j'en suis sûre, viendront se réconforter l'une et l'autre chaque fois qu'il le faudra.

C'est comme si deux mains, longtemps éloignées, se rejoignaient enfin, pour venir se poser en prière sur mon cœur.

Alors oui, je pense que le massage ayurvédique est un art, dans ce qu'il a de plus grand : capable de créer des vibrations, des tremblements qui emplissent l'espace du conscient et de l'inconscient, et participent merveilleusement à l'élan du monde.

À ma mère,
Ma grand mère,
Et à mes ami.e.s.

Merci d'avoir été à mes côtés
sur ce chemin...

