

**Massages.** « Assamma » créé des stages d'insertion pour des personnes touchées par le handicap visuel.

# Chasser le stress du bout des doigts

■ Dans certaines cultures ancestrales tout est question de position du corps et de respiration, en solitaire, ou du masseur au massé. Devant un groupe de six stagiaires disposés par deux, enveloppés dans une ambiance très douce, très « zen », Malika Kergoat donne ses instructions. « *Tapotement des mains en cuillère, puis tranchant des mains* ». Plus tard, elle dira encore sur un ton à la fois sous-tenu et velouté « *étirement des mains en x, utilisant le poids du corps, prenez le temps de respirer de descendre profondément* ». Le stage d'enseignement s'adresse aux non voyants et malvoyants - 3 millions de personnes en France - et il est effectué d'une manière entièrement pratique, par des exercices manuels répétés et mémorisés, sans « écriture » Braille ni autre transcription.

Il ne s'agit ni d'un mouvement sectaire ni d'une thérapie alternative. Le caractère alternatif se situe ailleurs, dans l'appui d'une technique chinoise millénaire, occidentalisée dans les années 80 aux Etats-Unis - David Palmer - dans un objectif de réinsertion professionnelle, le tout hébergé par la pépinière d'économie sociale et solidaire « Intermède ». « *Le Amma assis qui est l'ancêtre du shiatsu. Après le boum dans la Silicone Valley connaît un essor à Paris, où l'on peut trouver dans les salles d'embarquement des masseurs des personnes assises. Le principe est la traduction par le massage de la connaissance des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise, comme pour l'acupuncture. En si-*

*tuation de bureau ou de ville, c'est à dire sans se dévêtir, sans huiles essentielles ou aromates* », poursuit Carlo Solito, président fondateur de l'association Assama.

Depuis toujours en Chine et au Japon les aveugles et malvoyants ont été employés dans ce qui est devenu une fonction à mi-chemin entre l'art et l'artisanat. Véritable chorégraphie manuelle composée

## « Ce n'est pas un fait du hasard »

■ On ne vient pas le chemin des « Mains du cœur » Assamma par hasard. Christophe Fofana, comme les autres membres du stage, a bien sûr un handicap visuel important. Il est en recherche d'insertion professionnelle. « *J'ai un CAP de standardiste, mais c'est bouché* ». Joanne, enseignante de Français en lycée, grâce à la présence d'une assistante ne se pose pas la question du débouché professionnel. Leur point commun le plus évident est la cécité. Cependant, d'autres affinités ressortent. Tous les deux connaissaient déjà le « Chikong » la respiration abdominale. Fofana a derrière lui une longue pratique d'arts martiaux, il a fait de l'équitation. Avant la connaissance des massages, l'un comme l'autre se sont exercés au Yoga. « *Par ailleurs en tant que voyants ou mal voyants nous devons faire face à beaucoup de stress, de frustrations.* »

de cinquante figures le Assama à la différence du Shiatsu utilise pour le massé une chaise orthopédique. Le massé est à califourchon avec la tête, les avant bras et le bas de la jambe appuyés. « *L'idée c'est vraiment d'inverser l'ordre des choses. La cécité visuelle s'accompagne du sens du touché accru. Dans le même temps aujourd'hui, ces personnes trouvent rarement un travail qualifié. Les standards ne les emploient plus, la vannerie traditionnelle n'a plus cours* ». Alors les pistes de débouché sont nombreuses. Les entreprises américaines ont été les premières à comprendre tout l'intérêt de permettre aux salariés de se détendre 15 minutes dans le bien être. Assamma se propose d'essaimer ses masseurs dans les grandes galeries marchandes comme les salons professionnels.

« *La démarche vers l'autre inclut de faire le chemin en soi d'abord. Il y a immédiatement une proximité une empathie qu'il faut aussi apprendre et accepter. Quand on masse quelqu'un, on se trouve au bout des doigts une histoire particulière. On rentre progressivement avec le poids corps sans effet mécanique d'abattage* », reprend Malika Kergoat, professeur de l'Ecole sud formation massages, installée sur Aix-en-Provence. Carlo insiste, l'idée essentielle est « *d'aller du handicap au talent* ». D'ailleurs le Centre de ressources inter-régional d'aide aux déficients visuels soutien l'approche.