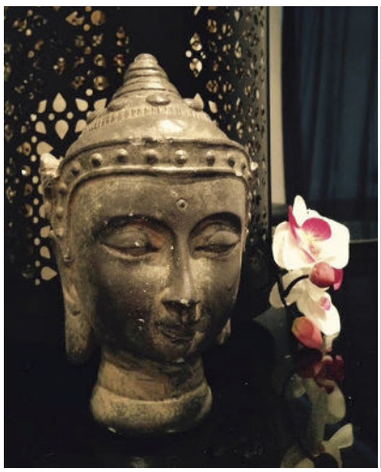
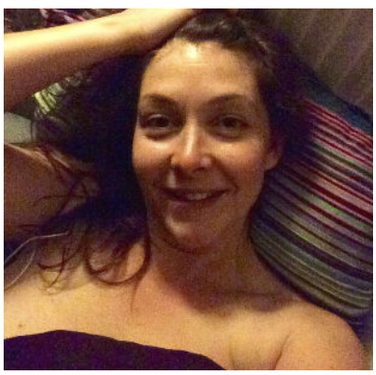
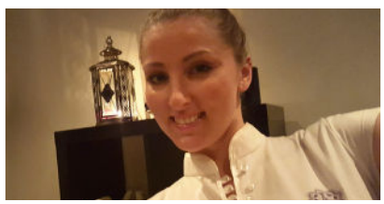


Je suis épuisée et rêve d'un peu de repos... Ça tombe bien, aujourd'hui, je vais tester un massage mais pas n'importe lequel: un massage dans le noir! En effet, **après la mode des restaurants dans le noir, voici celle des soins bien-être, plongé dans l'obscurité la plus totale**.

Texte Marjorie Elich

Le massage dans le noir





Aurélie me reçoit dans l'ambiance feutrée de son cabinet privé, décoré, comme il se doit, de coussins accueillants et de petites bougies. Cette jeune femme douce et souriante est l'une des très rares massothérapeutes à pratiquer le massage dans le noir en Belgique. Elle est ravie de pouvoir parler de sa spécialité. Car pour beaucoup de gens, cela signifie technique louche ou attouchements intimes. Pas du tout! Aurélie est une experte bien-être diplômée, tout ce qu'il y a de plus correct. Selon elle, le massage pratiqué dans ces conditions permet une détente plus profonde, une immersion totale.

Comme il fait noir, le cerveau pense qu'il fait nuit, se met en veille et le corps est prêt à se relâcher. Lorsque l'on est privé d'un sens, les autres prennent le relais et offrent des sensations exacerbées. Le corps a d'autres repères. Pour sa part, Aurélie se dit plus concentrée dans ce type de massage, plus à l'écoute des besoins de la personne massée. Pour les gens un peu pudiques, c'est également une facilité. Aurélie conseille de faire le massage avec le moins de vêtements possible, afin de ne pas être entravée et vivre pleinement l'expérience. Ne pas être vue permet de se sentir plus à l'aise, se déshabiller et se laisser toucher sans aucune peur du jugement dans le regard de l'autre. Bref, vous l'avez compris, un massage dans le noir offrirait plus de lâcher-prise. C'est justement ce qu'il me faut!

Je m'installe sur la table, agréablement chauffée par une couverture électrique. Je suis plongée dans le noir le plus total et Aurélie me guide de sa voix calme et apaisante. Elle me fait choisir les huiles essentielles dont l'odeur me plaît le plus. Le massage est bien spécifique puisqu'il alterne douceur et profondeur. Cela permet d'avoir un aperçu de plusieurs types de techniques et de savoir ce qu'on préfère. Le massage commence par de légers effleurements sur le dos et se poursuit plus activement par les membres inférieurs et supérieurs. La tête et la nuque sont également chouchoutées. Avec le visage calé dans le repose-tête, je ne «vois» pas trop la différence car de toute façon, je ferme les yeux. Mais l'effet «immersion dans le noir» prend tout son sens au moment de se retourner sur le dos. Je me cramponne au bord de la table de peur de tomber et me laisse glisser dans l'obscurité. Aurélie me recouvre d'huile chaude bienfaisante et poursuit sa pratique. Petit à petit, je me détends et arrête de penser à mon article. Le massage en profondeur de la nuque et des épaules est juste divin mais malheureusement, il annonce bientôt la fin. J'aurais peut-être dû prendre deux heures...

A partir de 80 €/h, infos et réservations sur www.sereniss.com ainsi que sur la page Facebook du même nom.

Verdict En sortant de la maison, je plisse les yeux, face à la luminosité. Grâce à cette heure prise pour moi, je suis reconnectée à mon corps, prête à replonger dans la réalité. ●

FEM_2617_REG_TESTE_PKL.indd 31 22/06/17 15:40