

Aujourd'hui, c'est elle qui parfois « berce » les amateurs de cette étonnante discipline, le watsu. Une gestuelle devenue une évidence pour Hélène qui, dix ans plus tôt, s'enlisait dans la dépression. Découverte d'un voyage pas comme les autres.

Sandrine Letellier

# « J'ai retrouvé la sérénité grâce au watsu »

**R**ires clairs et insoucians des enfants jouant dans le jardin tandis que les repas entre amis s'étirent en langueur. Comme une forteresse soigneusement dressée de la vie bourgeoise qui console des rêves perdus et rassure face à l'inconnu. Hélène, 40 ans, avance, heureuse, sur la surface polie et apparemment sans faille de ce quotidien où règne l'harmonie familiale, ponctué par les seules variations des couleurs du jour et la ronde des saisons. Le bonheur peut durer longtemps... quand soudain, il se brise. « *J'ai dû faire face à un divorce inattendu, sans aucun signe avant-coureur*, explique-t-elle. *J'étais anéantie, sous le choc, et je ne parvenais pas à réagir.* »

## Une vie volée

Après ce divorce forcé en 2005, il faut rebondir, aller de l'avant. Mais la souffrance est là, qui tétanise le corps et l'esprit. Il y a eu arrêt sur image. Image d'un divorce non annoncé qu'on ne peut supporter. Et Hélène reste figée sur l'événement, regardant sa vie défiler jusqu'au jour de la blessure. « *J'ai réalisé que je m'étais totalement négligée pendant toutes ces années. Comme s'il n'y avait eu que mon mari, mes enfants et les impératifs liés à la vie familiale. Mais comment faire quelque chose pour soi quand on ne parvient déjà plus à assurer la gestion du quotidien?* »

Peu à peu, Hélène sombre dans la dépression, dépassée par cette vie qui continue, presque à son insu, et qui, sans égard pour sa douleur, la laisse totalement démunie. Face à son travail, ses enfants, des ados pas forcément faciles qu'il faut maintenant « *cadrer seule* », son incompréhension de la rupture. Néanmoins, elle réalise très vite que la solution n'est pas dans les anti-dépresseurs, mais plutôt dans une nouvelle façon d'envisager sa vie qui, jusqu'alors,

consistait à se mettre systématiquement en retrait pour laisser place aux désirs et envies de son entourage. Elle a besoin de retrouver des points d'ancrage qui lui font cruellement défaut.

## Se recentrer sur soi

Depuis sa séparation, Hélène s'épuise à « *tenter de tout contrôler* » : son corps est « *sous haute tension musculaire* » tandis que son esprit ne cesse de ressasser les mêmes pensées stériles. Stressée, énervée en permanence, il lui arrive fréquemment de tomber dans la rue sous l'effet d'une trop grande fatigue. « *J'étais convaincue que je ne pourrais aller mieux qu'en parvenant, dans un premier temps, à me détendre, à lâcher prise. La plupart des gens optent en général pour le sport. Mais moi je n'ai jamais été sportive!* » De plus, le sport est synonyme d'action et Hélène se sent plutôt dans une phase désespérément contemplative. Se faire chouchouter, dorloter... correspondent mieux à ses attentes. Dès lors, les massages semblent être une belle option. En compagnie d'une amie, elle prend plaisir à flâner aux Thermalies (salon de l'eau et du bien-être), prête à tester de nouveaux massages. Il lui faudra néanmoins patienter encore quelques mois pour découvrir la discipline qui va considérablement changer sa vie : le watsu, une technique de relaxation en piscine.

## Au premier temps de la valse

Le principe consiste à abandonner son corps à la chaleur de l'eau et aux mains du praticien pour relâcher les tensions musculaires, libérer la respiration et, par là même, vaincre les résistances pour entrer dans une dimension de bien-être et d'oubli. De balancements amples en étirements doux, le corps se laisse

## Appel à témoignages

→ **Vous avez un jour pris une décision importante pour votre santé** (changement d'hygiène de vie, recours à de nouvelles thérapies, arrêt de médicaments...) Votre expérience nous intéresse.

→ **Écrivez-nous :**

Que Choisir Santé  
233, boulevard Voltaire  
75011 Paris  
sante@quechoisir.org

# Le watsu, une technique de relaxation en piscine

Contraction de «water» et de «shiatsu», le watsu (prononcé «watsou») a été développé dans les années 80 par l'Américain Harold Dull, maître shiatsu au Japon. De retour aux États-Unis, il décide d'utiliser les sources d'eau chaude de Harbin Hot Springs, en Californie, pour combiner les techniques de relaxation zen perfectionnées au Japon (massage, digitopuncture, étirements, etc.) avec le mouvement rythmique de l'eau. Quelques années plus tard, Philippe Gomez, kinésithérapeute et directeur du Relais Thalasso de Bénodet (en Bretagne), est séduit par cette nouvelle discipline et l'introduit en France. Ainsi conçu, le watsu est une technique de relaxation profonde en piscine qui libère les tensions physiques et mentales. Il permettrait d'agir sur les troubles du sommeil, les maux de tête, le stress et l'anxiété, les douleurs dorsales, etc. Philippe Quillien, praticien et instructeur watsu, est plus mesuré : *«S'il existe des formes de watsu particulièrement bien adaptées pour favoriser la détente des femmes enceintes, des bébés ou des personnes ayant des besoins physiques et psychologiques particuliers, il me semble délicat de parler d'une thérapie watsu. Plus simplement, on cherche à créer une atmosphère de cocon sensoriel autour de la personne, favorisée par l'immersion dans l'eau chaude et les mouvements doux.»*

## Expérience en eau douce

Si les effets varient d'une personne à l'autre, l'expérience reste étonnante. Dans un bassin d'eau chaude (33 à 35 °C) de faible profondeur, vous êtes debout face au praticien. Il vous invite à vous allonger pour faire la planche tandis qu'il vous soutient au niveau du dos et des jambes. Les yeux clos, les oreilles immergées, les jambes soutenues par des flotteurs, la séance peut commencer. Dans un silence absolu, perturbé par les seuls clapotis de l'eau, votre corps devient une poupée de chiffon dont les membres se laissent actionner en douceur par le praticien. Étirements des bras, des

épaules, des chevilles, pressions au niveau des méridiens d'acupuncture, etc., sous le mouvement de l'eau qui caresse et masse la peau. C'est une valse aquatique lente et majestueuse entre celui qui porte et celui qui accepte d'être porté. Le corps manipulé s'agrandit en arc, tourne en spirale, ondule en souplesse, faisant perdre la sensation exacte de l'emplacement de ses membres. Seule certitude, celle de flotter dans une bulle d'oubli. De fait, l'apesanteur joue un rôle essentiel, suspendant le corps et le temps. *2001, l'odyssée de l'espace? Cocoon?* À chacun sa chorégraphie

et son ressenti. Parfois, des émotions refoulées refont surface, comme pour mieux être évacuées. Alors, on rit, on pleure. L'enveloppement de l'eau, très maternel, et la chaleur y sont pour beaucoup. Oui, mais après... Avez-vous une piscine privée bien chauffée? *«L'objectif n'est pas de créer une dépendance, précise Philippe Quillien, mais plutôt de favoriser une sorte d'autonomie qui permette à une personne de recréer elle-même des conditions favorables à la relaxation éprouvée lors d'une séance de watsu.»* Et s'offrir, en quelque sorte, son «auto-watsu» dans sa baignoire ou son bureau!

## Ici et ailleurs

Aux États-Unis, la méthode connaît un grand succès. En Europe, elle fait de plus en plus d'adeptes, notamment en Allemagne et en Suisse. En France, elle reste toutefois assez marginale, vraisemblablement freinée

par un manque de structures adaptées. De fait, à Paris, l'Association Watsu France, dont les membres sont de véritables passionnés, ne dispose, hélas, que d'une seule piscine de kiné! Quant à la possibilité

de s'initier au watsu dans quelques spa ou centres de thalasso, elle est souvent boudée en raison des prix relativement élevés (il faut compter de 80 à 100€ pour une séance de 25 à 45 minutes en moyenne).

**OÙ PRATIQUER?** Pour obtenir les coordonnées des praticiens certifiés : [www.watsu-france.org](http://www.watsu-france.org) et [info@watsu-france.org](mailto:info@watsu-france.org)

bercer avec la même insouciance que celle du fœtus dans le liquide amniotique. *«Dès la première séance, j'ai eu le sentiment qu'il s'était passé quelque chose de fantastique sur le plan de la détente, de la déconnexion au réel. En quelque sorte, un massage puissance 1000! Je luttai depuis des mois pour garder le contrôle et là, en l'espace d'une heure seulement, manipulée en tous sens, j'éprouvais le délicieux plaisir de mon corps égaré en apesanteur.»* Alors que tout l'épuise, Hélène

retrouve l'énergie, le soir après son travail, de faire plus de deux heures de trajet pour *«ces moments uniques»*.

## Une confiance retrouvée

Au fil des *«manipulations»*, elle va ressentir un calme nouveau l'envahir. Moins de colère, plus de sagesse et de tranquillité pour affronter les aléas de la vie. Et lorsque son fils traversera de graves ennuis de santé, c'est encore vers le watsu qu'elle se tournera pour

*«mieux résister à l'épreuve»*, vivant chaque séance comme un *«voyage sensoriel au pays de l'oubli»*, mais aussi comme un prélude à une plus grande ouverture à soi et aux autres. En quelque sorte, une confiance retrouvée puisqu'il lui arrive parfois maintenant de *«s'endormir dans l'eau»*. Mais jamais quand elle *«berce»*, assure-t-elle aussitôt. En effet, depuis quelques mois, Hélène suit une formation pour devenir elle-même praticienne watsu! ■