

CHAPITRE XII

Les relaxations au Maghreb aujourd'hui : des versions mixtes et édulcorées entre Orient et Occident ?

Stéphane Héas

(sociologue, maître de conférences HDR à l'université européenne de Bretagne, laboratoire VIPS – Violences, identités, politiques, sports)

Hafsi Bedhioufi

(docteur en sociologie, directeur de l'unité de recherche « Psychologie du sport », ISSEP de Ksar Saïd, université de la Manouba, Sousse, Tunisie)

Les méthodes de relaxation et de détente se sont largement développées dans les pays du Nord (Héas, 1996, 2004, 2007 ; Réquillé, 2010). Elles font désormais partie d'un ensemble de méthodes psychocorporelles très en vogue dans ces sociétés. Plusieurs centaines de techniques sont désormais proposées. Il n'est pas toujours aisé de déterminer, au premier abord, les spécificités réelles de chacune d'elle. Demeure un syncrétisme technique intéressant : les emprunts aux aires culturelles asiatiques (yoga, massage indien, thaïlandais, Qi Gong, etc.), mais les aires africaines ne sont pas en reste (massages notamment dans leur version « énergique », détente en milieu humide avec le *hammam*, etc.).

Les techniques corporelles qui sont autant de méthodes culturelles migrent sans cesse, elles s'exportent, s'importent, se transforment dans un mouvement d'acculturation dynamique (Ech Cherif-El-Kettani-Hajoui, 1985). La détente et le ressourcement prennent alors les contours d'un mixe technique, avec des adaptations continues. Les changements

politiques (décolonisation, mai 1968, etc.), économiques (balnéarisation, massification du tourisme), ne sont pas étrangers à ces évolutions des techniques corporelles / culturelles...

En France aujourd'hui, des dizaines de milliers de pratiquants se relaxent, se forment à l'une ou à l'autre des multiples offres proposées, et ensuite pour certains, proposent des actions relaxatives de type éducatif, ludique mais aussi thérapeutique. Les premiers recensements quantitatifs dans ce pays sont présentés sous une forme synthétique par l'Institut national des Statistiques et des Études économiques (INSEE) en 1997¹. Ce dénombrement des pratiquants légitime à l'échelle nationale leur importance sociale et culturelle. Désormais, il n'est plus possible de les présenter comme des pratiques marginales. Elles mobilisent des dizaines de milliers de personnes en France, souvent d'une manière régulière et quotidienne. Elles concernent des centaines de praticiens, parfois détenteurs de diplômes d'État, tels les sages-femmes, infirmiers, médecins généralistes ou spécialistes, psychomotriciens, masseur-kinésithérapeutes, etc. Cet engouement ne se dément pas :

« Les activités liées aux soins corporels ou au bien-être (instituts de massages, relaxation, sauna...) sont en nette augmentation (+ 36 % par rapport à 2006) » (Tellier, 2008).

Ce taux de croissance est trois fois plus important que le taux moyen de création d'entreprise en France. De ce point de vue, si en Occident se sont développées des techniques de relaxations indigènes (Jacobson, Schultz, etc.), elles ne sont pas fermées sur elles-mêmes. Les emprunts exotiques (Asie, Afrique, dont Afrique du Nord) sont foison. Le syncrétisme technique et référentiel n'est pas la moindre des caractéristiques de ces pratiques corporelles contemporaines, largement diffusées à travers le monde.

En Tunisie, une tradition consiste à construire, dans chaque agglomération, un *hammam*. Ce lieu de purification rituelle et de relaxation, dans un milieu humide, s'est transformé au fil du temps, dans sa vocation ainsi que dans son architecture. Il demeure cependant un endroit particulier des relations sociales tunisiennes... non mixtes. Les offres de relaxation « sèche », en dehors des *hammams* semblent a priori moins présentes. Nous verrons qu'elles sont pourtant en fort développement avec des emprunts également importants à d'autres aires culturelles comme le Japon.

Notre hypothèse générale est que l'utilisation des huiles de massage semble établir un lien entre les formes de relaxation sèches et humides. D'un point de vue anthropologique, cette distinction est primordiale. Le

sec et l'humide constituent, en effet, des éléments classiques des conceptions cosmogoniques et/donc corporelles et psychologiques en Occident depuis Hippocrate au moins, précisé par Galien (Ubaghs, 1838, p.161 ; Tandel, 1845, p.211), mais aussi en Afrique avec notamment l'influence chrétienne (Bureau, 2002, p.264). L'anthropologie structurale n'a pas hésité à proposer des oppositions binaires fondamentales dans les mythologies où cette distinction est fortement agissante, quel que soit le lieu ou l'aire culturelle (Lévi-Strauss, 1964-1971). Sans emboîter le pas de cette optique théorique par trop rigide, nous allons tenter de préciser l'offre de relaxation tunisienne à l'aune de celle développée dans l'ancien pays colonisateur.

Des pratiques soignantes ludiques et... professionnelles

Aujourd'hui, toute politique de santé doit obligatoirement composer avec elles sous peine d'être en total décalage avec les souhaits des populations, mais aussi de groupes professionnels constitués de praticiens médicaux, paramédicaux, non médicaux. Cette prise en compte est renforcée actuellement par l'influence de plus en plus prégnante ces vingt dernières années d'associations de défense des usagers de la médecine, classique ou non. Cette présence contribue à rééquilibrer les forces en présence : véritable révolution des usages de la santé en France². Les questions de la santé peuvent ainsi devenir des interrogations et des actions citoyennes... appropriées, mais aussi mobilisées par les « usagers » eux-mêmes (Pignarre, 2004). Au Nord, l'horizon des méthodes de relaxation s'est éclairci en termes d'acceptation sociale et culturelle. L'ouverture progressive de nombreux sous-secteurs du soin (chirurgie, rééducation, puériculture, obstétrique, etc.) a progressivement contribué à légitimer un ensemble de pratiques, hier, complètement marginalisées. Précisons ici ce mouvement d'acceptation sociale et médicale.

Si de nombreuses initiatives pionnières – Schultz et Jacobson formalisent en 1912 tous les deux, leur propre technique, séparément et sur des continents différents : l'Europe et l'Amérique – jalonnent l'histoire de ces pratiques en dehors de l'orthodoxie médicale et psychocorporelle, c'est à la fin des années cinquante et des années soixante que se sont développées, aux États-Unis tout d'abord puis en Europe, des initiatives et des expériences de la part de philosophes, de psychologues, de psychanalystes, de médecins, etc. (Héas, 1996, 2004).

Ces expériences, progressivement transformées et codifiées sous forme de techniques, visent à obtenir la réintégration du bien-être corporel du

pratiquant dans sa vie de tous les jours. Les maîtres à penser et à agir sont, entre autres, Wilhem Reich, Arthur Janov, Alexander Lowen, Frederik Perls, etc. Le premier a exposé ses conceptions dès les années cinquante (1952), tandis que les autres l'ont fait, comme la grande majorité, de 1965 à 1975 : les traductions françaises des écrits des trois derniers auteurs précités datent respectivement de 1975, 1976 et 1977. Les titres mêmes de ces ouvrages de référence, à forte visée vulgarisatrice, sont éloquentes : *La fonction de l'orgasme*, *Le cri primal*, *Le plaisir*, etc. Tous ont été, et sont toujours, des *best-sellers* de l'édition. Un dossier récent consacré spécifiquement au Développement personnel (DP – nouvelle appellation de cet ensemble de pratiques) et présentant l'Hypnose ou le *Training* Autogène par exemple, rappelle ce point et les réticences progressivement dépassées par les éditeurs voulant préserver une image scientifique et sérieuse.

« Les milieux académiques restent si rétifs que Dunod, éditeur d'ouvrages pys classiques, soucieux de ménager les susceptibilités de ses auteurs, a choisi de publier le DP sous une autre marque, InterÉditions³ ».

Ces succès ont participé à l'essor, et finalement à la massification du phénomène social de ces usages. Aux débuts des années 1980, Éliane Perrin réalise une enquête participante au cœur de ces stages corporels (Perrin, 1985)⁴. Elle analyse un échantillon des écrits des « pères fondateurs » : tous parlent de thérapies et tous manifestent un souci à la fois théorique et prosélyte. Dans son analyse sociologique des nouveaux procédés développés par ces précurseurs, É. Perrin cherche à préciser d'une part les conditions sociohistoriques qui ont facilité l'émergence de ces nouvelles thérapies, et d'autre part les analyses sociales sous-jacentes de ces auteurs tout autant que leurs compréhensions de la normalité, de l'anormalité ou alors des bienfaits d'une thérapie par le corps.

Une émergence contre-culturelle

Ces « nouvelles » thérapies, dont une partie est importée des États-Unis, sont parfois caractérisées de Mouvement du Potentiel Humain (MPH) : elles se sont déployées de concert avec la Psychologie humaniste en Californie dans les années soixante. L'institut d'Esalen y est considéré comme le noyau dur, voire comme le tremplin, de « la contre-culture américaine qui est devenue la culture des rencontres⁵ ». Les nouvelles thérapies commencent à connaître un succès très important en Europe aux débuts des années 1970.

Le terrain est favorable dans la mesure où ce sont des années marquées notamment par de fortes critiques de la vision du corps machine. La société de production et de consommation de marchandises est remise brutalement en cause : la représentation de l'homme comme un producteur d'autres êtres humains, d'idées, de machines, etc. apparaît réductrice. Or,

« Cette crise de la conception du corps et de l'esprit entraîne avec elle tous ses sous-produits, la médecine occidentale, par exemple, fondée sur la planche anatomique et la dissection du cadavre » (Perrin, 1985, p.47).

Afin de dépasser cette société dualiste et l'idéologie matérialiste, différentes voix s'élèvent. Certains mouvements prônent un retour à une vie communautaire ou bien à une vie proche de la nature (les *babas cool*, les *hippies*, etc.). Dans le monde de la santé, mais aussi dans une optique transversale, la psychosomatique⁶ démontre alors l'association inextricable du corps et de l'esprit à chaque moment de la vie. Dans ce cadre, la thérapie au sens large ne doit plus simplement soigner l'un (le corps) ou l'autre (l'esprit) mais la combinaison des relations complexes entre les deux... sans jamais perdre ni l'un ni l'autre de vue. *De facto*, les buts des stages corporels apparaissent ambigus : s'agit-il de se former, de se libérer, ou bien de se soigner ?

Ces trois visées semblent commutatives : toute formation serait thérapie, toute libération, formation, toute thérapie, libération, etc. Le corps prôné par ces pratiques en vogue à l'époque et dont l'essor ne se dément pas vraiment depuis (malgré des difficultés concrètes pour vivre à partir d'elles !) ne se reconnaît plus dans celui de la médecine allopathique, tandis que l'esprit n'est plus restreint à l'interprétation psychanalytique traditionnelle.

Donc, au-delà de la scission du corps et de l'esprit, les nouvelles méthodes corporelles louent l'être humain interagissant en lui-même, avec les autres, dans son milieu environnant (écologique)... Ce faisant, elles cristallisent un mouvement contre-légitime par excellence puisqu'elles prennent le contre-pied des conceptions hégémoniques et plus précisément de la « définition moderne du corps ». Pour David Le Breton, dans les sociétés occidentales,

« L'homme est coupé de lui-même, des autres et du cosmos. Le corps est le résidu de ces trois retraits [...] Le corps est un reste » (Le Breton, 1990, p.46-47).

Les méthodes de relaxation proposent, en ce sens, une conception opposée insistant fortement sur un certain ralliement :

« L'exploration sensorielle que favorise le caisson d'isolation, la sophrologie, les massages, le yoga, entre autres techniques, se proposant un usage inédit du corps, traduit une nécessité anthropologique d'une alliance nouvelle avec une corporalité sous-utilisée dans la modernité » (Le Breton, 1990, p.129 ; voir aussi Loux, 1990).

Des pratiques, tampons des tensions économiques, et aujourd'hui prémisses de revendications sociales...

Le travail sur soi exigé par les nouvelles méthodes psychocorporelles n'est-il pas en lui-même contradictoire avec la volonté de ces pratiquants de se libérer des entraves qui pèsent sur l'homme ?

É. Perrin indique l'atmosphère de sérieux qui entoure ces pratiques. Le rire n'est pas de mise, la quête de soi nécessite effort et morale : les participants à ces stages corporels sont réunis afin de résoudre des problèmes... leurs problèmes essentiels. Pourtant, les paroles mêmes prononcées lors des rencontres sont désocialisées : il n'y a pas véritablement d'échange, les mots décrivent seulement l'expérience intérieure à vivre. Le vécu intérieur de chaque pratiquant répond largement à une logique groupale d'imitation, d'éducation comme nous nous en sommes personnellement rendus compte lors d'un stage près de Lyon (Héas, 1992)...

Les contacts corporels consentis pendant les stages sont de la même manière des parenthèses, précaires d'ailleurs. Il suffit qu'un seul participant refuse à un moment donné la règle implicite de ces stages qui est « je te prête mon corps si tu me prêtes le tien », pour que la nouveauté même disparaisse. Le corps y est donc instrumentalisé : il sert à la co-construction des expériences de chacun des pratiquants. De plus, à la fin du stage, ces participants retrouvent le plus souvent leur vie sociale « décorporalisée », si ce n'est leurs habitudes aliénantes. D. Le Breton précise que, dans le cadre collectif de la modernité, la libération du corps ne peut se réaliser que de façon morcelée : les techniques corporelles n'aboutissent qu'au durcissement :

« des normes d'apparence corporelle et donc [entretiennent] de façon plus ou moins nette une mésestime de soi chez ceux qui ne peuvent produire pour quelque raison les signes du "corps libéré" » (Le Breton, 1990, p.144).

Quelles sont les analyses sociales sous-jacentes de ces nouvelles thérapies et à qui s'adressent-elles ?

Ces techniques s'adressent, à priori, à tous dans la mesure où chaque individu est considéré comme malade, névrosé, brimé. D'où vient le mal qui nous assaille(ra)it... tous ?

Il ressort des analyses des initiateurs de ce mouvement corporel que le mal provient de la famille, et plus largement encore de la société qui renforce cette aliénation. Que l'on naisse sain (Janov), ou bien que l'on naisse animal (Reich, Lowen), les contraintes à vivre pleinement le plaisir, la sexualité, les émotions proviennent toujours de l'extérieur. La société et le milieu pervertissent le rapport unitaire de l'homme à la nature... dont le corps fait partie. Les procédés mis en œuvre comportent alors le souci de « libérer » l'homme de ces carcans qui le restreignent, qui le confinent à des rôles aliénants et à des ressentis altérés. Selon Marc-Alain Descamps,

« Les valeurs de ces psychothérapies par le corps sont la libération des trois tabous du corps [...] la vue, le contact et la souplesse » (Descamps, 1992, p.247).

Le corps « nouveau » est regardé, touché et relaxé, alors qu'auparavant il était camouflé, maintenu à distance et rigidifié. Pour cet auteur, les méthodes de relaxation ont été les premières à être forgées en raison d'une nécessité socioculturelle : pressé et stressé dans sa vie de tous les jours, l'homme moderne a développé / ressenti / construit ce « besoin de relaxation ». Les processus induits permettent au pratiquant corporel de parfaire son identité en la complétant des valeurs de la spontanéité, de la créativité et de l'auto-réalisation...

La question de la norme sociale, donc corporelle, ne reçoit pas de réponse consensuelle, car même si l'objectif de ces méthodes est sensiblement identique, il n'y a pas dans ces « nouvelles pratiques corporelles » de pensée unique : les différences entre les auteurs sont parfois fortes. Ainsi, la normalité n'a pas de commune mesure entre :

« [...] l'individu raisonnable de Janov, qui ressemble fort à ce que les parents définissaient autrefois comme un enfant idéal [...] de l'individu normal de Lowen, équilibré entre maîtrise et plaisir, civilisé, ou de celui de Perls, excité par le contact contradictoire avec les autres » (Perrin, 1985, p.39).

Cependant, le côté rassurant de ces théories de l'homme et des moyens techniques de lui venir en aide constitue un point de convergence

indéniable, car si les libérations, de l'individu, de son corps, de son mental, sont prônées fortement, il s'agit le plus souvent de mieux utiliser ses aptitudes en réformant ses habitudes (Gauthier, 2004)⁷, à reprogrammer l'Homme devenu « *cyborg* » (Le Breton, 1999, p.19). Par contre, le plus souvent il n'existe pas de réelle remise en cause des structures sociales existantes. La volonté de renverser l'ordre établi n'apparaît pas ou peu : l'être au monde aliéné et maladif de l'homme n'exige pas la transformation radicale de l'organisation du monde. « Libération et santé ne sont pas synonymes de révolution⁸ ».

É. Perrin omet néanmoins de citer l'exception notable de Reich pour qui libération sexuelle et révolution sont liées. Globalement, le MPH utilisera le système économique capitaliste plus qu'il ne le combattra. La situation actuelle est de même teneur : si dans les discours parfois, il existe une volonté de transformer radicalement les relations humaines, le plus souvent, nous constatons des aménagements avec le système économique tel qu'il existe : utilisation des aides à la création d'entreprise par exemple, détournement de la nomenclature des soins de la Sécurité sociale, utilisation massive de l'Internet et des techniques de *marketing*, etc.

Toujours est-il que le processus de libération, en œuvre dans les pratiques corporelles des années 1960, ne se cristallise pas tant par la violence collective : les manifestations et la révolte massive de 1968 en France débordent largement les populations des stages corporels ; ni même par la parole, mais bien plus par les actes et les gestes symboliques entre initiés. Alors même que les précurseurs de ce mouvement corporel dynamique ne considèrent pas le groupe comme un élément essentiel de leurs thérapies, leurs disciples insistent largement sur le versant groupal, voire sur les rites collectifs. Le retour au corps – en devenant un phénomène de masse – sublime un « être-bien-dans-sa-peau » avec les autres : quelque chose comme dissiper l'inquiétude de chacun en communion avec autrui. Le petit groupe devient progressivement la matrice du travail corporel.

Le malaise corporel comme tremplin professionnel et levier de revendications

L'attention au corps prônée par ces mouvements (pseudo) libérateurs ne constitue pas pendant les années soixante et soixante-dix un bien courant au sens économique du terme. S'occuper de soi, résoudre la cuirasse de ses tensions internes, demeurent un luxe. Plus encore, le fait de s'introspecter ainsi relève largement d'une éducation et d'une certaine culture de classe pour reprendre une expression en vogue à l'époque.

Pour Luc Boltanski, une véritable « culture somatique » rassemble les individus d'une même couche sociale. Il précise les attentions et perceptions aiguës des messages que les classes les plus favorisées, et notamment les femmes de ces milieux, reçoivent de leur corps.

« Aussi la propension aux "maladies fonctionnelles" est-elle d'abord le signe d'une aptitude à sur-interpréter les messages du corps [...] bref, une aptitude à opérer la transformation de la sensation en symptôme » (Boltanski, 1974, p.211).

Les individus appartenant aux milieux socioprofessionnels situés au bas de l'échelle sociale, sont, eux, moins enclins à « s'écouter » : leurs conditions d'existence, leurs conditions de travail, ou bien leur éducation laissent peu de temps et d'intérêt à l'interprétation des états corporels qui ne perturbent pas la vie quotidienne.

Partant de ces constats, É. Perrin propose l'hypothèse que :

« Les nouvelles pratiques corporelles touchent avant tout ceux qui, dans les rapports de travail sont en butte aussi bien à l'agressivité de leurs supérieurs [...] qu'à celle de gens qu'ils ont sous leurs ordres, agressivité à laquelle ils sont contraints de répondre verbalement » (Perrin, 1985, p.131).

Elle vérifie cette hypothèse, notamment, par la présence lors des stages corporels de forts contingents provenant de l'Éducation nationale ou des professions sociales. Aux débuts des années 1980, date de l'enquête de Perrin, les catégories socioprofessionnelles les plus présentes lors des stages de nouvelles pratiques corporelles sont les professions libérales, les cadres supérieurs et les cadres moyens. Le détail des secteurs économiques, par ordre décroissant, indique la santé (24 %), l'Éducation nationale (21 %), le travail social et la psychologie (10 % chacun). Les professionnels de ces secteurs – dont l'image sociale se ternit progressivement – sont donc continuellement aux contacts de la maladie, de l'échec scolaire, des difficultés, voire des violences quotidiennes, etc. Tout semble se passer comme si les pratiques corporelles permettaient aux individus, de statut professionnel intermédiaire, d'intérioriser leur malaise social en mal être physique. É. Perrin propose alors une hypothèse induite en ce qui concerne les secteurs de la santé et de la psychologie : ces engagements dans des formations corporelles révèlent, peut-être, à la fois une volonté de perfectionnement et de recyclage professionnel. Car les secteurs médico-sociaux traversent une crise de confiance de la part de la clientèle mais aussi des professionnels eux-mêmes ; la division du travail entre les soignants de la psyché et ceux du soma est réelle, le secteur médical est, lui, de plus en plus critiqué, etc.

Selon nos « obtenues » (Latour, 2001, p.48), l'installation en exercice libéral à partir des méthodes de relaxation apparaît exemplaire de cette échappatoire d'un système de santé (et plus largement d'un cadre de travail) trop rigide et/ou d'une volonté de recyclage professionnel. Cette compréhension à partir du malaise socioprofessionnel semble confirmée, enfin, par l'âge des participants. En effet, les stagiaires corporels appartiennent aux générations particulièrement sensibilisées aux discours polymorphes sur la libération de la fin des années soixante ; ils avaient de 16 à 25 ans pendant les « événements de mai ».

Les professionnels de la relaxation rencontrés entre 1992 et 1995, soit dix à quinze années après l'étude de Perrin, relèvent également des mêmes caractéristiques socioculturelles...

Le marché maghrébin comme succédané ?

Les méthodes de relaxation au Maghreb apparaissent noyées dans l'offre touristique en direction des étrangers notamment. Dans le cadre des complexes touristiques, la détente est omniprésente. Les séjours présentent cette double caractéristique de détente loisir et d'activités, notamment physiques. Les vacances se conçoivent à l'adresse des étrangers comme ambivalentes : actives et reposantes. Cette offre n'est pas exclusive au Maghreb, ce qui l'est plus est l'absence de visibilité des revendications libertaires, très puissantes comme nous l'avons précisé en Europe et aux États-Unis notamment. Il n'est pas de notre propos de faire une analyse des usages sociaux du corps en Tunisie, mais d'indiquer les difficultés majeures d'une conception du corps qui essaie de réconcilier tradition et modernité.

Le corps en Tunisie obéit à des règles, à des rituels d'interaction, à des mises en scène quotidiennes qui reflètent le poids social de la religion musulmane. Ainsi, il est difficile de préciser dans quelle mesure le corps entre dans les préoccupations esthétiques, médicales, sportives, en termes de plaisir, de mode, etc.

Dans la conception dominante, certaines parties du corps restent surinvesties et surdéterminées, qui détournent l'esprit des autres rôles et fonctions du corps jugés moins essentiels. En Tunisie, certains préjugés et croyances peuvent complètement transfigurer le statut ordinaire des choses, à la fois dans la pensée, l'action et la relation humaine (Bedhioufi, 2004). Le rôle du sentiment religieux est très important et ambigu. L'offre ambulatoire n'est pas équivalente ; avec elle, ce

mouvement de mobilisation alternative aux soins hospitaliers ne peut avoir la même envergure en Tunisie.

Dans les « pages jaunes » de l'annuaire téléphonique par exemple, les méthodes de relaxation ne sont pas présentes directement. Par ailleurs, la sophrologie et l'hypnose n'ont pas droit de cité. Elles peuvent être partiellement retrouvées par l'intermédiaire de la rubrique « centre d'amincissement, de massage et de remise en forme ». En revanche, sur les sites dédiés au grand public tunisien et aux touristes, sont présentées d'innombrables modalités de pratiques relaxatives.

Les formes « endotiques⁹ » sont, par exemple, les sept massages, signature des bains berbères. Citons le massage « Touareg » aux pochons de sable chaud (1h10) : un massage alternant des pressions manuelles et des mouvements glissés avec des pochons de sable chaud et de l'huile parfumée ; le massage « Pluie du désert » à l'huile de Bargoug (25 mn) : sous une pluie d'eau douce délicieusement chaude, ce massage à l'huile d'abricot (Bargoug) détend profondément et chasse les tensions¹⁰.

Le *marketing* déploie différents autres types de massage « nordique ». Les massages suédois, californien, Esalen du nom du centre californien, considéré comme l'épicentre du Mouvement du Potentiel Humain (Héas, 1996¹¹) sont présentés et utilisent tous des huiles. Les approches corporelles plus sèches, sans huile, sont par exemple le Trager¹², le Shiatsu ou bien le Amma¹³. Ces offres dressent l'inventaire de toutes les méthodes de relaxation et d'exercices physiques.

La Tunisie est sillonnée chaque année par des millions de touristes, mais est-elle réellement pénétrée ?

La maîtrise des langues européennes par les Tunisiens, et particulièrement la langue française, favorise un véritable moyen de communication. Ainsi, il semble relativement facile de mesurer l'impact de la pénétration de la culture occidentale. On n'est plus à l'époque où les Européens considèrent la Tunisie comme un pays d'aventure où ils peuvent lâcher la bride de leurs fantasmes. Cela éclaire la genèse de certaines pratiques relaxantes à obédience occidentale que les établissements touristiques offrent aux touristes et aux Tunisiens.

Loin des destinations touristiques, nous avons essayé d'approcher des centres de relaxation dans la ville de Tunis. L'entreprise nous permet de contrecarrer les préjugés puisque, en face des connotations occidentales / sexuelles de la relaxation qui veulent voir dans le touriste européen un produit de ses désirs sexuels, on montre que le Tunisien a su faire des pratiques de la relaxation un produit innovant de sa propre culture. Ainsi le *hammam* et les nouveaux centres de relaxation proposent des produits

relaxants, faits de métissage, de croisement grâce au resserrement de l'espace géographique (Europe / Tunisie) et à la multiplicité des échanges (touriste / autochtone), des communications (culture européenne / culture tunisienne) qui se sont traduites par des fertilisations croisées.

Ces lieux de relaxation apportent, aussi, des informations d'une richesse insoupçonnée sur des contacts culturels ou des emprunts qui se situent dans le passé reculé ou le présent (Bouhdiba, 1975). Ils sont un réservoir fait à la fois de composantes permanentes, de valeurs récurrentes et d'œuvres innovantes.

Notre enquête de terrain consiste en une visite des lieux, à réaliser des entretiens auprès des clients, du personnel et des responsables de ces centres. Les centres ont connu une évolution progressive dans le temps et l'espace. Loin des produits touristiques, on fait la distinction entre les *hammams* où les méthodes de relaxation et de détente sont traditionnelles et les nouveaux centres.

« Parmi les phénomènes nouveaux qui sont apparus dans notre société, l'on trouve l'engouement de nombreux de nos compatriotes qui n'hésitent pas à recourir au massage de leur corps pour se relaxer du stress quotidien engendré par la vie trépidante qu'ils mènent [...]. Il fallait autre chose de plus consistant pour leur permettre de jouir de la plénitude entière de leur corps qui avaient certainement besoin de se débarrasser de ses courbatures, de la fatigue qui l'assaille inexorablement, de ses toxines, etc. Bref, ils n'ont pas cherché longtemps pour dénicher une autre trouvaille qui s'est répandue comme une traînée de poudre. À tel point qu'elle est devenue une nouvelle mode ayant pour nom le massage de relaxation qui procure un tel bien-être, lorsqu'il est effectué par des mains expertes, pétrissant à la perfection les muscles meurtris. Du coup, un nouveau commerce, fort lucratif d'ailleurs, est né avec les salons de massage qui ont poussé comme des champignons dans certaines cités huppées du Grand Tunis, attirant une clientèle de plus en plus nombreuse, soucieuse de garder la forme » (Journal *Le Temps*, 26 avril 2008).

Hammam et centres de relaxation modernes répondent à cette recherche incessante d'un bien-être corporel. Mass médias et campagnes publicitaires renforcent encore cette pression par un flux d'images omniprésentes. Ne faut-il pas dès lors prendre du recul par rapport à la soi-disant technique de relaxation par une réflexion critique sur ce que propose le *hammam* d'un côté et les nouveaux centres de l'autre ?

Le hammam

Dans la société tunisienne, au *hammam*, la séparation des sexes est de rigueur. Même si les enfants sont autorisés à accompagner leurs mères

jusqu'à l'âge de 5 ans, les fillettes ne peuvent accompagner leur père, quel que soit leur âge. C'est un lieu de purification, *ghousl*, et de recueillement religieux. Paradoxalement, le *hammam* est un lieu de méfiance qui attire par son aspect humide les mauvais esprits *Jins*.

Les Tunisiens viennent dans ce lieu pour se détendre et se purifier. C'est pour cette raison que les liens entre pureté et religion sont renforcés. Le *hammam* vise la transmission des habitudes, des codes sociaux, des savoir-faire, et pointe l'épanouissement physique mais aussi moral. Le client se rend au *hammam* pour se purifier, pour accomplir ses obligations religieuses, le vendredi matin avant de se rendre à la prière ou à la suite d'un rapport sexuel (impureté). Un malade ou bien une femme après son accouchement vient chercher une séance de *takmid*.

Cette technique se fait dans un milieu humide et chaud. Des pièces de tissus sont appliquées sur les différentes parties du corps, rincées à l'eau chaude. On commence toujours par la partie supérieure et droite du corps. Le tissu est changé dès qu'il refroidit. La séance se termine par un massage de tout le corps et un rinçage avec de l'eau chaude. La relaxation répond à une méthode ancienne et traditionnelle qui repose sur l'expérience antérieure et des procédés intuitifs. La femme est passive, elle subit le savoir-faire de la masseuse, *harza*. Cette méthode ne peut être isolée de son contexte social qui se caractérise par le conservatisme et la dominance de l'esprit de pureté.

La *taksila* commence par un rituel bien déterminé, elle est organisée de façon à consacrer une heure par client. Dans la pièce médiane – *beyt ouesty* – sur un plan élevé, après avoir passé une demi-heure dans la pièce chaude – *beyt skhouna* – le client s'allonge sur le dos. Le masseur (*tayeb* pour l'homme et *harza* pour la femme) commence par lui faire un gommage *soft*. Puis il masse sa tête, son front, son visage, le tronc et les pieds. Il passe à la position assise, se met derrière lui, le serre contre lui jusqu'à claquer le sternum. Il accroche ses pieds à la face interne des cuisses et se projette vers l'arrière. Allongé face au sol, il place ses pieds au niveau des omoplates et tire sur les deux bras vers le haut. Il étire les jambes et les mains tout en plaçant le pied sur les fesses. La séance de massage se termine en savonnant tout le corps.

Cette méthode est caractérisée par des gestes d'étirements : le masseur, ou la masseuse, joue le rôle capital et essentiel dans le processus de relaxation. Il commande et organise le milieu, impose les méthodes et contrôle le bain du client depuis son arrivée jusqu'à son départ. Se

relaxer dans le *hammam* relève d'un art ; et l'art de prendre son temps est en harmonie avec toutes les fonctions que remplit le *hammam*.

« Curieuse sensation, que celle qui nous envahit au *hammam* ; le degré thermique active la circulation du sang mais la vapeur gagne aussi l'esprit, l'imagination et le *hammam* devient un lieu onirique, un lieu d'hallucinations, de rêves, où l'imagination est reine, où l'on s'évade, où la volonté et le "social" disparaissent derrière ce rideau de vapeur, où l'on se sent si près de soi, si près de son corps, où l'on se sent pour quelques heures appartenir à nulle part, où l'on se sent aller, confiante, sécurisée et soumise » (Zannad Bouchrara, 1984, p.67).

Ce lieu de prédilection a séduit les voyageurs du second quart du XIX^e siècle, d'une part en raison de la place qu'il prend dans la vie sociale des populations arabes et d'autre part du fait de son « luxe utile » et d'aide efficace pour la santé. Le bain maure constitue toujours, pour l'Occidental, l'un des délices du séjour.

« Vers 1840, à l'époque des touristes romantiques, les voyageurs fréquentent volontiers le bain (bain turc ou *hammam*) en quête de confort et d'exotisme, car il est souverain contre les fatigues du voyage, s'ils veulent bien se soumettre aux étranges massages et à l'énergie du personnel qui s'ingénie à faire craquer les articulations. Après 1850, les rites du bain ont été si souvent décrits que les observateurs ne livrent plus que de rapides réflexions » (Redouane, 1988, p.70).

Au-delà de ce rappel historique, la relaxation au *hammam* apparaît plus comme une culture, un état d'esprit qu'une tranche d'histoire. L'apparition d'autres espaces de relaxation, sans gommer le *hammam*, est alimentée par une ouverture exclusive sur le futur. Cette projection sur le futur s'appuie sur une tradition vivante qui est fondée sur le résultat de la confrontation du présent et de l'ancien. Il est de ce fait difficile d'identifier l'invariant dans le mouvant dans une société tunisienne en gestation, en éclosion. Certes la question de l'altérité culturelle est importante puisque la Tunisie est une société qui appartient à l'Afrique par sa géographie et au monde arabo-musulman par sa religiosité et sa culture, sans oublier son ouverture sur la culture européenne et surtout française (Bedhioufi, 2010).

Les nouveaux centres de relaxations

Au début des années 1990, les quartiers chics de Tunis (Almanar, Annasr, Le Lac) ont connu l'installation de nombreux centres de massage et de mise en forme. Ils ont une clientèle sélective d'hommes et de femmes d'affaires, d'artistes, de sportifs et de dignitaires du pouvoir. Ces centres affichaient une mission thérapeutique et de santé. Un personnel

hétérogène de masseuses, de kinésithérapeutes prend en charge la clientèle. Cette dernière cherche un bien-être physique mais aussi l'accomplissement d'un fantasme sexuel.

« Après mon retour des Émirats Arabes Unies, j'ai voulu investir dans un projet qui touche la haute classe sociale tunisienne, vu que je travaillais dans le domaine des centres de mise en forme. J'ai créé un centre de massage et de relaxation. J'ai recruté un personnel qualifié. J'avais même des médecins. On avait une demande très importante de gens qui viennent pour des séances de relaxation et de massage, plus que des séances de rééducations. Un jour j'ai reçu la décision de fermeture pour non-conformité au cahier des charges. Après des interventions, j'ai pu réouvrir le centre que j'ai transformé en *hammam* moderne et salon de coiffure pour une clientèle exclusivement féminine » (Z, 53 ans, mariée et mère de 2 enfants).

Les faits sont rapportés différemment par la presse tunisienne :

« Toutefois devant leur prolifération anarchique, les agents de la brigade nationale des mœurs ont fait récemment des descentes dans ces lieux particuliers, notamment pour vérifier s'ils étaient pourvus d'autorisations réglementaires d'ouverture. Et quelle n'a été leur surprise de découvrir de nombreuses infractions, surtout sur le plan de la moralité et des bonnes mœurs, outre l'absence de documents leur permettant d'exercer ce nouveau métier dans la stricte légalité. C'est ainsi qu'à La Marsa-ville et à La Marsa-plage, ils se sont rendus compte que deux salons de massage, fraîchement inaugurés, jouissaient déjà d'une notoriété telle que la clientèle ne cesse d'accourir de toute la banlieue nord pour les fréquenter avec assiduité [...] Ayant eu la puce à l'oreille, ils ont décidé d'y jeter un coup d'œil. À leur entrée, ils humèrent une odeur de roussi, en surprenant dans des positions qui prêtaient à équivoque trois clients dans les bras de six masseuses. Ils embarquèrent tout ce beau monde au poste pour les besoins de l'enquête tandis que les deux établissements ont été fermés. Auparavant, la brigade des mœurs avait opéré dans la région d'El Manar et dans les quartiers d'El Menzah, dans le cadre de l'opération assainissement qu'elle mène parmi les salons de massage suspects. C'est ainsi qu'elle a procédé à la fermeture de plusieurs d'entre eux pour des motifs similaires. Des clients, des employées et également les propriétaires de ces lieux ont été interpellés et des produits de massage prohibés ont été saisis » (Journal *Le Temps*, 26 avril 2008).

Dans les salons de coiffure ou de mise en forme (*hammam*), le service est très varié. Cette richesse induit des changements en termes d'organisation des séances. En effet, l'installation des clients se fait en tenant compte des facteurs suivants : le niveau intellectuel, la position

sociale, le sexe, le niveau économique et l'exigence du client. C'est un service personnalisé qui prend en compte l'évolution de la société tunisienne où le marquage entre les classes sociales devient de plus en plus important.

« On a des habitués qui exigent la discrétion totale et qui souhaitent avoir le même rituel : la même masseuse, les mêmes encens et la même musique » (B, 45 ans, gérant, célibataire).

C'est une méthode pour fidéliser la clientèle et gagner leur confiance, mais aussi renforcer le bien-fondé des séances de relaxation sur leur bien-être. Car les centres, bien qu'ils soient homogènes au niveau du service, sont hétérogènes au niveau des caractéristiques sociodémographiques des client(e)s : sexe, niveau de formation scolaire, niveau social.

La nouveauté, par rapport au *hammam* traditionnel, touche à l'emploi du temps : ce dernier s'établit de manière à assurer un rythme de travail régulier tout en respectant le principe d'alternance personne VIP et occasionnel. Un premier regard sur les registres de rendez-vous nous permet de connaître leur fonctionnement ; ainsi, on trouve des cases rouges pour les habitués, des cases jaunes pour les clients qui exigent une discrétion totale et des cases blanches pour les passagers. Sont consignés aussi les initiales et les codes du personnel qui doit être là. Les masseuses, pour la majorité venant de milieux défavorisés, ont été formées dans le respect de l'autre. Cette éducation comprend d'abord une contrainte du corps. Elles doivent adopter des manières de se tenir, de parler, de se comporter faites de réserve, de retenue et de décence.

Les centres de massage et de relaxation pour hommes manquent de visibilité. Il faut lire attentivement les prospectus ou directement sur place pour se rendre compte réellement des services relatifs la relaxation. Ainsi, l'enseigne du centre « Salon lumière : coiffure et beauté pour hommes ». Naturellement, ce salon officie en coiffure : mèche, coloration, *brushing*... Mais il propose aussi des soins du corps : manucure, pédicure et soin de visage. Au-delà de ces services, il y a aussi un sauna et, dans ce dernier, sont proposés des massages de relaxation. Logiquement, dans ces centres destinés aux hommes, on ne trouve pas de masseuses. Ce sont les hommes qui massent les hommes.

Retenons encore que ces services peuvent être très bien acceptés des Tunisiens s'ils sont fondés sur un respect de l'anonymat, s'ils reposent sur une compétence que le Tunisien peut percevoir dans les séances de relaxation.

« J'ai découvert par hasard ce salon quand j'étais là pour couper mes cheveux. Je ne savais pas que ça existe des endroits pareils en Tunisie. Je

suis venu deux fois, car je sens le besoin après une longue journée de travail. Un sauna et un massage en solitaire j'en ai vraiment besoin » (A. 36 ans, célibataire, cadre dans une entreprise privée).

Femmes et hommes s'investissent dans une valorisation du corps pour répondre à des impératifs sociaux, tels que la forme, la beauté et pour se sentir bien : « Il faut prendre soin de soi et de son corps c'est la devise de la femme moderne », réplique M... enseignante.

Bien que certains Tunisiens aient adopté les modèles corporels occidentaux, le passage d'une conception donnée du corps (celle qui intègre les normes telles qu'elles existent en Tunisie et au Maghreb) à celle produite dans les pays occidentaux et que véhiculent les médias, est difficile. La dichotomie homme / femme dans ces milieux humides est de rigueur. Ainsi, la relaxation n'est ni impudique ni interdite pour les Tunisiens. Elle le devient lorsqu'elle est montrée ou dévoilée au regard de l'autre. C'est là où la relaxation est interprétée comme étant « provocante » et « dangereuse ».

En guise de conclusion

Les techniques psychocorporelles ne sont plus, aujourd'hui, des pratiques totalement *underground* ; elles ont eu et continuent de produire des effets sur la façon dont certains parents s'occupent de leurs enfants (par une sensibilisation au langage corporel de leur progéniture), ainsi que sur la manière dont enseignent certains pédagogues (le travail corporel est intégré à la maternelle par exemple, l'éducation physique et sportive ne se focalise plus seulement sur la compétition, etc.). La prime éducation s'en trouve transformée.

Plus largement encore, l'art bien sûr avec l'expression corporelle en danse ou le chant harmonique en musique, mais aussi le monde de l'entreprise sont désormais pénétrés des valeurs et des pratiques corporelles relaxatives. La gestion du stress, sous ses formes les plus variées, a fortement imposé cette attention relaxée à soi et aux autres...

Les usagers du versant orthodoxe ou non de la santé, comme nous avons pu l'indiquer ici, sont actifs aujourd'hui. Parfois, ils s'engagent dans un processus de professionnalisation de ce qui constituait jusqu'alors un passe-temps ou une simple activité de loisir. Cette possibilité même, le plus souvent en dehors des formations validées par l'État, a complexifié le champ des médecines alternatives en France. Les garde-fous pour contrôler les déviations sectaires ont même participé à la légitimation de ces pratiques professionnelles émergentes. Triant le bon grain de l'ivraie,

ces mesures législatives ont renforcé la position professionnelle de certains praticiens.

Dans le même temps, l'État a tenté de contrôler davantage les praticiens médicaux et paramédicaux, à fortiori ceux sans aucun diplôme ni aucune autorisation administrative. Ces contraintes nouvelles, même si elles n'ont pas forcément produit les résultats escomptés en termes de réduction des déficits de la Sécurité sociale par exemple, ont dynamisé les initiatives en dehors du cadre de santé orthodoxe en France. Les usagers sont ainsi devenus les fers de lance de nouvelles pratiques d'entretien de soi, et parfois de soin. Dans le champ de la relaxation, les associations n'ont, le plus souvent, pas subi les pressions des *lobbies* pharmaceutiques dans la mesure où le recours aux médicaments y fonctionne largement comme un *retro satanas*. En ce sens, les méthodes de relaxation ont été moins naïves que d'autres mouvements associatifs en faveur d'une alliance parfois imprudente avec tel ou tel groupe industriel.

Toutes les nouvelles technologies ne sont pas parvenues à effectuer une percée extraordinaire : relaxer en France demeure largement une question de relation humaine plus qu'une instrumentalisation forcenée à partir d'appareils de *monitoring* sophistiqués... Même si de plus en plus les gadgets *es* relaxation se développent (cf. la page d'accueil du site « Conrad Bien-être et relaxation » où la part belle est donnée à la technologie : ordinateur, mp3, baignoire avec balnéo, etc.¹⁴). La relaxation s'outille progressivement de technologies embarquées.

Cette réalité d'un pan du secteur de la santé en France a pu inquiéter les autorités il y a quelques années. Aujourd'hui, les praticiens non diplômés d'État sont enchâssés dans des réseaux professionnels qui contrôlent largement leurs faits et gestes. Sans Ordre professionnel surplombant, ces praticiens particuliers ont su autoréguler leurs pratiques de soin dans une large mesure. Ces initiatives, *outsiders* dans le passé, apparaissent aujourd'hui beaucoup moins minoritaires, davantage acceptées aussi par les patients et l'ensemble des malades qui ne trouvent pas forcément leur place dans le cadre existant. En ce sens, le monde des relaxations peut apparaître comme un espace de relations sociales respectueuses de croyances, de connaissances, hier largement galvaudées et raillées. Vivre relaxé est presque devenu un credo au point de stigmatiser ceux et celles qui n'arrivent pas à le faire...

En Tunisie, la situation est toujours... tendue. Les centres de relaxation hors les enceintes touristiques subissent des contrôles inopinés, en raison de leurs (supposés ou réels) outrages aux mœurs au moins avant la révolution politique de la fin de l'année 2010. La relaxation apparaît

davantage clandestine et exige de la part des professionnels comme des clients une discrétion importante. La comparaison permet de voir que les deux pays mixent les usages relaxatifs. À la fois sec et humide, à partir du massage ou au contraire des méthodes « à distance » utilisant la parole ou la musique.

Références bibliographiques

- Bedhioufi H., *Corps et traditions islamiques : les usages sociaux du corps*, éditions universitaires européennes, 2010.
- Bedhioufi H., *Essai de socio-anthropologie du corps*, CDR, ISSEP Kef, Tunisie, 2004.
- Bureau R., *Anthropologie, religions africaines et christianisme*, Paris, éditions Karthala, 2002.
- Boltanski L., « Les usages sociaux du corps », Paris, *Annales ESC*, 26(1), 1974. p.205-233.
- Bouhdiba A., *La sexualité en Islam*, Paris, PUF, Quadrige, 1975.
- Descamps M.A., *Corps et psyché, Les psychothérapies par le corps*, Paris, éditions Epi, 1992.
- Ech Cherif-El-Kettani-Hajoui M., *Deux discours sur la personne dans sa dimension psychique et corporelle ; psychothérapies occidentales et méthodes extrême-orientales de « libération » (Yoga hindou, Méditation bouddhiste et Zen)*, Thèse de troisième cycle, Paris, EHESS, janvier 1985, sous la direction de Marc Augé.
- Gauthier U., « Nos habitudes ne sont pas nos aptitudes », *Le Nouvel Observateur*, n°2044, « Développement personnel : la nouvelle quête du mieux-être », 8-14 janvier 2004, p12.
- Héas S., *Cultes du corps : premières approches avec l'exemple de l'Eutonie*, DEA Histoire et Sociologie sous la direction de J.-M. Faure, Nantes, UFR de Sociologie 1992.
- Héas S., *La relaxation comme médecine de ville ?*, Thèse de Sociologie sous la direction de David Le Breton, USHS de l'université de Strasbourg, octobre 1996.
- Héas S., *Anthropologie des relaxations : des moyens de loisirs, de soin et gestion personnelle ?*, Paris, L'Harmattan, collection « Mouvement des sciences », 2004, 424p.
- Héas, S., « Légitimation des médecines alternatives : l'exemple des méthodes de relaxation », *Cosmopolitiques* n°14, « Comment rendre la santé publique ? », mars 2007, p.127-140.

- Héas S., *À corps majeurs. L'excellence corporelle entre expression et gestion de soi*, Paris, L'Harmattan, collection « Le Corps en question », 2011, 322p.
- Latour B., *L'espoir de Pandore. Pour une version réaliste de l'activité scientifique*, Paris, La Découverte, 2001.
- Le Breton D., *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 1990.
- Le Breton D., *L'Adieu au corps*, Paris, Métailié, 1999.
- Lévi-Strauss C., *Mythologiques*, 4 tomes, Paris, Plon, 1964-1971.
- Loux F., *Traditions et soins d'aujourd'hui*, Paris, Interéditions, 1990.
- Maffesoli M., « L'ambiance sociale », dans P. Tacussel (dir), *Le réenchantement du monde ; la métamorphose contemporaine des systèmes symboliques*, Paris, L'Harmattan, 1994, p.13-23.
- Perls F., Hefferline R.E. & Goodman P., *Gestalt thérapie*, Ottawa, édition Stanké, 1977.
- Perrin E., *Cultes du corps ; enquête sur les nouvelles pratiques corporelles*, Lausanne, éditions P. Favre, 1985.
- Pignarre P., *Comment sauver (vraiment) la Sécu : et si les usagers s'en mêlaient ? Des médicaments à l'assurance maladie*, Paris, La Découverte, 2004.
- Redouane J., *L'Orient arabe vu par les voyageurs anglais*, Alger, Entreprise nationale du Livre, 1988.
- Réquilé E., « "Le corps lui ne ment pas !" : pratiques psychocorporelles de développement personnel et exaltation de la sensorialité », dans A. Klein (dir.), *Sensations de santé*, Nancy, PUN, 2010, p.51-66.
- Tandel E., *Esquisse d'un cours d'anthropologie : à l'usage de l'enseignement universitaire*, Liège, Dessain imprimeur, seconde édition, 1845.
- Tellier S., « Un rythme des créations d'entreprises très élevé en 2007 », *INSEE Première*, n° 1172, janvier 2008.
- Ubaghs G.-C., *Précis d'anthropologie psychologique*, Louvain, Vanlinthout & Vandenzende, seconde édition, 1838.
- Zannad Bouchrara T., *Symboliques corporelles et espaces musulmans*, Tunis, Cérès Productions, 1984.

Document annexe : 36 rubriques dans l'annuaire tunisien en juillet 2010 ; après l'envoi de mails le plus souvent nous avons reçu un message d'erreur en retour.

Monastir	1
Bizerte	1
Ben Arous	2
Tunis	17
Médenine	3
Nabeul	3
Ariana	5
Manouba	1
Sfax	1
Sousse	2

Notes

Soit une année après la publication de notre seconde enquête qualitative des méthodes psychocorporelles.

² Selon l'argumentaire de P. Pignarre, le 14/11/2006, « 2007 en questions : Santé et Environnement », *France Culture*, 19h30.

³ « Développement personnel : la nouvelle quête du mieux-être », *Le Nouvel Observateur*, n°2044, 8-14 janvier 2004, p.13.

⁴ Prélude aux analyses de Le Breton en 1993.

⁵ É. Perrin, (1985, p.23). L'auteure cite le jeu de mots de Carl Rogers « *encounter culture* » par rapport à contre-culture en français, mais aussi et surtout par rapport à l'expression « *available over the counter* » qui – concernant la médecine – signifie en vente libre...

⁶ La psychosomatique n'est sans doute pas née dans les années soixante, car on peut aisément trouver ses prémices dans les médecines « de l'esprit » telles la magie, la sorcellerie et le chamanisme ; par contre, le concept de psychosomatique s'est révélé heuristique en explicitant un nouveau rapport aux individus et aux maladies.

⁷ Selon la belle expression d'U. Gauthier (2004).

⁸ E. Perrin, (1985, p.39). Cf. également, M. Maffesoli, 1994, p.16 ; M. Ech Cherif-El-Kettani-Hajoui, 1985, p.71, etc.

⁹ L'opposé d'exotique, Héas (2011).

¹⁰ <http://massages.hotel-spa-tunisie.com>

¹ <http://www.asslema.com/forum/sante/9726-massage.html>

² Se caractérise par des mouvements souples et rythmés composés de balancements, de vibrations, d'oscillations, d'étirements, de tractions et de rotations. Il favorise la mobilité du corps, la détente et la paix intérieure. Le Trager est une marque déposée du *Trager Institute* de Californie.

¹³ *Amma* signifie massage en japonais. Parfois appelé acupuncture sans aiguille.

⁴ http://www.conrad.fr/webapp/wcs/stores/servlet/CatalogSearchFASResultView?storeId=10001&catalogId=10001&langId=-2&searchSKU=&fh_search=relaxation