La Sablothérapie

Voilà bientôt deux ans que j’ai découvert cette action sans avoir eu réellement le temps d’aller voir de plus près ce qu’il en est…

En ce mois de juin 2019, l’espace temps me permet d’aller vivre cette expérience que je nommais jusque là « se faire enterrer dans le sable ». Je découvre avant mon départ deux termes plus enveloppés, voire même « savants » concernant cette pratique : sablothérapie ou psammatothérapie. Je pars pour vivre une expérience, sans attente, uniquement la découverte d’une pratique encore inconnue. Il est recommandé de pratiquer lorsqu’on a des douleurs rhumatismales et au niveau du dos : soulagement naturel !

Je m’offre à vivre trois expériences dans le sable, sur deux jours de suite.

La première se déroule vers 11 heures le matin, un moment où le sable est encore à une température douce. Il est recommandé d’y aller progressivement lorsque l’on veut pratiquer plusieurs fois. Munie de sa pelle, après avoir creusé le trou, Fatima, la femme qui m’accompagne, me propose de m’allonger, dans une certaine position, pour que ma tête ne soit pas complètement à plat. Cette première cession durera uniquement quelques minutes dans le sable. Ensuite, dès la sortie, je suis enveloppée dans une couverture de laine par cette femme qui est à mes côtés pour prendre soin de moi. Puis nous repartons ensemble, quelques mètres plus loin, vers la maison d’hôtes où je suis logée. Là, elle m’installe dans une « chambre » provisoire où je reste enveloppée dans la couverture. Matelas au sol et oreiller m’accueillent pour ce moment méditatif. Fatima vient de temps en temps m’alimenter en eau. Cette scène dure une petite heure, puis je regagne ma chambre.

Une deuxième expérience m’attend cet après-midi, vers 16/17h. Je décide d’aller au contact d’autres personnes, des locaux dont cette activité est leur profession du moment, pour découvrir une autre façon de pratiquer. Aux pieds des grandes dunes, j’approche un lieu où tout est organisé pour la sablothérapie. Des tentes, fabriquées de bambou et couvertures, sont là pour accueillir les personnes à la sortie du sable. Un espace pour les Femmes et un espace pour les Hommes, plus grand, le tout séparé par un espace « cuisine ». Dans cet endroit, l’eau est stockée et le thé aux plantes se prépare.

Dès mon arrivée, je suis prise en charge par une Femme, avec qui nous communiquons uniquement avec les gestes et les yeux dans les yeux. A l’abri des regards, à l’intérieur de la tente, je dépose mes vêtements pour me retrouver en maillot de bain. Pour la traversée jusqu’au trou, déjà creusé pour que le sable soit bien chaud, je suis enveloppée dans ma couverture de laine. Elle m’installe et me recouvre de sable, tout sauf la tête ! Assise à mes côtés, elle prend soin de me faire boire très régulièrement et s’assure de mon état. Puis, elle me propose de m’asseoir, comble de sable le bas de mon dos, et je reste encore là quelques minutes supplémentaires. La couverture déposée sur ma tête me protège des rayons du soleil et permet à mon visage de bénéficier d’un brin d’ombre. A la sortie, je reste allongée sous la tente environ 1h30. Je suis seule. Elle vient très régulièrement me faire boire et m’offre une infusion/thé aux herbes des montagnes, pour favoriser le processus de sudation. Il est très difficile de savoir quelles sont ces plantes infusées ; la barrière de la langue est trop grande… En partant, je lui dis « à demain, inch’allah ».

Je décide donc de faire ma troisième et dernière expérience accompagnée par cette femme. Le lendemain, mon dernier jour de présence sur ce site, je choisis l’horaire le plus chaud de la journée ; il est 14 heures. A mon arrivée, une autre femme est déjà là, ressortie du sable et dans la phase d’attente, de retour à soi. C’est une femme marocaine, d’un certain âge, que je vois repartir avec une canne. Puis, deux autres femmes, marocaines également, arrivent ; l’une a 43 ans et vient par rapport à une maladie (je n’en sais pas plus, j’imagine des rhumatismes) et l’autre plus jeune et mariée récemment (son mari est installé dans la tente à côté). Ces deux femmes viennent de la ville, ornées de bijoux et maquillage ; elles ont fait 7 heures de route uniquement pour vivre cette expérience de bain de sable. Après quelques explications dispensées par la « maitresse des lieux », elles se préparent, vont chercher couvertures et pyjama. L’une d’elle se met en pyjama, c’est-à-dire une grande robe dans un tissus très léger et l’autre garde uniquement ses sous-vêtements, qui recouvrent les ¾ de son corps. Bijoux et téléphone déposés, les voilà prêtes pour l’expérience : c’est la première fois et il est évident qu’elles ignorent la portée de leur action… Au retour de leur bain de sable, elles sont comme inanimées, beaucoup moins actives qu’à leur arrivée ; le sable et la chaleur ont eu raison de leur excitation !

Revenons sur mon expérience du jour, je fais comprendre à la femme qui m’accompagne pour mon bain de sable que c’est la dernière fois et mon idée est de rester plus longtemps, le maximum, soit quinze minutes dans le sable. Il fait 40°. Cette fois-ci le sable est chaud. Mes pieds sont obligés d’être en mouvement pour rester à ce contact. Lorsque mon corps se dépose dans le trou, je ressens, l’espace d’un instant, la chaleur des grains de sable sur ma peau. Puis, cette sensation s’estompe au fur et à mesure que le sable recouvre mon corps. Les minutes s’écoulent, et là, je sens une émotion prendre place. Je me sens moins paisible que les fois précédentes. Je prends le temps de regarder ce qui me traverse… c’est la dernière fois… alors une partie de moi se sent un peu frustrée et vient parasiter le moment présent. Très vite cette sensation agit à l’intérieur de mon corps. Je la regarde. Ce petit dérangement ou « mal être » prend une place de plus en plus présente, jusqu’à ce que j’accueille entièrement cet état. Je le laisse se vivre pour qu’il puisse circuler sans perturber la totalité de mon expérience du jour… Une fois cette position accueillie et acceptée, je me sens à nouveau libre d’être là, dans le moment présent. Je laisse peu à peu revenir le calme dans mon corps et dans ma respiration… ça y est, je suis à nouveau là, dans le sable et aux côtés de cette femme qui me veille, à l’écoute de mon corps et de mon cœur. Je peux donc poursuivre mon expérience en toute tranquillité, inch’allah ! Au moment de la sortie du bain de sable, je sens que mon corps a reçu ce dont il a besoin. Il est nourri et moi aussi…

De retour sous la tente, enveloppée de ma couverture, l’expérience est différente. Très rapidement je ressens les gouttelettes perlées le long de mon corps ; cette sensation est très présente. Comme si à chaque déplacement d’une perle de sueur je ressentais ma peau différente. La chaleur envahit mon corps pour occuper la totalité de l’espace ; oui j’ai chaud. Il fait chaud sous la tente, même si c’est très ventilé grâce aux couvertures/murs qui sont dans un mouvement permanent. Mon corps tout entier est chaud. Il ruissèle, la sudation est à son top. Je savoure ces instants, dans le moment présent. Lorsque l’infusion est servie, je constate que l’eau de ma bouteille d’eau est aussi chaude que celle du verre apporté. Précieuse, ma bouteille m’accompagne dans mon voyage de chaleur corporelle…

Puis, retour vers l’extérieur. L’extérieur de mon être dans un premier temps à contrario de l’intériorité dans laquelle cette expérience m’a plongée, je suis… Et, après quelques pas dans les dunes de sable encore chaud, je regagne petit à petit le monde extérieur. En prenant soin de protéger cette expérience, je marche, lentement. Au rythme de chacun de mes pas déposés, je laisse infuser… encore et en corps, dans l’accueil de ce nouveau corps qui m’accompagne…

Merzouga, 8/9 juin 2019