la Massagère

N°10 2012

La revue des adhérents de la FFMBE

SOMMAIRE

p.2 Bloc Notes
Coups de cœur

p.3 Chronique
La notion de handicap a-t-elle un sens ?

p.4 Portrait de praticien
Françoise MICHELIN
Portrait association
Remue-Relax

p.5 Portrait d'école
The Miki School

p.6 Dossier
Le handicap et le massage-bien-être

p.10 Tourisme et Bien-Etre
Le massage-bien-être, 100% alpin

p.12 Autre regard
La main

p.13 Massage du monde
Les massages Balinais

p.14 Savoir-Faire Pro
Les statuts

p.15 Entretien
Le bien-être par Philippe RODET

p.16 3 questions à...
Olivier THIEU, Responsable commission juridique

FFMBE Fédération Française de Massages-Bien-être

www.ffmbe.fr



Dossier p.6

Le handicap et le massage-bien-être

édito

par Marjorie FINIELS,



Nous sommes deux bénévoles de plus au sein de la commission Edition Publication et Information Marie-Hélène CAMUS et moi-même. À peine arrivée il m'est donnée d'écrire l'édito de cette nouvelle Massagère et j'en suis heureuse. C'est avec grand plaisir que nous intégrons cette équipe dynamique et désireuse de proposer des articles témoignant du rôle grandissant du massage-bien-être au sein de notre société.

En effet, depuis quelques années, le massage-bien-être s'est démocratisé. Dans les spas, les hôtels, les lieux touristiques et même sur les plages le massage-bien-être trouve à s'exprimer. Aujourd'hui il est accessible à tous. A tous ?

Qu'il soit physique ou psychique le handicap exclut et isole. Nous consacrons notre dossier au lien entre handicap et massage-bien-être. Nous explorons comment le toucher peut soutenir et aider une personne limitée physiquement à reprendre conscience de son corps et confiance en lui. Quelles autres dimensions le massage-bien-être vient-il interroger ? Des témoignages viendront étayer ces propos.

De plus découvrez nos nombreux articles avec la suite du « Savoir-faire pro », l'entretien de Philippe Rodet, spécialiste du stress, la rubrique « l'autre regard... » sur le thème de la main, sans oublier la chronique et les différents portraits, praticien, association, école...

Bonne lecture à toutes et à tous !

Marjorie Finiels

Législation concernant les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des mélanges de composants volatils et parfumés et relèvent d'une réglementation différente selon leur utilisation (alimentaires, cosmétiques, thérapeutiques...).

Les huiles essentielles doivent être identifiables par leur nom en français et en latin, leur chémotype et un numéro de lot. Elles peuvent irriter la peau, les yeux, les muqueuses, être allergisantes... et en égard à ces risques potentiels, les huiles essentielles sont répertoriées bien souvent dans la catégorie de produits dangereux.

Les fabricants sont tenus d'inscrire leurs productions dans un registre auprès de l'EFFA (European Flavour and Fragrance Association). Les mélanges d'huiles essentielles entrent dans la catégorie des préparations et doivent donc être classés selon les critères de la directive 1999/45/CE, en prenant en compte la concentration des différents composants.

En France, la réglementation en matière de préparations de mélanges de plantes ou d'huiles essentielles relève de la loi n°2007-248 du 28 février 2007 selon le code de la santé publique (article L.5121-1).

Lorsque vous préparez un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles pour vos massages, vous êtes soumis à cet arrêté juridique en cas de réaction cutanée ou autre par vos clients. Par ailleurs, vous devez pouvoir fournir la composition exacte du mélange et répondre à cette législation.

Source : **www.chemsuisse.ch** et **www.afssaps.fr**

Musique

CD • *« Maestro of the Indian Flûte »* de ***Hariprasad Chaurasia***

Raga à la flûte...
Pandit Hariprasad Chaurasia né en 1938 est un virtuose du bansurî, flûte classique en bambou de l'Inde du Nord. Auteur d'une discographie abondante, il se produit régulièrement sur toutes les scènes du monde. Fin connaisseur de la musique hindoustanie.

RADIO • Radio Zen : *www.massage-zen-therapie.com*

Ce site diffuse des musiques de relaxation, de méditation... support idéal pour vos séances de massages.

Lecture

« Se protéger du stress et réussir : Sept leviers de motivation » de ***Philippe RODET***

L'auteur indique dans son dernier ouvrage comment allier stress, performance, réussite et bien-être...



Communiqué Entreprise

GEPCA assurances

ASSURANCE PROFESSIONNELLE DES PRATICIENS EN MASSAGES-BIEN-ETRE

La FFMBE a choisi notre cabinet GEPCA pour concevoir et gérer vos risques professionnels de responsabilité civile et protection juridique. Ce contrat bénéficie de garanties complètes et spécifiques au métier de praticien en massage-bien-être. Il vous est proposé à un tarif préférentiel de groupe. Plus de 500 adhérents l'ont déjà souscrit dès les premiers mois. La relation de proximité instaurée entre la FFMBE et GEPCA a permis de prendre en compte toutes les spécificités liées à votre métier, favorisant ainsi le suivi qualité des contrats.

Poursuivant la recherche du service «+» apporté aux adhérents FFMBE, GEPCA propose un **Pack Multirisques pour vos locaux et votre matériel.**

MULTIRISQUES DES LOCAUX ET DES BIENS : 138€ TTC
Pour les garanties suivantes :

Locaux (propriété, location, prêt) jusqu'à 30m2 : valeur à neuf
Contenu en matériels professionnels : 4000€
Incendie - attentats - vandalisme - catastrophes naturelles : 4000€
Vol - dégâts des eaux : 1200€
Bris de glaces : 1000€
Bris matériel bureautique : 1000€

Contrat sans franchise hormis celle sur garanties légales . Ces conditions ont été établies sur une base habituelle moyenne des besoins des adhérents. Pour des garanties supérieures, nous consulter.

Tél. : 04-72-10-62-20
SONIA : sonia.gepca@free.fr
PIERRE : Pierre.gepca@free.fr

SAS de courtage d'assurance au capital de 67200 euro - RCS Lyon B 328 835780 - APE 6622 Z
n° ORIAS 07 002 589 - Site web ORIAS : www.orias.fr
Rattaché à l'autorité de contrôle des assurances, ACAM 61 rue Taitbout 75009 Paris
Assurance de responsabilité professionnelle et garantie financière conformes au code des assurances

Chronique

La notion de handicap a-t-elle un sens ?

par Patrice Minery



IL ÉTAIT UNE FOIS...

Une vieille dame chinoise qui possédait deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transportait appuyée derrière son cou. Un des pots était fêlé alors que l'autre pot était en parfait état et rapportait toujours sa pleine ration d'eau. À la fin de la longue marche, du ruisseau vers la maison, le pot fêlé n'était plus qu'à moitié rempli d'eau. Tout ceci se déroula quotidiennement pendant deux années complètes et la vieille dame ne rapportait chez elle qu'un pot et demi d'eau. Le pot intact était très fier de son oeuvre mais le pauvre pot fêlé, lui, avait honte de ses propres imperfections et se sentait triste. Il ne pouvait faire que la moitié du travail pour lequel il avait été créé.

Après deux années de ce qu'il percevait comme un échec, il s'adressa un jour à la vieille dame, alors qu'ils étaient près du ruisseau. « J'ai honte de moi-même, parce que ma fêlure laisse l'eau s'échapper au retour vers la maison. » La vieille dame sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin, et qu'il n'y en a pas de l'autre côté ? J'ai toujours su à propos de ta fêlure, donc j'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin, et chaque jour, lors du retour à la maison, tu les arrosais. Pendant deux ans, j'ai pu ainsi cueillir de superbes fleurs pour décorer la table. Sans toi, étant simplement tel que tu es, il n'aurait pu y avoir cette beauté pour agrémenter la maison».

LE « RÔLE D'ÊTRE HANDICAPÉ »

Le terme handicap vient d'un mot anglais qui n'est employé là bas que sur les champs de courses mais chez nous, actuellement, le mot handicap est compris comme une anomalie. De cet emploi incertain, on en vient à amalgamer des anomalies de tous genres si bien que l'on appelle aussi bien un handicapé quelqu'un qui a une déficience mentale que quelqu'un qui a subi l'amputation d'un orteil. De ce fait, le terme de « handicapé » n'a pas de sens.

Prenons l'exemple d'une personne ayant une paralysie des membres inférieurs. Celle-ci sera effectivement handicapée si on lui fait courir un 100 mètres ou si on lui demande une certaine déambulation. En revanche, cette même personne peut très bien avoir une parfaite maîtrise de la littérature, des mathématiques, de la philosophie ou de l'art... et dans ces domaines là, elle ne sera pas handicapée.

Donc on appellera handicapé cet individu parce qu'il a une paralysie des membres inférieurs alors que dans d'autres domaines il n'est pas du tout handicapé. On voit bien que le mot handicap prend alors une notion péjorative.

La différence ne s'exprime que si l'on met dans une situation donnée quelqu'un qui a une déficience et que cette situation l'oblige à exprimer sa déficience. C'est dans ce domaine là et uniquement dans ce domaine que cette personne est handicapée. En fin de compte, on peut dire en simplifiant que nous sommes tous des handicapés : un vieil homme par rapport à un jeune garçon pourra être handicapé dans le domaine du sport ou autre, mais ce même jeune homme pourra être handicapé dans le domaine de la connaissance ou autre.

Ainsi a-t-on par exemple les handicapés sensoriels (les individus ayant une déficience visuelle ou auditive...), les handicapés mentaux, les handicapés physiques... Et le fait même de mettre un qualificatif au mot handicap, de parler de personnes ayant une déficience dans un domaine donné, dans un domaine précis, montre bien que l'on ne peut pas parler des « handicapés ». Philosophiquement, où se situe donc le besoin d'avoir une réalité ou un rôle qu'on appelle « handicap », du côté individu, « en situation de handicap », ou du côté collectif, « avoir des handicapés parmi nous » ? Est-ce qu'on est handicapé ou institué handicapé ? A quel moment bascule une différence acceptée comme normalité dans le jeu des interactions ? Les questions restent ...

UN « HANDICAP » QUI DONNE DU SENS ?

Donner un sens à sa vie ? On est tous plus ou moins enclins à le chercher et cela peut paraître un puits sans fond, une velléité jamais assouvie et pourtant on peut remarquer à quel point ce n'est pas forcément une déficience qui restreint l'envie de donner du sens à sa vie, de vivre tout simplement ou le simple fait de vouloir évoluer et agir.

Le massage-bien-être fait réellement partie des solutions à tous ces niveaux. Autant pour les praticiens qui vont appliquer leurs techniques que pour les écoles de massages -bien-être qui peuvent avoir un rôle important à jouer dans la transmission du bien-être auprès des personnes handicapées. Quand on est déficient sensoriel de naissance par la vue comme moi, on a besoin de ses lunettes pour écrire cette chronique par exemple, car sans mes béquilles visuelles, je peux me sentir perdu. D'un autre coté, si je reste positif, je dois aussi rester créatif en dépassant ma peur.

Aujourd'hui, je reste profondément convaincu que ma déficience visuelle a été un plus dans l'exercice actuel de ma pratique du massage-bien-être. Ce qui peut paraître un handicap au départ peut donner du sens à sa vie et maintenant, mes yeux sont au bout de mes doigts.

Portrait de praticien

Françoise MICHELIN



« Je me suis toujours intéressée au bien-être de mon propre corps, et à fortiori au bien-être des autres… J'aime masser, c'est ma seconde nature… »

C'est avec ces quelques lignes, que se présente Françoise MICHELIN. Enfant, Françoise pratiquait la danse, puis a expérimenté le yoga et le taï chi, comme jeune adulte. Ces différentes disciplines l'ont insidieusement conduite à s'intéresser au bien-être.

A la naissance de son premier enfant, Françoise prend connaissance des massages des bébés en Inde par la lecture du livre « Shantala » de Frédéric LEBOYER.

Ce premier contact avec le massage-bien-être est déterminant pour elle. Françoise adopte immédiatement le massage comme moyen de communication naturel avec son enfant.

Délaissant son activité commerciale en spiritueux, Françoise se forme en 2003 au Sensitive Gestalt Massage, puis enrichit ses acquis par la réflexologie plantaire Thaï et la relaxation coréenne.

Françoise s'installe comme professionnelle en massages-bien-être en 2008 en proposant des massages-bien-être dans des hôtels, relais châteaux et chambres d'hôtes dans sa région à St Rémy de Provence. Dès son installation, son adhésion à la FFMBE lui semble incontournable. Pour Françoise, la fédération crédibilise notre activité auprès de la clientèle en valorisant notre métier non reconnu et mal défini, alors que dans d'autres pays comme la Suisse par exemple, les séances de massages-bien-être sont légitimes.

Il est primordial pour Françoise de mieux communiquer sur le bien-être afin de modifier les clichés de notre profession.

Depuis un an, Françoise a ouvert une chambre d'hôte et son espace de massage-bien-être, ce qui lui a permis d'élargir sa clientèle en proposant ses prestations aux visiteurs de son lieu d'accueil.

La clientèle de Françoise est très cosmopolite : Anglo-saxone, Canadienne, Néo-zélandaise, Belge, mais aussi Française.

Françoise, dans le développement de son activité, a également instauré un partenariat avec certains professionnels para-médicaux, et infirmières, sage-femmes, psychothérapeutes accueillent ses propositions avec intérêt.

Attentive, en recherche permanente de bien-être, d'un tempérament positif, Françoise espère pouvoir masser encore de longues années…

Françoise MICHELIN - La Maison des Ocres
Les Iris 3, 40 Avenue Jean Moulin
13210 Saint-Rémy de Provence
Tél : 04.90.92.27.49 ou 06.07.41.32.77
www.sourcedharmonie.fr

Propos recueillis par Pascale CHAMBON

Portrait association

Remue-Relax

« Massage essentiel, massage assis, stretch massage… » sont les propositions de l'Association Remue-Relax…

Cette association a été créée en 2007 par Jacqueline GENTY, praticienne de massage-bien-être, certifiée IFJS (Institut de Formation Joël SAVATOFSKI).

Mais en réalité cette association fonctionne déjà depuis 24 ans, au sein de l'association de patients diabétiques « DIANE » (Dole Diabète Nutrition Education), qui avait été séduite par les techniques de toucher-massages®. L'association Remue-Relax a pour objectif d'accompagner chacun vers une meilleure qualité de vie par des techniques de massage-bien-être. Ces techniques douces s'inscrivent dans la prévention de la santé et permettent à chaque individu de trouver une réponse à ses besoins vitaux. Remue-Relax est une association Loi 1901 et s'adresse à tout public en recherche de bien-être. Les personnes chargées de son administration sont la Présidente Jacqueline GENTY, la Trésorière Chantal LANGEL, les Secrétaires Sylvie BROUSSE et Régine BORNECK, également infirmière coordinatrice de Espace Santé.

Remue-Relax cherche à faire connaître le massage-bien-être, en proposant des stages de découverte tous les derniers samedi du mois de 9 h à 17 h (hors vacances scolaires), et des interventions en massages-bien-être au sein des structures des partenaires de l'association.

Depuis 2008, l'association est partenaire de l'Espace Santé à Dole dans le Jura. Cet espace travaille avec 59 partenaires dans le but de rassembler dans un même lieu l'information sur les ressources en santé du Nord Jura, des conseils, des actions de prévention…

L'association « Remue-relax » présente « le massage essentiel » fruit de nombreuses années d'expériences de Joël SAVATOFSKI, le massage « assis-minute » au sein des entreprises ou de manifestations évènementielles, mais également de la sophrologie, du yoga. Remue-Relax est confiante dans l'évolution et dans la reconnaissance du massage-bien-être comme outil indispensable dans la gestion du stress.

Dès la création de l'association, les dirigeants ont souhaité adhérer à la Fédération Française de Massage-Bien-Etre et proposer des massages répondant aux critères de la fédération. Remue-relax demande à ses intervenants le respect du code de déontologie et d'éthique de la FFMBE, label de qualité, aux yeux des dirigeants. Remue-Relax cherche avant tout à favoriser l'épanouissement de la personnalité et les ressources naturelles de l'individu.

Remue-Relax - 8 avenue Rockefeller 39100 DOLE
Tél : 03.84.72.46.55 ou 06.83.02.58.01
Mail : contact@espacesante-dnj.fr

Propos recueillis par Pascale CHAMBON

Portrait d'école

The Miki School



« Nous cherchons à transmettre un enseignement sérieux avec générosité et enthousiasme, et des valeurs telles que l'humilité, le partage et le respect d'autrui. », telle est l'ambiance qui se dégage de l'entretien avec l'école Miki School…

Créée par Micky Suwanachoti et ses deux enfants Frédéric France et Laïla France en 2004, The Miki School poursuit l'activité de « L'Espace France Asie » fondée il y a une vingtaine d'années par Micky Suwanachoti.

D'origine thaïlandaise, Micky Suwanachoti a introduit le « nuad bo'ran », massage traditionnel thaï, en France dans son premier institut de massage-bien-être.

A cette époque la pratique des massages non-médicaux était vraiment marginale, et Micky a oeuvré pendant plusieurs années pour faire connaître sa discipline, en combattant quotidiennement, et encore aujourd'hui, certaines idées reçues.

Depuis 2007, c'est le fils de Miki, Frédéric France qui a repris la direction de l'école. Frédéric France a bénéficié de la transmission maternelle et hérité des connaissances de sa mère. Il a suivi plusieurs enseignements en massage thaï, sa technique de prédilection, dans des écoles réputées à Bangkok et Chiang Maï (Thaïlande). Frédéric s'est également formé à d'autres techniques de massage (californien, hawaiien, indien, balinais…). Il s'est aussi énormément nourri de sa double culture, de ses voyages et de la pratique de disciplines corporelles telles que le yoga.





The Miki School, sous une structure à taille humaine, est aujourd'hui un véritable établissement de formation aux massages bien-être. L'école propose 20 modules de formations spécifiques sur différentes techniques de massage, un cursus long et professionnalisant, des ateliers, des masterclass… L'équipe enseignante est composée de 14 professeurs déclinant tous un vrai professionnalisme. The Miki School recherche en priorité la satisfaction de ses élèves et les guide dans la réussite de leurs projets.

L'objectif principal est de proposer un enseignement de qualité répondant aux exigences professionnelles tout en restant fidèle à l'approche d'origine, notamment lorsqu'il s'agit de techniques traditionnelles.

The Miki School accorde une grande importance à proposer des conditions optimales pour l'apprentissage et à créer une atmosphère propice au partage des connaissances. L'accueil et la mise à disposition d'infrastructures et de matériel de qualité sont les véritables atouts de cette école.

Chaque élève bénéficie de conseils et d'accompagnement personnalisé, et comme les Asiatiques savent si bien le faire, le sourire reste primordial en toute situation…

L'enseignement de Miki School est destiné à tous ceux qui souhaitent acquérir des connaissances et développer des compétences dans le domaine des massages-bien-être, que ce soient des professionnels du bien-être, des personnes en reconversion professionnelle ou des particuliers passionnés, sans aucune limite d'âge.

Les formations se déroulent dans les locaux de l'école à Paris 3e. Pour faciliter l'apprentissage, les cours accueillent des groupes restreints (8 à 10 personnes en moyenne), et une grande partie de la formation est consacrée à la pratique et à l'éveil corporel.

Les élèves ont la possibilité de valider leurs compétences dès lors où ils justifient d'un minimum de 25 heures de pratique personnelle post-formation. L'évaluation se fait individuellement par le professeur. Les procédures d'inscription sont simples et déclinées sur le site de l'école.

Depuis sa création, l'école est restée attentive aux actions menées par la FFMBE, et constatant la dynamique grandissante de la fédération, l'école a décidé de rejoindre le nombre d'écoles adhérentes depuis le début de cette année 2012.

Pour Miki School, être adhérent de la FFMBE renforce la crédibilité et le sérieux de l'école, mais surtout permet d'optimiser le bon développement et la reconnaissance de notre métier. The Miki School conseille aux futurs(res) praticiens(nes) en massages-bien-être de rester curieux, humbles, motivés, confiants, de bien définir leur projet sans précipitation, d'accorder le temps nécessaire à l'apprentissage et à la pratique et surtout de croire en leur véritable potentiel…

Et comme Frédéric France aime citer, ce proverbe chinois : « *Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter* »…

The Miki School
24 rue Chapon 75003 PARIS - Tél : 01 42 72 51 18
Mail : info themikischool. Site : www.themikischool.com

Propos recueillis par Pascale Chambon



Le handicap et le massage-bien-être

Trop souvent réduit à son handicap, ignoré, délaissé, le corps d'une personne en situation de handicap est perçu essentiellement dans le champ du soin et de la limitation ! Or la réalité humaine a besoin de son corps physique pour pouvoir traduire, exprimer ce qui se passe au plus profond de son être, pour formuler ses besoins, ses désirs, ses rêves, pour agir et s'épanouir, pour se réaliser...

Ainsi un esprit humain trouve sa raison d'être dans la projection matérialisée de son corps physique. Celui-ci a besoin d'être en activité, en mouvement pour se ressourcer, se valoriser, pour soutenir et donner du sens à la vie. Lorsque la maladie, un accident, des troubles organiques et fonctionnels de naissance viennent altérer ces possibilités d'être, de se mouvoir, de communiquer, comment apporter un peu de mieux-être ?



CORPS ET SOUFFRANCE

La personne en situation de handicap a une relation très douloureuse avec son corps et en a très souvent une image négative, dévalorisée. Ainsi, le corps de toutes ces personnes vit dans un perpétuel dialogue exprimant souffrances, blocages, tensions et mal-être. Or nous savons aujourd'hui que le toucher du corps permet à la personne d'être considérée dans toute sa dimension.

Pour une personne à mobilité réduite, le massage-bien-être devient un moyen d'être touché comme peut l'être un homme ou une femme dits « normal », d'une façon différente au moment de la toilette ou des autres soins quotidiens routiniers. C'est alors une chance de se reconnecter avec son propre corps, non plus dans la douleur mais dans la détente et le bien-être. De plus, le massage-bien-être donne au corps des sensations d'unité et de globalité. Il propose une autre rencontre avec ce corps déformé par le handicap, il offre quelques instants de trêve, de détente, et de plaisir. Le corps accède ainsi à d'autres sensations, et un autre regard sur lui-même. La personne prenant conscience de ce bien-être possible s'invite à une nouvelle relation avec son corps.

Ici, nous ouvrons les portes de sensations agréables, d'une beauté intérieure qui se révèle, d'un sourire qui illumine le regard, le visage. Ici, nous explorons le repos de l'esprit, le relâchement du jugement de soi, la mise à distance du regard de l'autre. Tout est calme, tranquille, sans effort, sans douleurs… Tous sont amenés par ce temps accordé et ce contact physique doux et bienveillant, à vivre cette expérience paradoxale qu'est l'abandon, le lâcher prise de son corps, afin de mettre en éveil tous ses sens.

Plus qu'un anti-stress, le massage-bien-être apporte aux personnes ne pouvant bouger une solution pour mobiliser le corps en entier, pour stimuler les systèmes sanguins, nerveux et lymphatiques et faire circuler l'énergie.

INTÉRIORITÉ CORPORELLE

La découverte du dedans de soi commence par une écoute des sensations périphériques du corps. Habiter son corps en volume et en densité se fait au travers d'étapes que chacun franchit à son rythme. Pour les personnes atteintes d'un handicap, le massage-bien-être peut être assimilé au souvenir de la caresse maternelle et protectrice, il peut rappeler des instants de la petite enfance et l'union étroite avec la mère. Le toucher permet effectivement de rassurer, de réconforter et d'apporter ces gestes chaleureux répondant au besoin d'amour de tout être. Par ces expériences douces et apaisantes, bénéfiques corporellement et mentalement, ces personnes apprennent peu à peu à vivre différemment dans leur corps.

Le massage-bien-être tente d'apporter un peu de détente et de relaxation, de briser l'isolement d'un corps blessé, meurtri par un accident ou par la maladie. Il devient une rencontre avec l'intimité de l'autre, un passage, un lien, un dialogue… À travers la peau, le corps plus ou moins tendu ou offert, ce contact à chaque fois unique permet de percevoir le rythme de la vie qui s'écoule. Plus le corps est « abîmé », plus le masseur a l'impression de pénétrer l'intériorité de la personne, son moi profond. Ceci est à la fois émouvant et troublant. Le contact du corps « modifié-déformé » suscite le sens du respect, et renforce la valeur du « beau » en chacun.

Ainsi, le massage-bien-être procure un moment de douceur, d'attention, d'existence car il repose sur le respect mutuel, la générosité et l'égalité. Il permet d'augmenter son estime de soi, suscite des sentiments d'assurance et d'acceptation, réhabilite l'image du corps. Par son intimité il favorise de meilleures relations et se vit dans un climat d'ouverture et de respect. Cette intimité qui peu à peu s'installe, révèle une sensibilité et une sensualité qui souvent ne demandent qu'à s'exprimer et à se lâcher spontanément. Le massage-bien-être contribue également à briser le sentiment d'isolement et pallie la perte de contacts physiques. Il prend bien-entendu en compte les limites induites par le handicap.





DOULEURS ET RELAXATION

En Orient, la relaxation est considérée comme la condition de l'équilibre et de l'intégration corps-esprit. Une relaxation authentique est l'état de parfait équilibre. Quand nous nous détendons, nous nous ouvrons à de nouvelles sphères et dimensions sensorielles, ce qui nous permet d'amplifier les sensations et sentiments qui unissent corps et esprit. De cette manière, nous apprenons à générer et accumuler l'énergie, ainsi qu'à l'utiliser pour que corps et psychisme interagissent harmonieusement.

Suite à des traumatismes, physiques ou psychologiques, une partie du corps sera atteinte de rigidité, donc de manque de mouvement. Le corps créera alors des voies alternatives appelées compensations. Celles-ci, inconscientes, vont assurer la continuité de fonctionnement du corps même si, en contre partie, elles vont demander une dépense majeure d'énergie. Lorsque la capacité de compensation est épuisée le corps rentre dans un état de déséquilibre avec plusieurs symptômes cliniques tels que la douleur.

La relaxation tient une place importante dans le contrôle psychologique de la douleur et du stress. Elle permet un état de calme, de bien-être, de détente, s'accompagnant de relâchement musculaire et de la diminution de la fréquence respiratoire et cardiaque. En proposant aux tissus corporels des sensations agréables, positives, de bien-être, ces sensations progressivement prennent place sur les schémas réducteurs du vécu ancien et modifient les structures existentielles de base.

Il ne faut pas oublier non plus que la relaxation s'adresse au corps du sujet dans sa globalité dans le sens où le schéma corporel et l'image du corps de la personne sont fortement impliqués dans le temps de relaxation. Le schéma corporel est évidemment sollicité puisque à chaque instant nous ressentons, nous recevons des sensations différentes susceptibles de remettre en cause, à tout moment, nos intentions d'agir. Ces sensations puis nos perceptions sont les initiatrices de nos mouvements et de nos demandes.

POUR CONCLURE

Selon *la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées*, toute personne handicapée a droit à la solidarité de l'ensemble de la collectivité nationale, qui lui garantit, en vertu de cette obligation, l'accès aux droits fondamentaux reconnus à tous les citoyens ainsi que le plein exercice de sa citoyenneté.

N'est-ce pas un droit fondamental que celui d'être touché ? Pourquoi certain n'y ont-ils pas accès ? La barrière de la différence ne devrait pas priver ceux qui ont certainement le plus besoin d'accéder aux bienfaits d'un toucher juste.

A nous d'initier, par nos actions, l'évolution de notre société, sans exclusion, dans toute son humanité.

Etienne GOBIN

RÉFÉRENCES :

- *Jacquet Catherine, « **Mon corps ?... un nouveau monde !** »,VST - n° 96*
- *Karine Bréhaux « **Que nous reste-t-il quand nos corps nous échappent ?** », VST - n° 111*

INITIATIVES ASSOCIATIVES

J'ACCEDE.COM permet de recenser et valoriser les lieux pouvant accueillir des personnes à mobilité réduite. Ce site internet cherche également à sensibiliser les propriétaires d'établissements, les participants et la population à l'importance de l'accessibilité de ce public à leur infrastructure.

Site web: www.jaccede.com

ASSAMMA est une association implantée à Marseille. Elle propose à des personnes en situation de handicap intéressées, un parcours d'insertion sociale et professionnelle original s'appuyant sur l'apprentissage et la pratique de techniques manuelles de relaxations éprouvées issues de l'art traditionnel chinois et japonais : le Shiatsu/Amma assis, qui leur permettra à terme de construire leur avenir professionnel.

Site web : www.assamma.fr

ZENITIME est une association visant à l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées visuelles, en favorisant l'apprentissage et la pratique du massage bien-être sur chaise. Ses objectifs sont de valoriser les atouts du handicap visuel, faire émerger un métier valorisant, accéder à un métier viable.

Site web : www.zenitime.com



PRÉCAUTIONS SPÉCIFIQUES

Le massage-bien-être de personnes atteintes d'un handicap ne doit pas se faire sans prudence. Beaucoup de maladies invalidantes sont d'origine neurologique. En cas de paralysie flasque, les tissus étant privés de leur fonction de défense primordiale qu'est la contraction, les gestes doivent être d'une infinie douceur. En cas de paralysie spastique, les tissus étant en état de contraction permanent, il est important de faire attention à ne pas provoquer d'étirement de ceux-ci pour éviter d'augmenter les contractions. Dans tous les cas, il est donc important d'être à l'écoute du tissu, autant qu'à celle de la personne massée, qui, bien souvent a des troubles sensitifs associés. Les manœuvres doivent donc être adaptées et pour cela, l'accompagnement d'un membre de l'équipe soignante est indispensable.



TÉMOIGNAGE de Samir SALIBA



Depuis presque trois ans, j'interviens en tant que praticien MBE au sein d'un foyer de vie, qui accueille des polyhandicapés. Cette expérience me procure un espace temps privilégié !

Ma gratitude va à l'encontre de ces belles personnes très dignes qui m'accordent leur confiance et me donnent, par la même occasion, des leçons existentielles précieuses. Elles forcent le plus grand respect, dans leur propre relation à l'handicap, et ne peuvent que susciter, de la part des valides, la plus grande attention qui soit. Je remercie chaleureusement la structure d'accueil d'avoir introduit cette activité de massage-bien-être dans son programme, et d'avoir apprécié ses bienfaits dans la durée.

Cette rencontre avec ces personnes fragilisées par un handicap permanent, m'interpelle à différents niveaux. Ce face à face apprivoisé produit des émotions intenses. L'expression des regards lumineux et complices, laissent place aux sourires, (fous) rires, mais aussi à certaines confidences spontanées. Ces moments troublants, hors du temps, et pourtant bien ancrés dans le présent, se déroulent dans une ambiance de sérénité joyeuse.

Témoin direct touchant ces corps "désaccordés" par la vie, j'assiste avec émerveillement à une libération des tensions, comme un dénouement qui se produit sous mes mains. Les sensations éprouvées s'affichent par une certaine jubilation sur les visages et les longs soupirs de soulagement témoignent d'un apaisement tant recherché. Le maitre bouddhiste Thich Nhat Hanh appelle cela « la plénitude de l'instant ».

Cette expérience d'un toucher prodigué avec bienveillance et une attention de tous les instants, favorise à l'évidence le lien humain et sensible entre les êtres. Cet acte vertueux nous élève spirituellement, au sens noble du terme. Il me rappelle cette réflexion pertinente de Pierre Rhabbi :
« À défaut d'être humaniste nous sommes humanitaires »

Samir Saliba pratique à l'Adagio, établissement APF-Handas du Havre.

Dossier du prochain numéro de la Massagère

« Les huiles essentielles »

par Patrice Minery



Le massage-bien-être, 100% alpin

Depuis quelques années déjà, la montagne s'entiche pour les massages-bien-être. Été comme hiver, les vacances à la montagne ne sont plus uniquement réservées aux skieurs, aux randonneurs et sportifs en tous genres. Désormais, les stations jouent la carte du bien-être à la montagne. Pour soulager les sportifs ou occuper le temps pour les autres, de nombreux spas et praticiens indépendants permettent de conjuguer air pur et détente physique.

« FRANCE MONTAGNES » JOUE LA CARTE DU BIEN-ÊTRE

Le portail de la montagne française a lancé lors de sa dernière saison été 2011, une campagne de communication qui cherche à renouveler son image auprès du grand public, intitulée « La Montagne, bienfaits pour vous ! ».

Ce message est « le fruit de plusieurs constats » explique Jean-Marc Silva, directeur de France Montagnes : tout d'abord, le public féminin est très prescripteur pour les vacances, mais aussi que le besoin de bien-être est très fort toute l'année, et encore plus lors des moments de loisirs. France Montagnes adopte donc un nouveau positionnement basé sur l'image d'une montagne douce, aux nombreuses activités et pas uniquement réservées aux adeptes de sensations fortes. « Il s'agit aussi de démontrer que la montagne est légitime pour les vacances d'été, rassurer le public sur leur diversité et leur accessibilité pour tous. »

« Les montagnes concentrent toutes les destinations, comme la mer avec ses lacs, la campagne avec l'accès à des produits locaux, les villes toutes proches ou encore le farniente, parce que la montagne l'été, c'est aussi le repos », a souligné Jean-Marc Silva. L'association compte mieux faire connaître son portefeuille d'activités : randonnées bien-être et nordique, découvertes nature, spas, VTT avec remontées mécaniques pour ne pas subir les dénivelés, thermoludisme, pêche, gastronomie et cours de cuisine, événements...

LA MONTAGNE OFFRE DU MASSAGE-BIEN-ÊTRE SOUS TOUTES SES FORMES

Massages-bien-être et soins de confort ont gagné les stations de ski. Quasiment tous les hébergements haut de gamme, hôtels ou résidences, ont leur spa et les autres suivent, avec piscine chauffée, sauna, hammam ou accès à des centres balnéo. Idéale pour les skieurs en après-midi, cette offre permet également d'élargir la clientèle et d'allonger la saison, animant les stations de basse altitude jusqu'au printemps. L'été, ce sont les ateliers ou les stages autour du bien-être et particulièrement du MBE qui prennent le relais. L'inventivité des praticiens et l'éventail de l'offre sont surtout de mise. En effet, certains praticiens proposent le massage des pieds après une randonnée ou mieux, ils accompagnent des groupes de randonneurs. D'autres praticiens se sont associés à des guides qui proposent des marches à la découverte des plantes de montagne que L'on peut utiliser en soins. Il existe même un massage-bien-être « spécial montagne », que l'on imagine bien recevoir en hiver au coin du feu...

Il s'agit d'une pratique de détente avec comme cibles privilégiées les jambes (cuisses, mollets et pieds) et le dos (lombaires, cervicales). L'été, pour apprendre à masser, les lieux et les choix de stages sont également très nombreux. A la vérité, pratiquer ou recevoir un massage-bien-être à la montagne est somme toute une évidence comme cela peut-être déjà le cas en bord de mer ou à la campagne.

PRATICIENS MASSAGE-BIEN-ETRE À LA MONTAGNE

Si vous êtes praticiens massage-bien-être des villes et tentés par une saison à la montagne, sachez que certains Clubs de vacances ou Tour Opérator peuvent parfois recruter via leur site internet. Malgré tout, il ne faut pas trop rêver car les praticiens autochtones conservent de meilleures chances car ils sont déjà sur place, ce qui est un coût de logement en moins pour le prestataire mais qui ne tente rien... Quant aux spas, la plupart du temps, ils s'associent avec des marques de cosmétiques qui leur fournissent en général les collaboratrices provenant de l'esthétique.

Le plus original est peut-être d'avoir la chance comme le couple de praticiens que j'ai interrogé ci-dessous, d'avoir la possibilité de suivre ses clients dans leur déplacement de vacances à la montagne.



ENTRETIENS

Pour illustrer cet article, j'ai eu la belle occasion de rencontrer un couple de praticiens suisses qui ont souhaité conserver l'anonymat pour répondre à mes questions mais qui ont cependant retenu toute ma curiosité et mon attention pour leur pratique originale du massage-bien-être, nous les appellerons, Mary et Peter.



PM : *Pourquoi acceptez vous de répondre à mes questions tout en restant anonyme ?*

M : Je ne souhaite pas faire ma publicité mais je suis toujours heureuse de parler de mon expérience et de ma vocation qui sont le massage-bien-être.

P : Je préfère rester discret et ainsi ne pas recevoir de courriel auquel je ne pourrais pas répondre. Je viens en France uniquement deux mois par an et pour notre clientèle privée.

PM : *Quel est l'origine de votre rencontre et pourquoi le massage à quatre mains ?*

M : J'aime le ski et j'ai rencontré Peter sur les pistes. Je massais déjà professionnellement à Berne à l'époque de notre rencontre. J'avais déjà pensé joindre l'utile à l'agréable, c'est à dire pratiquer le massage pour payer mon séjour à la montagne mais je ne parlais pas très bien le français et je ne savais pas comment m'y prendre pour démarcher.

P : Lorsque j'ai rencontré Mary, j'avais moins d'expérience qu'elle en massage mais j'avais été plusieurs fois en Inde pour apprendre l'Ayurvéda. En pratiquant des échanges de massages après nos longues journées de ski, nous avons vite compris que nous étions complémentaires et l'idée du massage à quatre mains est arrivée à nos esprits comme une évidence. Par la suite, en Suisse, nous avons beaucoup travaillé notre protocole ou comme le dit Mary, notre chorégraphie du Yin et du Yang et depuis que nous sommes ensemble, nous aimons évoluer à travers cette pratique.

PM : *Que vous apporte la pratique du massage à quatre mains et ainsi qu'à vos clients ?*

M : Personnellement et cela peut paraître bizarre mais jusqu'à ma rencontre avec Peter et le massage quatre mains, je ne massais que des femmes. Aujourd'hui, je me sens plus rassurée de masser les hommes lorsque je suis en duo avec un homme. Je pense que si je n'avais pas rencontré Peter, je serai plutôt devenue réflexologue car après l'ayurvédique à quatre mains, c'est ma technique de massage-bien-être préférée. D'ailleurs, dans notre protocole personnel du quatre mains, c'est moi qui m'occupe des pieds !

P : Au début de notre collaboration, j'ai failli arrêter plusieurs fois car j'avais du mal à accepter la dépendance à un autre praticien, j'avais peut-être aussi un problème d'égo car le fait de devoir partager la satisfaction des clients me déstabilisait. Maintenant, je sais que seul, je n'aurais pas pu obtenir les mêmes résultats car le point fort du massage à quatre mains est lié au lâcher prise total de la personne massée qui ne peut pas suivre quatre mains en même temps.

PM : *Comment est organisée votre saison à la montagne ?*

M : Je bloque les mois d'hiver pour les stations. Nos rendez-vous massage sont planifiés à l'avance, parfois il y a des annulations mais nous trouvons toujours de nouveaux clients par le bouche à oreille. Le reste de l'année, je travaille seule dans mon cabinet à Berne et avec Peter, nous allons une fois par an en Inde pour apprendre de nouvelles techniques et nous ressourcer.

P : Au début de notre activité, on se déplaçait presque tout le temps. Maintenant, nous avons les moyens de louer un chalet ou un appartement et ainsi de pouvoir recevoir notre clientèle. C'est beaucoup plus agréable de recevoir dans notre décor, on peut y établir notre atmosphère, nous y avons nos repères pour la saison et nous perdons moins de temps en énergie à nous déplacer avec notre matériel.

La main



Elément primordial du corps humain, la main est à la fois outil, langage et expression de notre vécu intérieur.

La main évoque les nuances subtiles de la personnalité. Par les postures infinies qu'elle adopte, elle dévoile le lien indéfectible qu'elle entretient avec la parole. Elle lui apporte le soutien dont elle a souvent besoin en l'étayant, en la complétant. Mais dans sa dualité, la main peut aussi trahir l'expression de la parole et révéler un non-dit. Auxiliaire obligé, la main peut malgré tout, à chaque instant, reprendre sa liberté…

La main se substitue à la parole lorsque celle-ci devient inaudible. Elle désigne du doigt ou manifeste ce que la parole n'articule pas. Elle participe de fait au langage. Elle contribue même à en augmenter la portée en mimant, soulignant ou en scandant. Elle devient langage pour les sourds-muets comme elle s'élève au rang de la spiritualité en priant ou en invoquant.

« La main s'élève au rang de la spiritualité en priant, en invoquant, en recevant. »

La main, grâce à son architecture anatomique, dispose d'une capacité à toucher et d'une faculté à saisir. La peau très fine à cet endroit du corps, recèle quantité de récepteurs notamment au bout des doigts. Précisons que ce qui est tendu ou saisi par la main est de l'ordre de l'incarné, du manifesté. Et de fait le mot *manifestation* dispose de la même racine que main.

Nous l'expérimentons d'ailleurs chaque jour, la main peut prendre, posséder, transmettre, congédier, accuser, féliciter mais aussi réconforter, sécuriser, écouter, accueillir… Elle est, à l'infini, **un outil d'expression inégalable**.

Dans la main vient naître ce qui anime notre intériorité. Elle extériorise les nuances innombrables des sensations qui nous traversent, des émotions qui nous éveillent, des sentiments qui nous échauffent. La main révèle nos états d'âme et témoigne de la véracité de ce qui est éprouvé. Par sa capacité à exprimer et à incarner, elle suscite de nombreuses causes et effets dont les conséquences sont tout aussi multiples qu'imprévues.

Si Hegel affirmait que « la main de l'homme est l'artisan de sa fortune », elle dévoile aussi le monde dans lequel elle évolue. Chacune de ses expressions est le reflet de ce à quoi nous croyons. Elle est un merveilleux et parfois envahissant agent d'expression du faire, du dire et de l'agir. Cependant, si la volonté d'action fait la main, la main fait la grandeur d'âme…

La main enrichit son maître. Lorsqu'elle ne s'affaire pas, ne conçoit pas, ne produit rien, elle révèle le niveau de conscience de sa vie intérieure. Elle met ainsi au grand jour sa possibilité ou non d'accueillir l'autre tel qu'il est, là où il en est. C'est encore Hegel qui disait que la main est pour l'homme « l'organe actif de son perfectionnement ». Elle symbolise le donner et le recevoir. Elle est l'expression intime de ce qui s'agite ou s'apaise en soi. Elle véhicule l'empreinte qui fait de chacun de nous un être singulier… Et n'oublions pas que nos transformations intérieures viennent de ce que l'on reçoit et non de ce que l'on prend.

« Nos transformations viennent de ce que l'on reçoit et non de ce que l'on prend. »

Lorsque la main est dans « l'ouverture et la nudité » une réelle rencontre avec l'autre est possible. Seule une main allégée d'un vouloir, d'un pouvoir, devient accueil et don. Si la main accepte ce qui est là, sans jugement, elle glorifie le mouvement même de la vie. Elle participe à l'expérience profonde de celle-ci.

Si la main confère au toucher sa véritable vocation, la qualité d'accueil de celle-ci fait la grandeur d'âme…

Roger DAULIN



Les massages Balinais

Depuis des siècles le massage est un rituel présent dans le paysage culturel de Bali. Cette île indonésienne idéalement placée sur la route des épices, a bénéficié de la richesse des traditions indiennes, chinoises et arabes.

Il n'y a rien qui ne soit sacré à Bali... Si les temples sont les points de rencontre entre les hommes et les dieux, les massages-bien-être balinais, au travers de leurs gestuelles, honorent le corps avec subtilité, grâce et profondeur.

En raison d'une végétation et d'une flore richement diversifiées et utilisées depuis des millénaires, d'une connaissance approfondie et séculaire des mouvements organiques et énergétiques du corps humain, les balinais déclinent de nombreux rituels de bien-être, massages et soins esthétiques. Certaines techniques trouvent aussi à s'employer dans le domaine de la santé.

La richesse des massages-bien-être balinais se nourrit d'une grande variété de mouvements, prenant en compte la globalité du corps pour certains protocoles, ou seulement des zones spécifiques selon les effets recherchés.

Prenons comme exemples les deux massages balinais les plus connus : **le pijat bali et le pijat kepala**.

Le pijat bali est en quelque sorte l'emblème des massages balinais. Il s'adresse plus particulièrement à ceux qui apprécient un toucher musculaire sur l'ensemble du corps. Les mouvements de lissages, de pétrissages, de pompages, d'étirements légers, d'acupressions souples, s'enrichissent d'un travail ponctuel avec les poings et les avant-bras. Sa gestuelle originale est rythmée selon les éléments air, feu, eau et terre. Relaxant et tonifiant, le pijat bali alterne harmonieusement des mouvements doux et énergiques.

Le pijat kepala, quant à lui, vise un relachement du mental et des tensions situées au niveau des trapèzes et du haut du corps. La détente s'impose de façon impressionnante dès les premières minutes de ce massage-bien-être ! La gestuelle composée de lissages et d'étirements des trapèzes et de la nuque, suivie par des mouvements d'ouverture du visage offre à ce massage balinais une tonalité unique et singulière.

Roger DAULIN

TÉMOIGNAGES

« Très énergisant et apaisant tout à la fois, je suis profondément ressourcée lorsque je pratique le Pijat Bali. En retour, mes modèles (je suis encore élève !) évoquent souvent une sensation de libération de corps et d'esprit... »

Emily Rigoulay - *Elève adhérente FFMBE*

« Le Pijat Bali est un très grand massage, d'une profondeur étonnante qui provoque en moi non seulement de la détente, du lâcher prise, mais aussi une sensation d'unité corporelle. J'accède à une prise de conscience de mon identité corporelle. Ce massage balinais favorise en moi, confiance et sérénité. La durée de ce massage est un temps de bonheur, d'apaisement et de réconciliation. »

Marie M. - *Cliente*

« Par mon tempérament, je suis toujours dans un processus d'analyse, de vérification, de contrôle, bref, mon mental n'est jamais en repos ! Lorsque j'ai découvert le Pijat Kepala, j'ai cru au hasard... En effet, ma tête n'était plus en effervescence et je renouais avec le silence intérieur ! Après plusieurs séances de Pijat Kepala, je dois admettre qu'il m'apporte à chaque fois, une tranquillité d'esprit inégalable et il me permet de poser un regard différent sur ma journée de travail, sur les dossiers qui s'empilent sur mon bureau, bref, je suis plus zen et, en prime, mes résultats sont meilleurs. »

Sylvie S. - *Responsable informatique et cliente assidue des massages-bien-être !*



Les statuts

Dans l'édition précédente, nous avons évoqué l'étude de marché. Nous allons maintenant aborder le dilemme du statut.

QU'EST CE QU'UN STATUT ?

Le statut juridique permet de définir la situation d'un groupe d'individus, leurs droits, leurs obligations. Il sert à distinguer les indépendants des autres catégories d'actifs qui sont essentiellement composées de salariés. Il s'agit là de donner un cadre juridique à votre projet, ce qui lui permettra de voir le jour en toute légalité.



LES STATUTS

Chaque projet est un cas unique. Vous souhaitez travailler seul, avec un ou plusieurs associés, pouvoir intervenir en indépendant, travailler depuis chez vous, dans un local vous appartenant ou en location, vous proposez d'intervenir au domicile des clients, au sein d'une association... Bref, les possibilités sont multiples et quelquefois complexes.

L'éventail des solutions est large. La plus couramment choisie pour exercer en activité libérale reste **l'Entreprise Individuelle**. Une entreprise individuelle est la propriété d'une seule personne. Elle est responsable de ses dettes de façon illimitée (saisie des biens). L'inscription se fait au Registre du Commerce et des Sociétés ou au Répertoire des Métiers. Ce statut est celui des petites entreprises. Il n'en reste pas moins que de nombreuses autres structures juridiques existent.

Voici les principales :

- **L'EIRL** (Entrepreneur Individuel à Responsabilité Limitée)
- **L'auto-entrepreneur** (cette forme juridique est souvent conseillée lorsque les risques de l'activité sont peu importants et les investissements limités bénéficiant non seulement du régime fiscal de la micro-entreprise, mais aussi d'un régime social «ultra simplifié»).
- **La micro-entreprise**

Si vous prévoyez un développement à court ou moyen terme de votre entreprise :

- **La EURL** (entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée), est une SARL constituée d'un seul associé.
- **La SARL** (Société Anonyme à Responsabilité Limitée)

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des chambres consulaires (chambre des métiers) dont vous dépendez géographiquement. Des associations comme, entre autre, l'ARAPL (Association Régionales Agréée des Professions Libérales) ou le CFE (Centre des Formalités des Entreprises) sont là pour répondre à vos questions. Les sites internet sont eux aussi un très bon support (le site apce.com est très bien documenté). Une fois votre statut défini et enregistré, il n'est plus possible, ou alors très difficile, d'en changer. C'est pourquoi il faut bien étudier son cas et bien se faire conseiller. Dans tous les cas, pour une déclaration d'activité en Entreprise Individuelle, il faut veiller à bien répondre aux différents cas suivants :

- **L'engagement financier** est fonction de vos investissements et du besoin de fonds de roulement prévisionnel.
- **La responsabilité** des dettes concerne vos biens professionnels et votre patrimoine personnel.
- **La constitution** : en tant qu'Entreprise Individuelle, vous devez vous déclarer auprès de l'URSSAF pour une activité libérale.
- **Le fonctionnement** : simplifié. Vous dirigez votre entreprise à votre guise et vous êtes le seul à bord pour les prises de décisions. Vous n'avez pas à publier vos comptes annuels.
- **Le régime fiscal** : vous êtes en Bénéfices Non Commerciaux (BNC).
- **Le régime social** est celui des travailleurs non-salariés. Vous avez la possibilité de cotiser à un régime complémentaire d'assurance vieillesse, d'invalidité-décès et de retraite complémentaire. Pas d'acquisition de fait de droits au chômage. Rien ne vous empêche de souscrire à une assurance personnelle.

Dans tous les cas, faites-vous bien conseiller et n'hésitez pas à croiser les informations que vous avez recueillies. C'est vous qui porterez seul la responsabilité du choix fait.

Lors de la prochaine édition, nous évoquerons deux autres sujets fondamentaux :

- **LES PRÉVISIONS FINANCIÈRES**
- **TROUVER LES AIDES ET FINANCEMENTS**

Vincent PATRIAT

Le bien-être par Philippe RODET



1 • Comment définiriez-vous le bien-être ?

Le bien-être est une des clés de la santé. D'ailleurs, l'OMS définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

On pourrait aussi dire que le bien-être se traduit par un sentiment d'épanouissement, une sensation de confort et une satisfaction générale, tant au niveau du corps que de l'esprit.

2 • Quelle place le massage-bien-être a t-il dans la gestion du stress ?

Dans l'entreprise, le massage-bien-être a plusieurs intérêts. Déjà, c'est une action destinée à améliorer la qualité de vie des collaborateurs et donc, de ce fait, un signe de considération de ceux-ci.

En outre, le massage-bien-être va favoriser la libération d'ocytocine, une hormone qui diminue le niveau de stress. Plus le taux d'ocytocine augmente, plus le taux de cortisol (hormone du stress) diminue. À ce titre, il a une véritable action en faveur du bien-être. En revanche, se contenter d'agir sur les conséquences du stress serait insuffisant. Il est souhaitable d'avoir à la fois des actions de prévention en optimisant par exemple le management ou l'organisation du travail, et des actions plus curatives quand les actions de prévention ne suffisent pas.

3 • Vous vous intéressez à l'hormone appelée «ocytocine». Quel rôle joue-t-elle sur le stress ?

L'ocytocine est sécrétée par la maman lors de l'accouchement afin de provoquer l'attachement de la mère à l'enfant.

Des comportements adéquats, signes d'une grande amitié ou d'une véritable affection, vont aussi augmenter la sécrétion d'ocytocine. Ainsi le taux d'ocytocine d'une maman qui est à côté de son enfant est élevé chez l'un comme chez l'autre. Le taux d'ocytocine chez deux militaires, frères d'Arme, est également élevé. On comprend bien que l'ocytocine, à l'échelle d'une équipe, va renforcer la cohésion.

D'une part, cette hormone va diminuer les effets du stress, de l'autre, elle va faciliter la cohésion.

L'intérêt d'utiliser des leviers de management qui soient en mesure de favoriser la sécrétion de cette hormone est donc franc. Amplifier son action par des massages-bien-être peut donc être intéressant.

Propos recueillis par Marjorie FINIELS

L'HORMONE OCYTOCINE JOUE UN RÔLE-CLÉ DANS LA MISE EN ŒUVRE DU BIEN-ÊTRE !

De nombreux travaux scientifiques soulignent l'importance de l'hormone ocytocine dans la survie de l'espèce humaine notamment en favorisant la solidarité et l'altruisme au cœur des phénomènes sociaux. Il est aujourd'hui confirmé le rôle majeur que joue cette hormone dans les modifications de comportement comme la diminution de l'agressivité, l'accroissement de l'état de confiance vis-à-vis d'autrui et le développement de la coopération. C'est en libérant de la dopamine dans le mésencéphale que cette hormone confère un sentiment de bien-être...et le toucher apparaît comme la voie royale pour secréter l'ocytocine.

Pour aller plus loin : OCYTOCINE, l'hormone de l'amour. Pr Kerstin Uvnäs Moberg, Ed. Le souffle d'or.

Biographie Philippe RODET

Docteur en médecine, Philippe Rodet s'est très tôt intéressé au bien-être. Alors qu'il était encore étudiant, sa rencontre avec Christian Lemoine, Président fondateur du CRECI, souligne son intérêt pour la gestion du stress en entreprise.

Philippe RODET oriente alors son travail dans la recherche de motivation en aidant des jeunes en situation difficile au collège ou au lycée et auprès de cyclistes professionnels.

Par la suite, dans le cadre de son métier de médecin urgentiste, il mesurera l'effet bénéfique de ces outils sur la cohésion de l'équipe dans les moments difficiles aussi bien lors de gardes au Samu que lors de missions humanitaires dans des pays parfois en guerre.

*Ses livres : **L'ardeur nouvelle** (1998, Editions Debresse), **Le stress : nouvelles voies** (2007, Editions de Fallois), **Se libérer du stress : un médecin urgentiste raconte** (2010, Editions Eyrolles), **Se protéger du stress et réussir : Sept leviers de motivation** (2011, Editions Eyrolles).*

Source : **www.stress-info.org/lesacteurs/**

3 questions à

Olivier THIEU

Responsable commission juridique



1 Quel rôle joue la commission juridique au sein de la FFMBE ?

Olivier THIEU : Le rôle premier de la commission juridique de la FFMBE est d'informer, de conseiller les adhérents pour tout problème juridique lié à la pratique de leur activité professionnelle.

C'est ainsi que lorsqu'un(e) adhérent(e) est inquiété(e) par le Conseil de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes, la Direction Départementale de la Protection de la Population (anciennement répression des fraudes) ou la CNAIB, la commission juridique de la FFMBE se mobilise rapidement. Elle vérifie que les supports publicitaires de l'adhérent(e) soient bien conformes aux exigences de la FFMBE, l'invite à les modifier le cas échéant, puis répond au courrier. La FFMBE s'implique ainsi dès la phase préliminaire de la procédure en lien avec l'avocate référente.

Par ailleurs la commission juridique assure la mise en place et le suivi d'une base de données regroupant les dossiers des adhérents inquiétés dans l'exercice de leur activité ainsi qu'une veille législative et jurisprudentielle sur l'évolution de la réglementation.

Elle peut également apporter des conseils aux demandes de renseignements sociaux, administratifs et juridiques.

2 Quel bilan juridique fais-tu actuellement de la situation des massages-bien-être en France ?

Olivier THIEU : Aucune procédure judiciaire mettant en cause des praticiens en massages-bien-être exerçant cette seule pratique à défaut de toute autre pratique « thérapeutique » n'a donné lieu à des poursuites et ce, depuis 2010. Ce constat est plutôt une bonne nouvelle ! Cependant, l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes, la DDPP et la CNAIB continuent malgré tout à harceler certains praticiens en massages-bien-être par l'envoi de courriers leur enjoignant de cesser leur activité.

La pratique des massages-bien-être en France est encore aujourd'hui couverte d'un flou juridique et ce, malgré l'article 31 de l'Ordonnance du 30 mai 2008* qui retire tout terme « restrictif » à la pratique de notre art.

3 Quelles recommandations peux-tu adresser aux (futurs) praticiens en massages-bien-être ?

Olivier THIEU : La recommandation première est de veiller à ce que TOUS les supports publicitaires des adhérents soient conformes aux exigences de la FFMBE, et qu'ils doivent faire une claire distinction entre le massage-bien-être et la masso-kinésithérapie.

Il est important de ne jamais mentionner sur ses supports de communication des termes usités dans le langage médical comme par exemples : patient, thérapie, thérapeutique, guérison, soigner, drainage, etc.

Il est rappelé que la FFMBE s'engage à défendre ses adhérents dans les seules conditions où eux-mêmes auront respecté leurs obligations et le code de déontologie de la FFMBE.

* Article 31 de l'Ordonnance n°2008-507 du 30 mai 2008, modifié par Ordonnance n°2009-1585, 17 décembre 2009, art.12, I, 2°.

Zoom actualité

Adhérents, votre savoir-faire nous intéresse !

Les différentes commissions, juridique, communication évènementielle, entreprises, édition, ont besoin d'être renforcées et de bénéficier de votre savoir-faire. Vous souhaitez consacrer un peu de votre temps au développement de la FFMBE ?

Contactez-nous : FFMBE – **contact@ffmbe.fr** ou par téléphone **01 72 76 26 99**



Fédération Française de Massages-Bien-être

www.ffmbe.fr

la Massagère Parution juillet 2012

La FFMBE ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui ont été adressés pour appréciation. La FFMBE se réserve la possibilité de communiquer ou non sur son site l'information transmise.

Rédacteur en Chef : Roger DAULIN
Comité de Rédaction : Pascale CHAMBON, Patrice MINERY, Etienne GOBIN, Roger DAULIN, Vincent PATRIAT, Marjorie FINIELS, Marie-Hélène CAMUS.
Comité de lecture : Comité de rédaction, Denis GHILANI, Isabelle LECONTE, Emilie CLIQUET, Dominique ABIDJAOUDI, Monique BUSSIERE.
Conception, réalisation : PimentRouge.fr - 104, rue d'endoume 13007 MARSEILLE - Tél. 04 91 37 50 66
Photos : iStockphoto, Samir SALIBA, Françoise MICHELIN, Miki School, Philippe RODET, Olivier THIEU, Marjorie FINIELS.
FFMBE - 4 Place Louis Armand - Tour de l'Horloge 75603 PARIS CEDEX 12
Tél. 01 72 76 26 56 Fax. 01 72 76 25 99 - contact@ffmbe.fr - www.ffmbe.fr