la Massagère

N° 14 2013

La revue des adhérents de la FFMBE

SOMMAIRE

p. 2 — Bloc-notes
Coups de cœur

p. 3 — Chronique
Une marche solidaire

p. 4 — Portrait de praticien
Christophe Gamel
Portrait d'association
L'association À contre-courant

p. 5 — Portrait de centre de formation
Art du toucher

p. 6 — Dossier
Mieux comprendre l'approche holistique

p. 10 — Tourisme et bien-être
Les massages-bien-être en Israël

p. 12 — Autre regard
De la bien-traitance à la relation d'accompagnement

p. 13 — Massage du monde
Les *marmas*

p. 14 — Savoir-faire pro
Le local professionnel

p. 15 — L'aménagement du local professionnel

p. 16 — Trois questions à Manuel Gastambide

Fédération Française de Massages-Bien-être

www.ffmbe.fr

Dossier p. 6
Mieux comprendre l'approche holistique

édito

par Samir Saliba



Chers adhérents,

Voici un début de réflexion, un regard posé, le mien en l'occurrence, probablement le vôtre, sans doute celui d'un grand nombre d'individus. Nous observons, nous touchons, d'une certaine façon, le monde.

C'est en témoins directs que nous assistons à une injonction quasi institutionnalisée à la « maltraitance de soi », de son propre corps. Pourquoi ? Cette négligence semble aujourd'hui avérée. Des liens interpersonnels en découlent. Elle génère et potentialise des êtres appauvris et dépersonnalisés. Cette société où l'individualisme est dénoncé quotidiennement fait transparaître la difficulté d'être seul et l'inaptitude à s'intérioriser. Surdité, déni de soi, « tout va bien », « je suis stressé comme tout le monde ». Cette normalisation du stress n'est qu'un marqueur social, un signe d'identification, voire de ralliement. C'est tout simplement absurde.

L'appel de certains individus engagés dans la recherche d'un changement de paradigme, nécessaire et incontournable à terme pour l'être humain, nous interpelle déjà. Il nous invite à contribuer activement à un renouveau sociétal apaisé. L'éthique, la bienveillance et la compétence inhérentes à notre activité constituent le fondement d'une éducation axée sur le bien-être, favorisant ainsi une meilleure connaissance de soi.

Ce constat, exprimé volontairement dans ces termes, se veut lucide et encourageant, tant dans les actions de la fédération que dans les valeurs auxquelles nous sommes passionnément attachés.

Prendre soin de la relation dans cet entre-deux qu'offre le massage-bien-être.

Bonne lecture de cette *Massagère* !
Très chaleureusement,

Samir Saliba, *Président*

Bloc-notes

Presse

Un petit nouveau dans la presse bien-être :

le magazine trimestriel ***Massage et bien-être***.

Au programme, les rubriques : actualités, le coin des huiles, beauté, méditation, yoga, massage, automassage, réflexologie, carnet d'adresses, ainsi que de nombreuses photos explicatives et de nouveaux massages-bien-être et pratiques à découvrir.

Notons aussi le lancement du magazine ***Sophrologie, pratiques et perspectives*** pour découvrir cette discipline en plein essor.

Colloque

La FFMBE prépare son premier colloque pour 2015 !

Pour en savoir plus sur cet événement, reportez-vous en dernière page de *La Massagère* :
« Trois questions à Manuel Gastambide. »



Coups de cœur

Lecture



Les Bains dans le monde de **Colette Gouvion**, Éditions Aubanel

Richement illustré et documenté, ce bel ouvrage nous invite à un voyage dans le temps et dans le monde, à la découverte des cultures du bain. La découverte de ces pratiques est aussi une rencontre avec chaque civilisation selon les rapports qu'elle entretient avec le corps, le propre et le sale, le pur et l'impur, la nature et le bien-être.



Du côté de chez soi. Défendre l'intime, défier la transparence de **José Morel Cinq-Mars**, Éditions du Seuil, coll. «La couleur des idées»

Un livre pour parler de l'espace intime, de sa place dans le quotidien, sur la valeur et la nécessité de préserver l'intime.

Musique



CD • Masakasu Yoshizawa, *Zen Garden*, Production **Jimmy Brandmeier** et **Daniel May**

Inspirée par la simple beauté des jardins *zen*, cette musique originale crée l'ambiance parfaite pour la méditation ou une séance de massage-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 67 200 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



Une marche solidaire

À Saint-Jacut-de-la-Mer, petit village de Bretagne situé sur un bras (une presqu'île, dans le temps) avançant dans l'océan et rythmé par les marées, il y a à marée basse une île accessible à pied, l'Isle des Ébihens, tout au bout, à la pointe. Cette île appartient à une poignée de propriétaires qui entendent préserver le lieu à tout prix. Elle est belle et l'on peut cheminer le long d'un sentier, entre les rochers et la végétation impressionnante, faite de fougères, de bruyères en fleurs. On arrive alors sur une petite plage de sable blanc, totalement préservée ; l'eau y est de la couleur du ciel. Lorsqu'on fait cette balade, les éléments se déchaînent le temps de la marche. Ainsi, le soleil peut vous chauffer, la pluie et le vent se lever en une minute, on peut sentir une petite pluie fine vous traverser la peau, ou faire face à un déluge aussi violent que bref.

Il faut environ quarante-cinq minutes pour la traverser et autant pour faire le chemin du retour avant que l'eau n'ait repris possession de la bande de sable et de coquillages amassés que l'on traverse. Elle reste accessible à tous, mais à condition de respecter l'endroit. Quelques maisons y sont implantées et l'on peut imaginer que leurs occupants sont soumis eux aussi aux rythmes des marées et des intempéries propres à la Bretagne.

Une marche communautaire jusqu'à l'île est organisée une soirée d'été. D'un banc situé à la pointe de Saint-Jacut, nous les avons vus partir ensemble, ils étaient environ une centaine, il faisait encore jour. S'agissait-il d'habitants permanents, de touristes en mal d'émotions, de résidents estivaux mais habitués de cette tradition ? Sans doute un peu de tout cela ! La procession s'est mise à avancer lentement, comme une longue chenille se mouvant doucement, mais certaine d'atteindre son but. Au fur et à mesure de son avancée, la nuit commençait à tomber, des lampes torches s'allumaient pour guider les premiers et ne pas perdre les derniers ; avec la distance, on avait l'impression d'une fourmilière en mouvement, d'une cohésion nécessaire.

Quelle émotion de voir avancer cette étrange procession… Elle donnait une impression de solidarité devenue rare, un esprit de communauté sans aucune connotation négative comme on l'entend trop souvent aujourd'hui, juste des personnes qui souhaitent se retrouver ensemble pour accomplir un rituel, quelque chose de beau et puissant, dans un endroit un peu reculé du monde et différent de tout ce qu'on connaît aujourd'hui.

Cela faisait penser aux fêtes de village de nos enfances, lorsque pour une journée, tous se retrouvaient pour partager un repas. Chacun participait à sa mesure, l'esprit était joyeux et festif.

Il n'y avait pas d'objectifs, dans cette randonnée nocturne, pas de performance souhaitée, pas de visée commerciale, aucune revendication particulière attachée à telle ou telle communauté, juste la joie d'être ensemble, de faire cette marche ensemble, ouverte à tous.

Ce n'est pas avec un esprit nostalgique qu'il faut vivre l'observation de cette marche, mais peut-être, simplement, en comprendre l'émotion et s'en inspirer. Comme un espoir pour la suite…

Anne-Sophie Strohl

Portrait de praticien

Christophe Gamel



«Il faut aimer l'être humain pour pouvoir exercer ce métier, sans quoi on est voué à l'échec. On ne peut pas tricher !»

Pour Christophe Gamel, on ne se découvre pas praticien en massages-bien-être, on l'est implicitement au fond de soi.

Fort de cette évidence, Christophe a choisi de changer de voie en cheminant dans le monde du bien-être après une carrière d'ingénieur dans les télécommunications.

C'est en lisant *Le Massage* de Lucy Lidell que tout a commencé. Âgé alors de vingt ans, Christophe découvre en feuilletant le livre que le massage pouvait apporter du bien-être. Si sa collection de textes sur le sujet s'est agrandie, ce premier ouvrage ne l'a jamais quitté.



Christophe avoue être perfectionniste. Il n'a pas été facile de quitter un monde sécurisant et confortable pour une nouvelle vie inconnue et plus incertaine. Mais le besoin de se sentir utile, d'exercer un métier à résonance humaine, d'être dans l'écoute et le respect de l'autre, a conduit ce Lorrain à mettre à bien son projet de reconversion. Commence alors le jeu des rencontres et des partages !

Christophe se forme aux massages-bien-être chez Maxam, à Paris, et se spécialise dans les massages-bien-être ayurvédiques, chinois et japonais. Et c'est ainsi qu'en 2009, est né l'institut Ayur Prâna à Stiring-Wendel, petite ville frontalière de Moselle. *Ayur* pour « vie » et *Prâna* pour « énergie », selon le sanskrit... L'institut reflète l'esprit *zen* et asiatique avec ses deux salles de pratique au sol et sur table.

En 2012, Christophe découvre le massage assis et s'y forme. Il renforce son professionnalisme en proposant son activité aux entreprises et en créant son site internet.

En janvier dernier, l'enseignement du massage-bien-être thaï à l'huile, véritable révélation, complète sa palette de protocoles.

Christophe a adhéré à la FFMBE dès ses premiers pas dans les massages-bien-être en tant que stagiaire.

« La FFMBE m'a permis d'affiner mon choix sur les centres de formation, a sécurisé mes inquiétudes de débutant, de structurer mes références et de me tenir informé. Je partage les valeurs de la fédération quant à la reconnaissance de notre métier. À mon sens, le massage-bien-être, ces pratiques ancestrales appartiennent au patrimoine de l'humanité, et non à une minorité ou à une corporation ! »

Actuellement, Christophe exerce à domicile, dans son espace, ainsi qu'en entreprise, et se réjouit chaque jour d'avoir donné un sens à sa vie...

Propos recueillis par Pascale Chambon

Christophe Gamel – Institut Ayur Prâna
1, rue du Chanoine-Joseph-Halter 57350, Stiring-Wendel
Tél. : 03 87 85 77 60
Mob. : 06 09 01 74 62
Courriel : ayurprana@sfr.fr
Site : www.ayurprana.com

Portrait d'association

À contre-courant

Créée en 2009, l'association À contre-courant a pour objectif l'épanouissement de l'individu dans le monde du bien-être. Elle propose des ateliers découverte, d'entretien ou de formation en massages-bien-être, mais aussi des séances individuelles, en semaine ou en week-end, voire en stage résidentiel, en partenariat avec une association de yoga.

L'association intervient également en entreprises, en résidences hôtelières et au sein d'une caserne militaire. Elle s'adresse à tous publics.

Les trois principales protagonistes, Roselyne Épistolier, Lucette Pasch et Christel Pasch-Marigot présentent d'autres activités comme le yoga, la relaxation tibétaine ou le décryptage des rêves.



Propos recueillis par Pascale Chambon

À contre-courant
La Rocal, 47240 Bon-Encontre
Mob. : 06 74 64 32 31

Art du toucher



Si l'Art du toucher existe et forme des praticiens en massages-bien-être depuis plus de neuf années, ce centre de formation se réjouit de son installation dans ses propres locaux, le *dojo* Les Sens du monde, et de son adhésion à la FFMBE depuis 2012. Le centre a accueilli dans sa structure le premier centre Ohashiatsu® en France durant huit ans.

L'âme de l'Art du toucher est avant tout la recherche permanente de l'équilibre du corps et de l'esprit.

Est-ce la provenance du milieu artistique de ses deux dirigeantes qui influence leurs choix ? Barbara Anémone Aubry, fondatrice, dirigeante et formatrice du centre, ancienne conseillère artistique, colore l'esprit de l'Art du toucher et cherche à privilégier son intérêt pour le mouvement et la scène artistique. C'est ainsi qu'elle expérimente une méthode de travail entre le *shiatsu* et la danse ou le théâtre, pour accompagner l'artiste dans son développement créatif, ou pour les passionnés du mouvement désireux de se connecter à leur potentiel intuitif et créatif inné.

Julia Metzmacher, codirigeante et formatrice du centre, mais aussi pianiste et musicologue, se charge plus précisément du suivi des stagiaires et de l'administratif.

S'appuyant sur la philosophie orientale, le centre propose des formations à orientation sensorielle. Les techniques offertes, traditionnelles mais aussi plus actuelles, sont soigneusement sélectionnées. Elles proviennent de la planète entière et abordent le corps humain sous ses différents aspects. Si la tradition orientale se retrouve dans la plupart des protocoles enseignés, le concept se veut aussi interculturel et mondial, car il cherche à réunir les savoirs anciens et les pédagogies nouvelles, pour un accompagnement de la personne par le toucher, le mouvement et la méditation. L'enseignement porte certes sur des techniques de massage-bien-être, mais aussi sur l'art de prendre soin de soi. L'Art du toucher présente trois cursus : le *Sensitive shiatsu bien-être*, sous forme d'un parcours spécialisé, les *Massages du monde bien-être*, ainsi qu'une formation plus tournée vers l'esthétique.

La formation *Sensitive shiatsu bien-être* est le fruit de la synthèse de différentes approches du *shiatsu* et permet au praticien d'exercer dans les règles de l'art cette discipline japonaise, tout en préservant son corps. Ce cursus se compose entre autres de trois modules de *shiatsu*, du massage assis et de l'anatomie selon la tradition chinoise. Des modules d'approfondissements comme le *Zen thaï shiatsu* et le *Zen stretching*® sont également possibles.

La formation en *Massages du monde bien-être* se décline en un parcours plus sensoriel et s'adresse à ceux qui souhaitent apprendre des outils très variés.

La structure de l'Art du toucher permet de suivre des stages « à la carte » ou de s'engager dans un parcours complet. Les inscriptions se font par courrier et il est tout à fait possible d'intégrer les formations certifiantes tout au long de l'année, en respectant bien entendu une chronologie d'enseignement.

Le centre privilégie les petits groupes d'une dizaine de stagiaires. Les stages se déroulent généralement les week-ends et/ou le vendredi ou lundi soir, mais aussi parfois en semaine.

Les formations ne demandent aucun prérequis, elles s'adressent à tout public adulte en quête d'un apprentissage dans le monde des massages-bien-être, d'une reconversion professionnelle ou d'un perfectionnement dans leurs pratiques, mais aussi de la découverte de la culture orientale.

Ce centre de formation souhaite avant tout offrir à ses stagiaires un solide parcours professionnel, accroître leur sensibilité à différents touchers, développer leur ressenti, leur écoute, les accompagner jusqu'à leur installation professionnelle.

La dimension humaine revêt une importance particulière pour ce centre, et invite les dirigeantes à proposer aux stagiaires des conceptions basées sur l'harmonie du mouvement du corps et du bien-être.

Propos recueillis par Pascale Chambon

L'Art du toucher
Dojo Les Sens du monde
17, rue Lisfranc, 75020 Paris
Tél. : 01 43 64 07 19
Courriel : artdutoucher@gmail.com
Site : www.artdutoucher.net



Mieux comprendre l'approche holistique

« Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps que l'on dresse, c'est un homme. »
Montaigne

Holistique vient du grec, *holos*, qui signifie la totalité, l'entier. L'approche holistique consiste à prendre en compte la personne dans sa globalité plutôt que de la considérer de manière morcelée. Par exemple, une vision holistique de l'être humain tient compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle, spirituelle. L'approche holiste, en sciences humaines, s'intéresse aux motivations et aux pratiques sociales des individus pris de manière collective au sein de la société. Elle considère que les faits sociaux doivent être expliqués en relation avec le groupe ou la société. Dans le cadre d'une approche de bien-être, elle invite le praticien à tenir compte, dans son accompagnement, de tous les aspects de la vie de son client.
Dans une approche holistique, le tout est supérieur à la somme des parties qui la composent. Comme tout ensemble naturel, l'être humain répond à ce principe. Pour l'appréhender et le comprendre, nous devons le considérer comme un ensemble de dimensions autonomes, une totalité équilibrée dont chaque partie agit au plus grand bonheur du tout. Cependant, une partie défaillante peut également compromettre l'ensemble de la structure.

« Le moi est ce que je perçois de moi-même. Le soi est ce que je suis au-delà de ce que mon moi peut en appréhender, car le tout est plus grand que la somme des parties. »
Confucius



Anthropologie de l'approche holistique

En Occident, notre vision de la physiologie nous incite à compartimenter les différents organes et tissus, comme s'ils étaient indépendants. La vision orientale du vivant considère, au contraire, que tout est lié. Ainsi, pour la médecine chinoise, le corps est parcouru de courants vitaux, qui conditionnent la santé, règlent et coordonnent l'ensemble des activités physiologiques. De même, notre système éducatif et social nous enseigne à retenir toutes nos émotions – colère, frustration, tristesse, peur, angoisse, joie, amour – et à ne pas trop les exprimer. Voilà pourquoi nombre de gens ont des comportements addictifs ou pulsionnels pour compenser la non-expression de leur sensibilité émotionnelle.

Depuis la nuit des temps, les cultures humaines ont toujours été articulées autour du corps et de la santé qui alimentent les notions de vitalité et de force d'agir. Cependant, l'approche holistique inclut également une vision du monde, c'est-à-dire l'ensemble fondamental de croyances et de principes personnels ou organisationnels au sujet de la nature et de la réalité extérieure.

La médecine traditionnelle chinoise, remontant à plus de 3000 ans avant J.-C., est fondée sur une théorie du fonctionnement de l'être humain incluant les aspects physiologique, psychologique et anatomique. Elle cherche à comprendre l'être humain dans son ensemble, incluant les symptômes, visibles ou non, de ses éventuels dysfonctionnements, par une gestion de l'équilibre de l'énergie interne appelée *qi*.

L'*ayurvéda*, la médecine traditionnelle indienne, définit les différentes humeurs corporelles et mentales en prenant, également, l'humain dans sa globalité. L'univers, y compris le corps humain, serait constitué des cinq grands éléments que sont l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre.

Dans une vision plus onirique, c'est par *le temps du rêve* que les Aborigènes pensent que leur vie est en relation avec tout ce qui les entoure.

À toutes les époques, les peuples semblent toujours avoir connu le besoin de développer des ressources, des inventions, pour leur bien-être. Chaque civilisation a plus ou moins influencé le reste du monde, pas uniquement de façon négative par ses conquêtes guerrières, mais aussi par ses trouvailles médicinales, ses innovations médicales ou sa vision de la santé humaine, son savoir-faire lié au bien-être. Cet apport continuel des civilisations a permis une meilleure compréhension de la vie et des conditions pour la préserver. Les thermes romains, grecs ou égyptiens, la médecine chinoise, le taoïsme ou l'*ayurvéda* ont alimenté nos sociétés actuelles. Il n'y a pas une tribu africaine, indonésienne, amérindienne ou inuit qui n'ait apporté sa vision du bien-être. Nous sommes finalement tous reliés.

Corps, âme, esprit

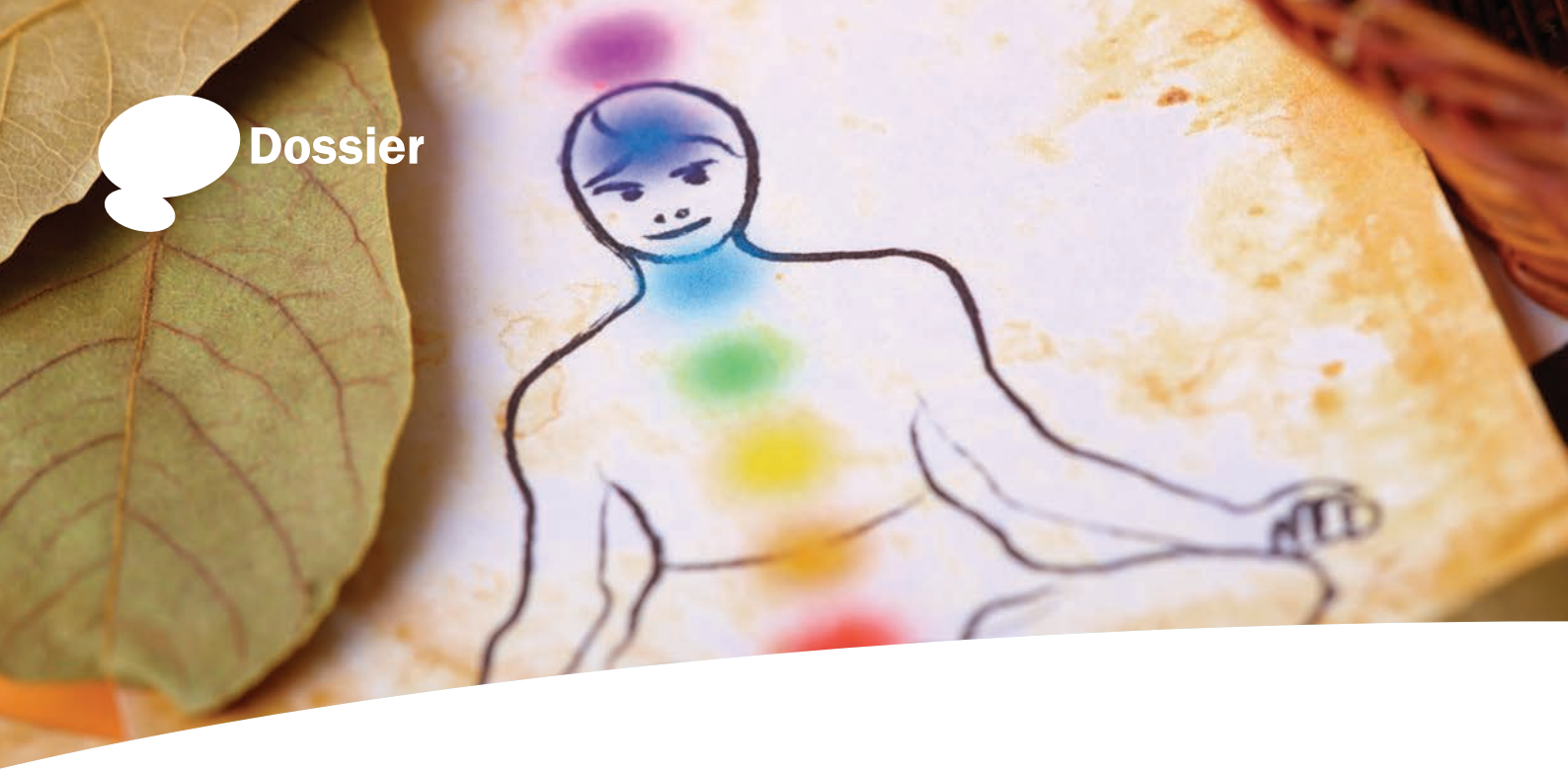
L'approche holistique repose souvent sur une constitution ternaire (ou tripartite) de l'être humain : le corps, l'âme, l'esprit. Dans ce ternaire, le corps correspond aux éléments physiques et matériels, l'âme aux éléments psychiques et subtils, l'esprit à l'élément spirituel, immatériel et lumineux.

Le corps est issu de l'évolution terrestre, minérale, végétale et animale, qui le relie au monde matériel dont il subit les lois. La partie spirituelle de l'être humain, l'esprit, est issue d'un niveau de réalité non matérielle. Cette réalité supérieure est assimilée dans les traditions aux mondes divins et angéliques. Un être humain est donc un esprit incarné dans un corps. L'âme est l'élément intermédiaire, l'interface entre le corps et l'esprit. Elle est de nature psychique, c'est-à-dire qu'elle n'est ni matérielle, ni spirituelle, dans son essence. L'âme est le lieu de tous les combats internes, de toutes les contradictions de l'être humain. L'âme est changeante et sujette à toutes sortes d'influences. Lieu de rencontre entre le corps et l'esprit, l'âme doit faire face à des réalités contradictoires qui engendrent des tensions et des conflits qui peuvent être d'une grande violence.

L'interaction entre le microcosme et le macrocosme

L'évolution des sciences actuelles nous permet aujourd'hui de percevoir l'être humain comme un ensemble plus ou moins intégré et coordonné de différents niveaux d'organisation. Il s'agit du corps physique, dense et visible, du corps énergétique, composé de réseaux de méridiens et de centres de force ou *chakras*, du corps émotionnel et du corps mental. Ces quatre corps – physique, énergétique, émotionnel et mental – sont intimement liés, tout en gardant leurs fonctions et leurs lois de fonctionnement propres.

La loi de correspondance universelle veut que la constitution de l'être humain soit en principe similaire à la constitution du cosmos. Si l'être humain est fait d'un corps,



d'une âme et d'un esprit, l'univers dans son ensemble est lui aussi fait de l'équivalent d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Symboliquement, cette correspondance est figurée par le sceau de Salomon, formé de deux triangles enlacés. Un triangle pointe en haut, représentant le macrocosme, est entrelacé avec un triangle pointe en bas représentant le microcosme. La loi de correspondance entre le microcosme et le macrocosme implique qu'il existe une interrelation profonde entre les réalités humaines et cosmiques. La science moderne a redécouvert cette interaction

*« Observe un grain de sable et **tu percevras l'univers.** »*

universelle au niveau physique grâce en particulier à la physique quantique. Tout est relié à tout.

Dans sa généralité, la notion holistique est aussi simple qu'universelle ; les exemples du principe holistique sont légion. L'idée systémique que chaque partie d'un système est un reflet du tout s'applique aussi au corps humain. Ainsi les divers points réflexes sont connectés à des zones particulières du corps. Que ce soit en réflexologie plantaire, en acupuncture ou en iridologie, nous avons des mini-systèmes reliés au méta-système qu'est le corps. De plus, chaque cellule de l'organisme transporte dans son ADN des clones virtuels de l'ensemble.

Intégrer la dimension holistique dans son mode de vie

La notion holistique reflète donc une certaine vision du monde, une approche à différents niveaux. Elle a toujours existé, car nous savons intrinsèquement que nous sommes un tout. Nous sommes liés à notre corps, à notre ADN, à nos gènes, mais aussi à ce que nous mangeons, à ce que nous respirons, touchons, à notre conditionnement familial, notre psychologie, notre vie sociale, nos ambitions, notre histoire, nos expériences personnelles, notre imagination, nos rêves et nos fantasmes, à tout ce que nous pensons et ce que nous sommes.

La compréhension de la dimension holistique doit non seulement nous aider à vivre harmonieusement notre condition d'être humain, mais elle doit aussi nous permettre de progresser, d'évoluer et de cheminer, tel un parcours sur soi avec soi. Le chemin de l'évolution spirituelle suppose d'avoir pu résoudre au préalable les éventuelles difficultés qui peuvent être de nature corporelle, psychique ou spirituelle. Il est donc nécessaire d'être maître chez soi, d'avoir réalisé en soi une harmonie entre les trois niveaux de l'être – corps, âme, esprit – et, à l'intérieur de chaque niveau, d'être parvenu à maîtriser les énergies qui y circulent. Dans notre environnement actuel, cela peut être de retrouver la lenteur, le silence, le vrai contact avec soi.

Depuis quelques années, des centres holistiques se créent à travers la France, c'est-à-dire des associations de praticiens provenant de différentes disciplines (naturopathe, praticien massages-bien-être, ostéopathe, nutritionniste, prof de yoga, psys…) cherchant à combiner leurs compétences pour améliorer notre santé en amont. Ce sont peut-être les nouvelles formes d'action qui nous permettront de franchir une nouvelle étape dans la conscience de notre santé et bien-être.

Applications de la pratique holistique dans le champ du bien-être

Coaching de groupe

Dans les organisations également, les lois holistiques et leurs applications se traduisent par des phénomènes observables qui fournissent un outil conceptuel au consultant. Ici, le principe holistique est que toute partie d'une organisation (service, département, unité, division, équipe, etc.) qui a participé à son histoire globale porte des reflets de l'ensemble de l'organisation et de ses autres parties dans sa structure, ses stratégies, ses jeux psychologiques, ses processus et ses résultats.

Exercice physique

Le yoga ou le *qi gong* apportent, par exemple, de nombreux bienfaits plus subtils, tournés vers soi, pour soi. Les techniques corporelles holistiques ne se situent pas dans la recherche de la compétition sportive mais dans une attention portée à soi-même. Ainsi elles reconnectent sereinement le corps à l'esprit.



Exercice mental

La sophrologie et la méditation, ou le conditionnement progressif de l'esprit à se relaxer. Sur le plan physiologique, on recherche un état physique de détente qui ralentit le rythme cardiaque et réduit la pression artérielle.

Nutrition

Notre équilibre mental et physiologique dépend principalement de notre hygiène alimentaire. Du complément alimentaire végétal, en passant par une alimentation bio, le jeûne saisonnier jusqu'au bilan vital de la naturopathie ou encore la nutrition liée à son groupe sanguin, les repères pour mieux se comprendre se multiplient, l'objectif étant d'adapter son alimentation à ses besoins, son individualité biologique.

La dimension holistique dans le massage-bien-être

L'approche holistique du massage-bien-être tient compte de l'être au sens général, elle respecte sa dignité ainsi que l'unité de l'individu. On ne peut apporter le bien-être sans regarder comment vit la personne que l'on a en face de soi. Le praticien se renseignera donc sur l'alimentation de son client, sur l'exercice qu'il pratique, sur son mode de pensée, sur sa vision des choses, sur l'éventuel stress subi au quotidien. D'après les différents renseignements qui auront été pris et en tenant compte dans son accompagnement de tous les aspects de la vie de son client, le praticien sera en mesure d'accueillir celui-ci dans sa globalité.

Le massage-bien-être, dans sa dimension holistique, intègre l'écoute et l'accompagnement de la personne, la qualité du toucher, la présence juste du praticien, sa capacité d'adaptation. Celle-ci favorise le bien-être, la détente, l'équilibre psycho-affectif, une respiration libérée et une meilleure adaptation à notre environnement. En cela, il constitue un véritable art de vivre.

Patrice Minery et Étienne Gobin

« Soyons par conséquent, sans perdre un instant, les pionniers et les propagateurs d'une philosophie holistique [qui] doit prendre en compte les multiples facettes – physique, intellectuelle, esthétique, émotionnelle et spirituelle – de la personnalité humaine, et tendre ainsi à la réalisation de ce rêve éternel : un être humain parfaitement accompli vivant dans un monde où règne l'harmonie. » Unesco, Rapport sur l'éducation pour le XXIe siècle

SOURCES

- **René Guénon**, *La Grande Triade*.
- **Daniel Robin**, *Corps, âme, esprit*.
- **Alain Sembély**, *Conception holistique de l'être humain*.
- **Jacques Benjamin Boislève**, *Santé naturelle et santé holistique*.
- **D. Auzenet et B. Chaudet**, *Petit lexique du Nouvel-Âge : Holistique*.

Les principes de vie holistique

1 • Respecter un équilibre entre son corps et l'environnement extérieur.

2 • Respecter l'équilibre entre le physique, le mental et le spirituel.

3 • Être joyeux et optimiste.

4 • Vivre selon la loi du juste milieu.

Dossier du prochain numéro de *La Massagère*

« Et si nous parlions d'argent ? »



Le massage-bien-être dans le monde : Israël

Israël, en forme longue : l'État d'Israël, est situé sur la côte orientale de la mer Méditerranée au Proche-Orient. Son indépendance a été proclamée le 14 mai 1948. Israël est une république parlementaire constituée de six districts et un territoire. Ces six districts sont eux-mêmes divisés en quinze sous-districts, comprenant cinquante régions naturelles. En plus des deux langues officielles, l'hébreu et l'arabe, l'anglais est souvent employé pour faciliter la vie des touristes, tandis que le russe est encore très largement utilisé ; il faut aussi noter que près d'un million d'Israéliens sont francophones.

Son système de santé est parmi l'un des plus performants au monde et la notion du bien-être y occupe une place remarquable.

Le bien-être en Israël

En France, on dit souvent que dans une réunion de groupe ou familiale, il vaut mieux éviter les sujets qui peuvent fâcher, comme la politique ou la religion ; Israël en est souvent l'exemple. Par son histoire ancienne ou récente, celle du berceau des trois religions monothéistes, par les circonstances géopolitiques et les conflits qui en découlent, Israël est souvent sujet à polémiques plutôt qu'à l'idée que l'on peut se faire du bien-être…

Pourtant, les Israéliens sont d'éternels optimistes : l'étude « Comment va la vie ? » (« How's Life », 2013) que l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) vient de publier, montre qu'entre 2007 et 2012, le sentiment de satisfaction à l'égard de la vie a augmenté de 4 %. Il peut s'expliquer notamment par le faible taux de chômage qui y règne depuis quelques années. En effet, l'étude souligne à quel point le travail exerce une forte influence sur le bien-être. L'OCDE précise : « Du bon équilibre entre les besoins et les opportunités dépend de notre engagement au travail. »

Comment s'appréhende le bien-être des individus ? L'initiative du « vivre mieux » de l'OCDE évalue le progrès individuel et sociétal en s'intéressant aux diverses expériences et conditions de vie des individus. Le modèle conceptuel de l'OCDE, qui définit et mesure le bien-être, distingue le bien-être actuel du bien-être futur. Le premier concerne la situation des individus et des ménages, et la manière dont il est distribué, au sein de la population, dans deux domaines principaux : les conditions de vie matérielles (le revenu et le patrimoine, l'emploi et les salaires, le logement) et la qualité de vie (l'état de santé, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, l'éducation et les compétences, les liens sociaux, l'engagement civique et la gouvernance, la qualité de l'environnement, la sécurité personnelle et le bien-être subjectif).

Tourisme du bien-être

Le bien-être commence aussi par un environnement spécifique. Il faut pouvoir imaginer l'énergie qui a été déployée pour créer des espaces de vie confortables et agréables dans des zones arides et désertiques… On peut le constater dans les kibboutz, résultats d'une utopie communautaire qui a permis entre autres de créer de véritables oasis et des jardins botaniques extraordinaires jaillissant au milieu de nulle part. Ces communautés ont surtout participé au développement industriel et à la création d'importantes zones maraîchères. L'évolution de la société étant aussi passée par là, la plupart des kibboutz s'adaptent aujourd'hui au tourisme, proposent tous types de services hôteliers, ouvrent des spas. Israël est également baigné de quatre mers, la Méditerranée, la Mer rouge, la mer de Galilée, la Mer morte. La Méditerranée s'offre tout le long de la rive israélienne, avec l'incontournable Tel Aviv qui permet de vivre entre l'urbanité à l'occidentale et la décontraction des stations balnéaires. Tel Aviv n'est pas une ville seulement festive, mais aussi dynamique et sportive, qui rassemble d'innombrables lieux d'activités et de stages liés au bien-être. C'est au bord de la Mer morte que se concentre le bien-être du soin curatif. Les médecins qui ont étudié les effets thérapeutiques de la Mer morte soulignent depuis longtemps que l'atmosphère unique qui y règne et la topographie de la région sont bénéfiques pour la santé pulmonaire et cardiaque. Les soins de peaux utilisant boue et/ou sels de la Mer morte permettent de soulager et d'aider à la guérison des dermatoses et du psoriasis. On peut aussi prendre en considération le bien-être spirituel et culturel, car Israël est une terre de pèlerinage pour les croyants, mais aussi pour les amoureux de l'histoire des civilisations.

Le praticien massages-bien-être en Israël

Le système de santé israélien étant assez proche, dans son concept, des systèmes allemand et suisse (voir les articles des précédents numéros de *La Massagère*), chaque Israélien doit contracter une assurance santé dans laquelle il peut trouver un certain nombre de pratiques liées au bien-être, notamment certains massages énergétiques, comme la réflexologie ou la médecine chinoise. Le bien-être étant très développé dans la société israélienne, il n'est pas difficile de trouver un praticien en massages-bien-être. Cependant, il existe une différence de reconnaissance entre les praticiens du paramédical, dont les certifications sont validées par le ministère de la Santé, et les praticiens du massage-bien-être, qui exercent principalement leur activité en indépendants, dans les centres de remise en forme, les hôtels ou les spas.

Patrice Minery



ENTRETIEN

Osnath Habib

Pour illustrer cet article, j'ai retrouvé Osnath Habib, installée depuis quelque temps à Tel Aviv. Elle a fondé Metouka, qui propose à Paris des services de massage-bien-être. Elle a activement participé à la FFMBE comme responsable de la commission communication.

Quelle est votre vision du bien-être en Israël ?

Israël est un pays très ouvert au bien-être. Il existe beaucoup d'écoles de médecines alternatives où il est possible d'apprendre beaucoup de disciplines comme la médecine chinoise, les massages du monde entier, le shiatsu, *la réflexologie plantaire, l'homéopathie, le* reiki*... Il existe aussi beaucoup d'endroits où sont enseignés le yoga, le* qi gong, *le* tai chi *et autres disciplines liées au bien-être. Il y a donc énormément de praticiens bien-être : masseurs ou masseuses, professeurs de yoga, de* qi gong*...*

Il est facile de pratiquer le bien-être, car toutes ces disciplines côtoient sans trop de problèmes la médecine allopathique. Il n'y a pas, de ce que j'en sais, de chasse aux praticiens bien-être, comme en France. C'est un marché en plein développement, car il y a énormément de spas hôteliers (le plus petit hôtel a son spa), de spas urbains (surtout à Tel Aviv) et de masseurs bien-être indépendants à domicile.

Les Israéliens sont très friands de soins bien-être : massages, yoga... Il y a là beaucoup moins de tabou à parler de bien-être et à dire que l'on se fait du bien en se faisant masser en spa ou à la maison. Ils aiment la nouveauté et changent très facilement d'endroit.

Mais comme en France, le marché du bien-être doit encore se professionnaliser par de meilleures formations (les massages testés en spa restent très moyens) et par le développement de nouveaux soins.

Un marché demeure vierge : le bien-être en entreprise, car la société israélienne est encore très orientale par certains côtés. Des sociétés en pointe offrent des services de massage-bien-être, comme Google ou High Tech, mais cela reste encore très marginal ailleurs.

De quelles façons pratiquez-vous le massage-bien-être ?

Pour l'instant, je pratique le massage-bien-être chez moi, en séances individuelles, mais aussi à domicile. Je pense développer les massages-bien-être en entreprise ou en événementiel, sur les salons et congrès, avec des partenaires bien-être.

Quel est votre projet dans le bien-être en Israël ?

Créer un centre de bien-être dans le désert de Judée ou du Néguev, regroupant des salles de massage, une salle de pratique pour le yoga, le qi gong, *le* tai chi *ou toute autre activité de développement personnel. Il sera également possible d'y dormir sous tente de Bédouin collective ou sous tente de luxe (comme dans les* lodges *africains) et de goûter une nourriture bio et saine.*

Créer un endroit de partage, de spiritualité, où il sera possible d'apprendre et de recevoir des massages ou toute autre technique de bien-être. Où il sera également possible de rencontrer des Israéliens, des Bédouins, des Palestiniens, des Arabes israéliens... bref un endroit d'amour et de partage.

Propos recueillis par Patrice Minery

villi®
IMPRESSIONS 360°
Imprimerie Villière
T.+33 450 04 46 86
infos@imprimerie-villiere.com
www.imprimerie-villiere.com

De la bien-traitance à la relation d'accompagnement. Un autre regard sur le bien-être...



Le thème de cette réflexion est celui du positionnement du praticien entre laisser être et accompagner, agir et accueillir, recevoir et donner. Si l'attitude bienveillante dans la relation entre praticien et client s'impose naturellement, elle porte malgré tout en elle le germe de la maltraitance : imposer à l'autre sa propre vision du bien-être par exemple ! Le client ne se trouve-t-il pas alors confronté à une forme d'ingérence de la part du professionnel ? Cette intrusion peut-elle être dénoncée, quoiqu'elle parte de l'intention « de faire du bien à l'autre » ?

Plus le praticien en massages-bien-être pense savoir « ce qui est bon pour l'autre », plus le risque d'une relation déviante se révèle. Qu'il soit enclin à croire qu'il sait ce qui est « bon » pour son client, et c'est l'amorce d'une relation génératrice de violence. C'est ainsi que le professionnel ne peut pas faire l'économie d'une réflexion profonde sur sa pratique, son positionnement et son éthique. Un travail de clarification du positionnement et de la qualité de la relation avec le client s'impose. C'est un point-clef qui doit être abordé très vite en début de formation. Une idée bien-pensante est généralement présente chez de nombreux stagiaires : masser pour faire du bien et soulager l'autre. Redoutable symptôme d'une relation de soin, et fort éloigné de la notion de bien-être. N'est-ce pas alors soumettre le client à « un traitement pour que les choses s'améliorent en lui » ?

Cette attitude relève le plus souvent de la méconnaissance, voire d'un comportement de pouvoir, avec pour conséquence une infantilisation du client et une limitation de sa liberté. C'est pourquoi il faut souligner l'importance du positionnement, de la non-intention et de la juste distance dans la relation avec le client. C'est une question de respect de la personne.

La rencontre entre un client et un praticien en massages-bien-être comporte inévitablement la mise en route de deux parcours de vie ; il est essentiel que ce qui, de l'un et de l'autre, s'investit dans la relation, soit soigneusement observé et distancié. Qu'est-ce que le praticien est en train de jouer dans l'histoire de cette rencontre ? En quoi son parcours de vie modifie la perception qu'il a du client ? Quelles motivations personnelles influencent son acte relationnel avec l'autre ? Qu'est-ce qui caractérise cette alliance relationnelle ?

Entre ce que nous recevons et donnons, un dialogue conscient et inconscient s'engage. Chacun le vit en fonction de ce qu'il est, un jeu de miroirs s'installe, plus ou moins déformant, au gré des croyances, des conditionnements, des situations affectives et relationnelles non réglées.

Accepter le fait que tout professionnel interagit avec le monde conscient et inconscient du client est une première étape. Prendre conscience, que nous le désirions ou pas, que chacun a un impact dans la relation. Que celle-ci soit de toute puissance (« je sais ce qui est bon pour l'autre ») ou « d'accueil du client tel qu'il est, là où il en est », la résonance ne sera évidemment pas vécue de la même façon, pour l'un comme pour l'autre. La bien-traitance dans une relation invite à s'interroger sur le sens de ce qui se déploie, s'échange et se communique. C'est en ces termes humanistes que la relation d'accompagnement émerge. En ne cherchant pas à définir ce que serait le bien-être pour l'autre, mais plutôt à se donner les moyens d'interroger son positionnement et la qualité de la relation qui s'établit, le professionnel crée de l'espace, de la flexibilité, et permet l'émergence de l'altérité.

C'est précisément dans cet entre-deux, conséquence d'un travail permanent d'ajustement, que la dynamique de bien-être se fait jour et s'impose.

Abandonner l'idée que l'on peut « faire le bien d'autrui », orienter l'énergie vers une requalification de la relation s'avère être la base d'un échange bien-traitant, adulte, humaniste et tolérant. Chacun, professionnel et client, devient coréalisateur d'un processus gagnant, équilibrant, structurant et évolutif. C'est la création d'une distance bienveillante où chacun est à sa place, libre de ses mouvements internes, réceptif à ce qui est en œuvre, où toute quête d'une vérité pour l'autre disparaît.

Roger Daulin

Les *marmas*, portes subtiles de l'âme

L'origine des *marmas* remonte aux alentours de 6000 ans avant J.-C. en Inde du Sud. Un des tout premiers témoignages de l'existence de ces points remonte au *Rig-Veda*, un des quatre écrits sacrés qui servirent de fondement à *l'ayurvéda*. Les points ont ensuite été cartographiés en détail dans le *Sushruta Samhita*, le grand traité de médecine et chirurgie ayurvédique.

Le terme *marma* signifie secret, caché. Effectivement, cette science a longtemps été gardée secrète et souvent transmise de maître à élèves – et aux seuls élèves que les maîtres jugeaient aptes à recevoir cette connaissance.

Les *marmas* sont une science complexe au caractère sacré. Leur apprentissage nécessite non seulement une bonne connaissance de *l'ayurvéda*, mais aussi une préparation physique, mentale et spirituelle. Elle est certainement l'ancêtre de l'acupuncture et agit non seulement sur les troubles physiques, mais aussi au niveau du mental et des émotions.

L'objectif premier est d'équilibrer les trois *doshas*, ou forces élémentaires, que sont *vata* (l'air), *pitta* (le feu) et *kapha* (l'eau), dont l'équilibre est le garant d'une bonne santé. Effectivement les facteurs tels que l'anxiété, l'alimentation médiocre ou de mauvaises habitudes de sommeil provoquent des déséquilibres des *doshas* et au fil des ans, des dysfonctionnements commencent à bloquer la libre circulation de l'énergie dans le corps. La pratique des points *marmas* permet donc de nettoyer l'énergie bloquée.

Les points *marmas*, de taille variable et au nombre de 107, sont situés le long des canaux d'énergie nommés *nadis*. Ils se trouvent, réellement, dans la profondeur de l'organisme. Ils ont tous un nom, une fonction spécifique et une dimension qui leur est propre. Ainsi chaque *marma* a une manière d'être touché et sollicité. Quand l'énergie d'un organe ou d'une partie du corps est perturbée, le *marma* correspondant peut être douloureux ou sensible au toucher.





Les *marmas* sont des zones de rencontre entre le corps, la matière et la conscience. Ce sont donc des points fragiles, très sensibles, à ne manipuler qu'avec prudence et justesse, telles des portes que l'on doit pousser avec modestie et respect.

« Un marma est un lieu de rendez-vous, là où la conscience rencontre le corps. » Kiran Vyas

Les *marmas* sont reliés entre eux par des canaux d'énergie appelés *nadis*. On en dénombre 72 000, dont 14 principaux. L'énergie vitale qui circule dans les *nadis* est appelée *prâna*. Par définition, un point *marma* est un endroit sur le corps où deux ou plusieurs types de tissus se rencontrent : muscles, veines, ligaments, os, articulations.

Pour la pratique des *marmas*, l'état du praticien est primordial. Une préparation est donc nécessaire pour être dans un état de calme et de paix intérieure. Elle est essentielle pour que le souffle, *prâna*, puisse circuler librement dans tous les *nadis*.

Dans une approche de bien-être, la pratique des points *marmas* permet une profonde détente. La qualité de présence, l'ancrage et la respiration sont indispensables pour que la subtilité du toucher du praticien puisse répondre au besoin de la personne. Celui-ci pourra, humblement, accueillir dans ses mains le souffle de vie et pratiquer avec celui-ci. Dans cette dimension, respectueuse de la personne massée, le bien-être peut émerger de ce corps qui s'abandonne. Quand tout est harmonie dans le corps, quand tout circule normalement, alors le mental se calme, la paix intérieure s'installe et une joie profonde apparaît.

Étienne Gobin

RÉFÉRENCES

- *Ayurvéda et marmathérapie : les points d'énergie dans la médecine ayurvédique*, de **David Frawley**, Subhash Ranade et Avinash Lele, aux éditions Véga.
- *La Science secrète des marmas* de **Kiran Vyas**, aux éditions Recto-Verseau.

Le local professionnel

Votre projet d'installation mûrit et voici venu le temps de la réflexion sur le local professionnel. Gage de professionnalisme, ce lieu privilégié pour le praticien en massages-bien-être et sa clientèle revêt une importance capitale. Il doit être cohérent avec vous-même mais aussi sécurisant pour vos clients. Il est essentiel de ne pas négliger les différentes étapes de l'installation de votre local.



Louer ou s'implanter à domicile ?

La location

Lorsque l'on débute son activité en massages-bien-être, la location d'un lieu peut se révéler la solution la plus adaptée à cette nouvelle situation professionnelle : pas de besoin d'un gros apport financier, elle évite de s'endetter.

Mais ne négligez pas le budget et les contours de cette location : la caution à la signature, le loyer mensuel et les charges diverses : électricité, téléphone, Internet, chauffage... Selon votre statut, l'avantage sera la déduction fiscale, de vos bénéfices, de ces dépenses.

La location offre également une certaine flexibilité, puisqu'il vous suffira de mettre fin à votre bail lorsque vous le souhaiterez. Cette option peut aussi se révéler stimulante pour développer votre clientèle, afin que le loyer ne soit pas payé en pure perte !

La location peut se faire seul, en colocation à plusieurs, ou en sous-location. Louer en tant que professionnel implique la signature d'un bail commercial dit « 3/6/9 », selon votre immatriculation, ou d'un bail professionnel. Ces baux ont des durées variables, bien se renseigner avant la signature. La colocation permet le partage des charges, dans un espace peut-être plus spacieux que seul. Cette option nécessite toutefois bonne entente et équité entre les locataires.

Reste la possibilité de la sous-location : certains thérapeutes sous-louent une partie de leur cabinet trop grand pour eux. Si vous exercez une autre activité en parallèle, cette solution vous offre la possibilité de louer un ou plusieurs jours par semaine. Mais prudence et vigilance, l'accord verbal ou écrit du locataire ne sont pas suffisants pour garantir votre bon droit. Le propriétaire doit en accepter le principe et signer un accord écrit ou établir un avenant au bail initial.

L'installation à domicile

Au démarrage d'une activité indépendante, l'installation à domicile est très alléchante. *A priori*, ce choix peut paraître plus simple, moins coûteux.

Mais votre domicile présente-t-il une configuration adaptée ? De lourds travaux sont-ils à prévoir ? Si vous êtes locataire de votre logement, vous devez avertir votre bailleur pour ajuster votre contrat en bail mixte et valider son autorisation. Certains baux ne peuvent être convertis en baux professionnels.

Côté assurance, votre contrat d'habitation de vie privée ne couvre pas votre activité professionnelle. Une déclaration auprès de votre assureur est obligatoire.

Propriétaire ou locataire, vous pourrez toutefois déduire certaines charges au *prorata* de l'occupation professionnelle de la surface d'habitation.

Si cette solution vous séduit, certaines règles sont à respecter : votre famille accepte-t-elle de réduire son espace de vie ? d'adapter ses activités dans l'habitation selon vos horaires de travail ? Vos clients devront-ils utiliser vos toilettes, votre salle de bains ? traverser votre salon pour atteindre votre salle de massage ? entendre les cris ou les rires de vos enfants pendant les séances ? Le lieu professionnel et l'habitation doivent être bien séparés.

Il est impératif, pour le confort de vos clients et de votre famille, de prévoir une entrée indépendante de votre espace professionnel et d'envisager une bonne isolation acoustique de votre lieu.

L'aménagement du local professionnel

Volume et répartition

Votre espace doit être fonctionnel et cohérent avec vos activités. Délicate, l'implantation nécessite calme aussi bien que visibilité extérieure.

Posez-vous les bonnes questions : besoin d'une salle d'attente ? Quelles activités pensez-vous proposer ? Estimez le volume nécessaire selon vos prestations (séances individuelles et/ou cours collectifs). Comment allez-vous organiser vos rendez-vous ? Si vous prévoyez suffisamment de temps entre vos rendez-vous, une salle d'attente n'est peut-être pas nécessaire. À noter, cet espace peut remplir une autre fonction que celle de l'attente. Cette pièce peut se présenter comme un « sas de décompression » pour votre clientèle et un lieu de communication pour vos publicités. Portez une grande attention à celle-ci car elle sera la première image que vous donnerez à votre client.



Un espace sanitaire est indispensable, avec des toilettes, éventuellement une douche, un point d'eau. Comment pratiquez-vous : sur table, sur un futon ? Y a-t-il nécessité de plusieurs pièces ? Projetez-vous d'offrir une boisson chaude à vos clients, un temps de repos après le temps de la pratique ? Dans quel espace ? Pensez-vous vendre certains produits ? Comment et où allez-vous les présenter ? Aménagez également une zone administrative avec bureau, téléphone, ordinateur, fiches clients, etc.
L'idéal est d'envisager aussi une pièce faisant office de buanderie ou « local technique » pour stocker votre matériel, par exemple, installer un lave-linge…

Législation

Renseignez-vous aussi sur les dispositions applicables aux établissements, notamment au niveau des moyens de secours, d'accessibilité…

Matériels

Une bonne isolation phonique de votre espace, un chauffage performant et économique sont indispensables pour le confort de vos clients.
Une plaque professionnelle mentionnant votre activité et vos coordonnées, installée à l'entrée de votre local, assurera votre identité professionnelle.
Votre principal investissement portera sur votre matériel de pratique (table de massage, tapis, matelas, chaise ergonomique…), n'en négligez pas la qualité et la fonctionnalité. Il ne sera pas couvert par votre contrat d'assurance professionnelle si vous vous déplacez également au domicile de vos clients. Vous devez souscrire une clause supplémentaire et appropriée à cet usage.
Estimer un stock suffisant de serviettes (grandes, petites), de couvertures, de draps… dans des matières faciles d'entretien et confortables pour vos clients.
Certains d'entre vous opteront également pour l'achat de couvertures chauffantes, de chauffe-biberons pour les huiles de massage.
Pour une ambiance chaleureuse et relaxante, l'éclairage à la bougie ou une lumière tamisée favorisera la détente.
Vous pouvez aussi installer un diffuseur d'huiles essentielles qui apaisera vos clients et leur laissera un bon souvenir olfactif…
Une musique douce finira d'habiller l'atmosphère de votre local.
Pour gérer votre planning, une petite horloge discrète dans votre pièce de massage vous permettra de ne pas prendre de retard sur vos rendez-vous.

Décoration

La décoration doit répondre à trois critères : être en cohérence avec le domaine du bien-être ; vous représenter, en lien avec votre communication ; correspondre au ciblage de votre clientèle.
Si le choix des couleurs est certes très personnel, des couleurs trop vives, trop froides, trop sombres peuvent être dérangeantes pour votre clientèle.
Optez pour une harmonie douce et chaleureuse, une simplicité dans le choix des objets de décoration. Votre espace ne doit pas évoquer la caverne d'Ali Baba…
Si l'esprit *zen* domine dans le monde du bien-être, démarquez-vous, tout en restant vigilant à ne pas induire avec insistance vos propres aspirations.
Un espace trop féminin risque de débouter une clientèle masculine, ne négligez pas une certaine neutralité.
Le *feng shui,* la géobiologie peuvent également favoriser l'harmonie énergétique de votre local et de son environnement.
Votre espace est le reflet de votre parcours, de votre expérience et de votre accompagnement !

Delphine Morel, Claire Tedeschi et Pascale Chambon

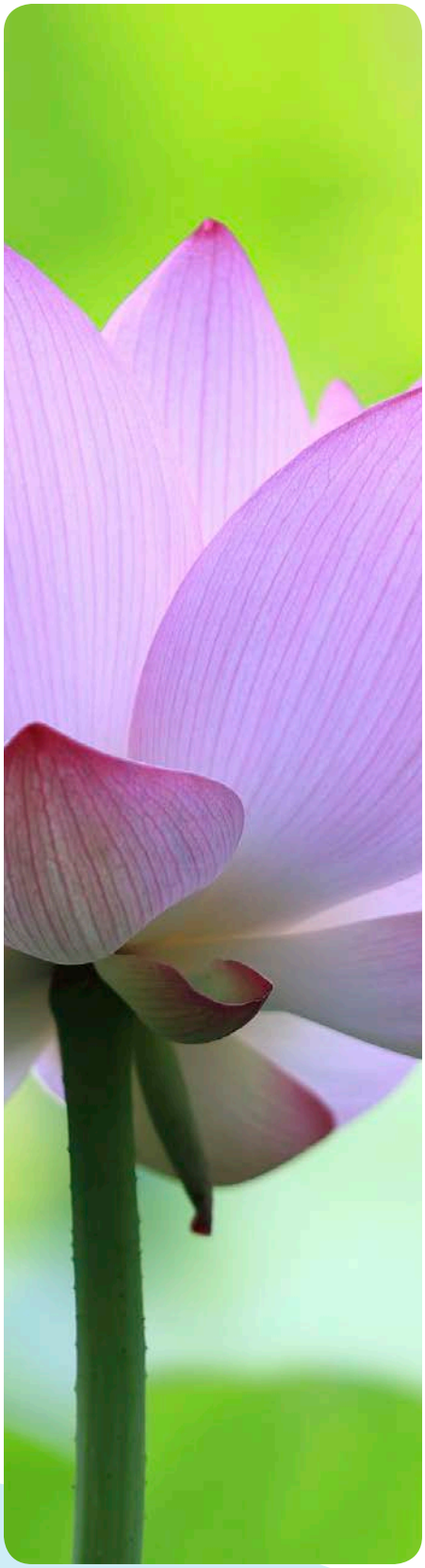


3 questions à

Manuel GASTAMBIDE

administrateur de la FFMBE





1 Un colloque est envisagé pour l'année 2015, pourquoi cette initiative ?

Le métier de praticien en massages-bien-être se construit pierre par pierre. Pour l'étoffer et solidifier sa structure, il nous faut produire du discours et de la connaissance. Un colloque, c'est deux jours de rencontre, d'échange, d'idées qu'on n'aurait pas eues si l'on était resté dans sa sphère. Pour créer un métier, il faut le laisser dialoguer, il faut se confronter au monde, à ses amis, à ses soutiens, mais aussi à ses contradicteurs.

Un colloque permettra d'écrire ce que nous pensons collectivement et diversement de la façon d'utiliser nos mains, nos gestes, notre présence à l'autre. Il invite à découvrir des approches différentes pour enrichir les nôtres. Il nous fait poser des questions, et finalement grandir. C'est donc un projet utile pour l'ensemble des adhérents.

2 Pouvez-vous développer les grands thèmes ?

Pas encore. L'équipe qui concrétise ce projet vient de se constituer : huit professionnels vont élaborer avec moi les thématiques de ce rassemblement. Cette phase prendra du temps, elle fait partie de l'histoire que racontera notre colloque. Mais déjà émergent plusieurs fondements dans cette coécriture : l'aspect sociologique et économique, l'approche scientifique, la synthèse professionnelle et pratique.

Les aspects socio-économiques vont inviter à s'exprimer ceux qui voient, dans le massage-bien-être, un vecteur de transformation sociétale. La société bouge, les représentations que les usagers se font du corps et des massages évoluent. L'importance du bien-être, de la bienveillance au travail, de la prévention du stress s'imposent dans les esprits comme dans les circuits économiques. Aujourd'hui, certaines mutuelles ont compris que rembourser le bien-être et la détente est bénéfique. Les entreprises suivent, pas seulement en laissant une place au massage, mais surtout en menant des ajustements organisationnels autour des risques psychosociaux. Il serait dommage que les praticiens et les centres de formation de la FFMBE ne prennent pas pleinement part à cette réflexion profonde.

L'aspect scientifique permettra de faire un état des lieux de ce que l'on sait aujourd'hui sur le bien-être. L'aspect professionnel fera le lien entre la connaissance pure et son application concrète dans notre pratique, sur nos tables, nos chaises et nos futons.

3 D'autres projets sont à venir ?

L'essentiel de ma recherche tend vers la compréhension de la relation empathique qui s'instaure entre le praticien en massages-bien-être et le receveur. Mêlant proximité, intimité et influence, elle doit être travaillée pour être conscientisée au mieux, et se fonder sur une éthique solide. Participer à notre positionnement sur l'éthique et le sens de notre activité fait donc partie de mes projets.

Je ne doute pas que les fruits du colloque nourriront cette réflexion. Tout ce qui contribue à éclairer et clarifier nos approches renforce notre cohérence professionnelle et du même coup, la crédibilité de notre apport au monde.

Propos recueillis par Pascale Chambon

Fédération Française de Massages-Bien-être

www.ffmbe.fr

la Massagère *Parution décembre 2014*

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 : Pascale Chambon
Comité de rédaction : Patrice Minery, Roger Daulin, Anne-Sophie Strohl, Étienne Gobin, Delphine Morel, Claire Tedeschi, Pascale Chambon
Comité de lecture : comité de rédaction, François Tison
Conception, réalisation : PimentRouge.fr – 104, rue d'Endoume 13007 MARSEILLE – Tél. 04 91 37 50 66
Photos : Samir Saliba, Manuel Gastambide, Christophe Gamel, Art du toucher, À contre-courant, Thinkstock.
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