la Massagère

N° 18
2014

La revue des adhérents de la FFMBE



SOMMAIRE

p. 2 — Bloc-notes
Coups de cœur

p. 3 — Chronique
Tendance bien-être

p. 4 — Portrait de praticien
Eva Monino
Portrait de stagiaire
Évelyne Vaernewyck

p. 5 — Portrait de centre de formation
Thalatherm

p. 6 — Dossier
Programme du colloque de la FFMBE

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

p. 12 — Autre regard
Discrétion et accompagnement

p. 13 — Massage du monde
Le massage-bien-être des bébés

p. 14 — Savoir-faire pro
Les dix règles d'hygiène du praticien en massage-bien-être

p. 16 — Trois questions à Samir Saliba, président de la FFMBE

Fédération Française de Massages-Bien-être

www.ffmbe.fr

Dossier p. 6
Programme du colloque de la FFMBE

Édito

par Pascale Chambon, Responsable Commission Edition Publication Information



Tel le cycle des saisons, une nouvelle année s'est installée depuis quelques semaines. Nouvelle année porteuse d'espoirs, de renouveau, de projets, de tout-possibles... 2015 s'annonce une année riche en événements pour la FFMBE !
Un sondage sera en effet suivi d'une couverture dans les médias ; mais surtout, notre premier colloque sera une véritable invitation à nous rassembler, à échanger, à construire ensemble le devenir de notre activité, autour notamment des rapports entre confiance et bien-être, intimement liés à notre accompagnement, comme l'affirment les témoignages que nous avons recueillis.
Notre activité engage également la discrétion, tout comme les règles d'or de l'hygiène dévoilées dans cette *Massagère*.
Nous voyagerons au pays où le massage est un véritable art de vivre, la Thaïlande.
Et nous serons témoins d'un véritable geste d'amour avec les massages-bien-être des bébés !
Avec toute mon équipe, nous vous souhaitons une bonne lecture de ce nouveau numéro.

Pascale Chambon

Bloc-notes

Le temps de la rencontre avance à grands pas !

Les 26 et 27 mars 2015, le premier colloque de la FFMBE se tiendra au Jardin d'acclimatation à Paris.

Vous n'avez pas encore validé votre présence ?

Alors, vite, il vous reste encore quelques semaines pour vous inscrire sur le site :
www.colloqueffmbe.com

Nous comptons sur votre participation.

Massagère

Pour fêter les dix ans d'existence de la FFMBE, un numéro de *La Massagère* sera consacré à cette rétrospective.

L'envoi de début d'été sera donc avancé à la mi-mars, en correspondance avec le colloque.
Le dernier numéro de l'année conservera son acheminement pour début novembre.

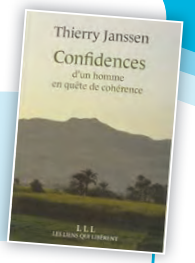
Internet

Un site dédié aux activités liées au stress : vous y trouverez des articles, des émissions, des conseils, etc., sur la gestion du stress.
www.stress-info.info



Coups de cœur

Lecture



Confidences d'un homme en quête de cohérence, de Thierry Janssen, Éditions Les liens qui libèrent.

Cet ouvrage est un témoignage où l'auteur raconte le combat entre son *ego* apeuré et la partie plus apaisée en lui qu'il nomme *essence*, pour dépasser les peurs et abandonner les défenses, gage de tout accomplissement.



Puissance de la douceur, d'Anne Dufourmentelle, Éditions Payot.

La douceur est une énigme dans sa simplicité, et l'auteur nous invite à la réflexion sur ce sujet.

Musique



Sufiyan, de Bahramji & Mashti

Bahram est un musicien perse qui a vécu en Inde et en Europe. Il joue du santour, instrument à cordes traditionnel iranien. Cet album converge vers des sonorités plus électroniques sur lesquelles sa voix s'égrène calmement.



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

Chronique



Chronique : tendance bien-être

La recherche du bien-être et de l'harmonie représente une tendance majeure de la société. Le stress est ainsi considéré comme le fléau du monde occidental par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Pour le combattre, on note la percée, en Occident – et plus particulièrement en France qui comble son retard en Europe –, de nombreuses approches globales du corps au moyen de techniques, de méthodes ou de disciplines variées. Celles-ci sont au carrefour de la psychologie, de la science et de la philosophie, et ont souvent débouché sur une façon nouvelle de voir la vie !

C'est tout un état d'esprit exprimé par des mots-clés qui reviennent souvent : développement personnel, travail sur soi, harmonie, ouverture d'esprit, maturité, générosité, réceptivité et envie d'établir des relations humaines. Dans le même temps, le recours aux médecines alternatives, souvent inspirées par la sagesse orientale, augmente aussi bien chez les malades que les bien-portants : au-delà de l'effet de mode actuel, il s'agit sans doute d'une tendance irréversible.

« Le nouveau siècle s'achemine vers une synthèse des différentes médecines sous le signe du corps et de l'esprit. » David Servan-Schreiber

On assiste à une professionnalisation de plus en plus poussée des intervenants sur les marchés du bien-être, malgré certaines dérives inévitables. Ainsi qu'à une vulgarisation du secteur grâce, entre autres, à l'explosion des « coffrets-cadeaux », qui ont permis d'ouvrir le monde du massage-bien-être aux catégories les plus modestes, et grâce à Internet. Le massage assis sur le lieu de travail est devenu un concept à la mode. Les premiers lieux de détente pour les salariés, conçus en dehors de leurs bureaux, permettant de courtes pauses ou siestes, font leur apparition. À l'heure des suicides au travail chez certains grands groupes, le stress au travail retient davantage l'attention des pouvoirs publics.

Conscients de l'importance que revêt la recherche du bien-être dans leur vie professionnelle, sociale, familiale ou personnelle, les Français font de plus en plus d'efforts pour se maintenir en bonne santé et être en forme. Le recours aux médecins et aux médicaments tient une place croissante dans leur vie. La vitalité devient indispensable, la maladie est de moins en moins bien acceptée, de même que la douleur physique ; la lutte contre le vieillissement se généralise, favorisée par les promesses scientifiques. Pour échapper au stress, les Français utilisent des moyens de plus en plus diversifiés : l'hygiène, la diététique, la prévention, la pratique sportive, les courtes escapades de week-end, les consultations de « psy », les stages de thérapie comportementale et, bien sûr, la relaxation et les massages-bien-être.

La redécouverte du corps n'est pas seulement destinée à améliorer l'image que l'on donne de soi, mais aussi celle qui participe au bien-être de son propriétaire : elle s'accompagne d'une recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel. Au-delà, c'est la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit dont il s'agit. Les valeurs spirituelles mélangent ainsi un fond de catholicisme avec des morceaux de bouddhisme, parfois d'astrologie, de voyance ou de valeurs *new age*. Les progrès de l'imagerie cérébrale et de l'informatique montrent que l'esprit influence bien la matière et le corps, et que la pratique de la méditation où la force de la pensée agissent sur différentes parties de l'être humain ; « c'est l'âge d'or des neurosciences contemplatives », selon le moine bouddhiste Matthieu Ricard.

Source : *Médecines douces, bien-être et relaxation*, fiche de l'APCE.

Étienne GOBIN

Portrait de praticien

Eva MONINO



Quel a été votre parcours ? Comment êtes-vous devenue praticienne en massages-bien-être ?

Je crois que j'ai toujours massé… J'ai longtemps suivi sur Internet l'évolution des massages, sur des sites qui promettaient de faire de vous en trois jours un praticien qualifié, jusqu'à découvrir enfin le site de la FFMBE.

J'ai été formée chez Thalatherm à Gréoux-les-Bains. Je continue depuis à me former en fonction de mon emploi du temps et des financements que j'arrive à trouver.

Je ne faisais que du déplacement à domicile pour différentes raisons, mais j'ai la chance d'avoir trouvé récemment un partenariat avec une salle de sport qui me propose un lieu et aussi une visibilité bien plus importante.

Quels sont les points importants, les points essentiels que vous mettez en avant lors de vos séances de massages-bien-être ?

Un massage reste bien évidemment un moment de bien-être. Mais au-delà, il est aussi une reconnexion avec soi-même. Une partie des gens qui viennent me voir pensent que je ne fais que suivre un protocole… Ils sont donc étonnés de voir que je leur propose parfois complètement autre chose, car je sens qu'il y a bien plus à faire… Évidemment, je propose, mais je m'adapte et réponds à leur demande initiale s'ils le désirent.

Je leur demande donc de chercher à communiquer avec eux-mêmes, et de s'accorder un moment de répit, d'être à l'écoute de leurs émotions et des demandes qui en émanent… Leur lâcher-prise permet ensuite à mes mains d'essayer d'être un prolongement de leurs envies et de leurs besoins.

Comment voyez-vous évoluer l'activité en France ?

Je n'ai pas beaucoup de recul face à tout ça, 2014 aura été ma première année de pratique. J'espère donc que d'ici quelques mois mon discours aura changé ! Les gens ne s'autorisent pas encore beaucoup de temps pour eux-mêmes, et n'ont pas forcement envie de dépenser pour cela. Mais au fur et à mesure, la pratique se démocratise, et j'espère un jour que le massage-bien-être entrera dans les mœurs, comme c'est déjà le cas au Canada, en Australie ou en Suisse. Les formations aussi se spécialisent et de moins en moins d'offres d'enseignements « farfelues » se trouvent sur Internet. La seule chose à déplorer est l'amalgame avec des massages d'un autre genre…

Propos recueillis par Sandrine Lopez Carreira

Eva Monino | Tél. : 06 19 55 20 51

Portrait de stagiaire

Évelyne VAERNEWYCK



Quel a été votre parcours ? Qu'est-ce qui vous a menée sur la voie du massage-bien-être ?

J'ai commencé par faire des études d'infirmière en Belgique. Le massage est venu ensuite, par-delà mes voyages en Thaïlande, où j'ai découvert le massage thaï, pour ensuite découvrir le *shiatsu* au Japon. J'ai suivi une formation dans une école de *shiatsu* à Strasbourg, Lille et Genève durant les années qui ont suivi.

Il y a deux ans, j'ai voulu connaître le corps différemment à travers des techniques comme le massage californien, la réflexologie plantaire ou la relaxation coréenne. J'ai choisi pour cela l'école du toucher psychocorporel de Jean-Louis Abrassart dans l'ain.

Sur quel critère avez-vous sélectionné votre centre de formation ?

Je fonctionne au *feeling*, à l'intuition et à la bonne réputation d'une école.

Avez-vous rencontré des difficultés à trouver des modèles pour la partie pratique ? Qu'avez-vous mis en place pour y arriver ?

Au début, on cherche dans son entourage proche, on propose à la famille, aux amis proches. Je vivais aussi en station de ski, l'hiver je distribuais des plaquettes dans les hôtels et je trouvais des clients assez facilement. J'ai donc fait des plaquettes, des cartes de visite, je suis en train de faire un site internet.

Selon vous, quelle est la plus grande difficulté à dépasser en tant que stagiaire ?

Le fait de prendre confiance en soi. Il faut traverser son chemin personnel avant d'oser aller vers les autres. Il faut donc dépasser certaines peurs pour aller au contact de l'autre.

Avez-vous un message à transmettre aux personnes qui hésitent encore à se lancer dans l'activité de praticien massage-bien-être ?

C'est un voyage initiatique merveilleux. Beaucoup de remises en question sont nécessaires, beaucoup d'humilité aussi, mais quel chemin magnifique quand on peut trouver une plénitude, un vrai moment de partage.

C'est un échange d'où le praticien et son client sortent enrichis, le temps d'un massage.

Comment voyez-vous votre avenir, votre installation en tant que praticienne en massage-bien-être ?

Mon installation se fait peu à peu, j'ai une pièce chez moi à la campagne, je pratique aussi à domicile. J'aimerais intégrer la maison du bien-être à Annecy quand je me sentirai prête. Je travaille actuellement à la construction de mon site internet.

Propos recueillis par Sandrine Lopez Carreira

Évelyne Vaernewyck | Tél. : 06 62 14 29 40

Thalatherm



Thalatherm est situé à Gréoux-les-Bains : une bâtisse de 240 m² pour accueillir des stagiaires, trois salles de cours, un plateau technique pour l'enseignement de l'hydro-esthétique. Un cadre exceptionnel en Haute-Provence, idéal pour l'apprentissage et la pratique de toutes les activités de bien-être.

L'organisme de formation existe depuis plus de vingt-cinq ans, adhère à la FFMBE en 2006 et s'engage cette même année dans la démarche qualité ISO 9001, sous statut de SARL.

Thalatherm a été repris en janvier 2013 par quatre associées : trois salariées et une prestataire de formation. Sylvie Jambu en est depuis la gérante et directrice.

Le projet de reprise s'est constitué autour de valeurs communes : l'adaptation en réponse à l'évolution constante du secteur ; la formation comme accompagnement individuel ou collectif ; la mobilisation des ressources individuelles pour servir le collectif ; le respect, l'écoute et la reconnaissance au cœur de nos relations.

Les formations dans les domaines de l'hydrothérapie, des massages-bien-être et de la relation à l'autre sont depuis des années le cœur d'activité de Thalatherm. La formation professionnelle permet cette adaptation, les propositions sont à la fois diverses et congruentes.

L'équipe pédagogique est formée de professionnels de la santé et du bien-être, de l'esthétique, du *management* et de la communication.

La durée de formation du praticien du bien-être est de six semaines, soit 210 heures de formation, correspondant aux critères d'adhésion des praticiens à la FFMBE, avec un programme comprenant anatomie palpatoire et communication par le toucher, massages californien, drainant, énergétique, et réflexologie plantaire.

Le profil des stagiaires à Thalatherm est essentiellement celui de personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle souhaitant travailler en thalasso, thermalisme, spa, de salariés d'entreprises des mêmes secteurs et de professionnels déjà installés.

Le centre propose différentes certifications nationales professionnelles : celle d'hydropraticien, formant au métier d'hydrothérapeute, et celle de praticien responsable spa préparant aux postes de responsable de service, ou spa *manager*, et combinant les compétences de l'hydrothérapie, des massages-bien-être et du *management*.

Quelques-uns des stagiaires ont pour objectif de s'installer à leur compte, en général sous statut d'auto-entrepreneur et en complément d'un temps partiel ou complet salarié.

Comme nous recevons des stagiaires de tous horizons géographiques, le programme est planifié de façon à ce qu'ils puissent accéder à une formation complète sur six à sept mois. Leurs moyens de financement sont Pôle emploi, la région, les OPCA, ou encore personnels.

Notre philosophie tient en deux points :

- répondre et satisfaire aux besoins individuels de nos stagiaires en tenant compte de leurs demandes et de celles des entreprises de ce secteur d'activité, l'objectif étant leur employabilité ;
- identifier les évolutions des métiers dans le secteur du bien-être et les nouvelles compétences associées, et proposer des modules de formation adaptés.

Nous souhaitons bien sûr qu'il existe un diplôme reconnaissant le praticien de bien-être. Pour avoir participé au référentiel et à la demande de certification de nos formations en hydrothérapie, nous savons que le parcours est difficile pour la reconnaissance de ces métiers.

Développer nos compétences et expériences vers le bien-être en entreprise est notre projet actuel avec une nouvelle enseigne : Formessance, audits, conseils, formations et activités bien-être en entreprise. Objectif :

- à travers un réseau de professionnels de la communication, de la santé et du bien-être, proposer aux entreprises (TPE-PME) des formations, des activités, des journées à thème ;
- élaborer pour ces entreprises des solutions sur mesure pour associer mieux-être individuel et efficacité professionnelle.

La priorité est ainsi de répondre aux besoins individuels des stagiaires et aux besoins collectifs des entreprises, notre objectif étant de former de futurs salariés ou des responsables de service.

Propos recueillis par Hélène Aurouze

Formation conseil Thalatherm
Villa Coulet – avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains
Tél. : 04 92 77 66 36
www.formation-thalatherm.com | www.formessance.fr



Programme du colloque professionnel de la FFMBE

« Toucher la confiance », tout un programme.

Voyage au pays de la confiance, pour la comprendre et la cerner. Notre relation au monde, comme notre relation aux autres, est marquée par ce que l'on accepte ou non de confier de soi-même.





Les concepts qui serviront à baliser la réflexion seront présentés par **Aboudé Adhami**, professeur de psychologie clinique à l'Université Léonard de Vinci de Bruxelles, sexothérapeute et psychothérapeute, sous la forme d'une conférence-spectacle. Tout au long des deux jours, **Thierry Cormier**, expert en cinéma, illustrera nos questionnements par des extraits de films qu'il analysera pour nourrir notre réflexion.

Quelles traces la défiance et l'insécurité laissent-elles dans nos corps, dans nos tissus, jusque dans le fonctionnement de nos organes digestifs ou notre psychopéristaltisme intestinal ? Comment s'installe et s'ancre le sentiment de sécurité intérieure ? Comment le massage-bien-être contribue-t-il à renforcer notre certitude d'avoir une place dans le monde ? Le toucher et le contact ne sont-ils pas une nécessité pour nous construire physiquement et psychiquement ? **Christian Hieronimus**, « Un toucher psycho-relationnel », **Miriam Gablier**, « La psychologie biodynamique : une thérapie qui donne la parole au corps », François Housset, philosophe, Michel Libert, psychiatre, vont débattre de ces sentiments qui nous donnent confiance.

Cependant pour faire pleinement confiance au massage-bien-être, en tant que technique, il nous faut recenser ses vertus. La physiologie du toucher, la neurologie, la médecine quantique, nos convictions et nos preuves s'agrégeront pour faire le point sur ce que l'on sait vraiment aujourd'hui du massage, du toucher et de leurs bienfaits. Parmi les participants de cette table ronde animée par **Christophe Cannaud**, naturopathe : **Daniel Kieffer**, « Naturopathie pratique : les 24 heures de l'homme heureux », **Laurence Monce**, spécialiste de médecine quantique, **Hakim Mhadhbi**, ostéopathe, suivis de **Claude Camilli**, **Joël Savatofski**, **Ulla Bandelow**, **Jean-Louis Abrassart** et d'autres auteurs de livres sur le massage-bien-être.

S'il est un endroit où la confiance se pose, c'est bien le lieu de la relation entre le praticien et son client. Nous poursuivrons le voyage en nous arrêtant sur l'architecture de cette relation professionnelle, scrutant la qualité du lien et du contact. Émaillée de respect et d'intimité, l'alliance entre l'accompagnant et l'accompagné va permettre de déplacer des montagnes, résoudre des conflits, relire le passé inscrit dans le corps qu'il entrave ou fluidifie, selon la théorie de Wilhelm Reich. Comme le renard, pour le Petit Prince de Saint-Exupéry apprivoisant la confiance, notre client cesse d'être une personne parmi mille autres pour exister de plus en plus au yeux du monde, à travers notre intervention, notre intention ou juste notre considération. Autour de **Manuel Gastambide**, relaxologue et somatothérapeute, **Jean-Louis Abrassart** et **Marie José de Aguiar** donneront leur point de vue de praticien et de gestaltiste sur ce qui se joue dans la relation thérapeutique. Quelles étapes le transfert et le contre-transfert offrent-ils au chemin de l'épanouissement psycho-corporel propre au massage-bien-être ?

Poursuivant le chemin de la confiance, nous observerons comment celle-ci se construit ou se brise lorsque les personnes sont amenées à travailler ensemble. Certaines entreprises font le choix de la délégation, de l'autonomie, de la responsabilité, de la synergie. Elles investissent la confiance – lui font confiance – pour décupler la puissance du collectif. Ces lieux de vie et de production au *management* différent et créatif peuvent nous inspirer dans bien des domaines. Soucieuses de l'épanouissement de leurs salariés, elles donnent du sens au bien-être des équipes. **Éric Monnoyer**, spécialiste d'éco-*management*, proche du mouvement des Colibris de Pierre Rabhi, **Marcel Ripka**, médecin du travail et d'autres acteurs du bien-être en entreprise ou en institution de santé défileront sur la scène du théâtre du jardin d'acclimatation.

Pour être tout à fait complet, ce programme fera la part belle à la rencontre. Rencontres entre intervenants rarement réunis en un même lieu, entre professionnels, entre disciplines. Débats avec la salle, réflexion, co-construction d'un discours des praticiens en massage-bien-être sur leur profession. Nous célébrerons, lors d'un cocktail-dînatoire suivi d'un concert donné par **Catherine Darbord** le jeudi soir, le plaisir que nous avons à être ensemble, et les dix ans d'existence de la Fédération française de massage-bien-être.

Les horaires du colloque et la présentation des intervenants sont disponibles sur :

www.colloqueffmbe.com

Quand la connaissance du massage-bien-être aide les psychologues à travailler.

Entretien avec **Zahoua Belgaïd**

Après avoir lu une présentation du colloque dans la newsletter *de la FFMBE, vous nous avez indiqué votre intérêt pour l'un des thèmes annoncés : celui de la compréhension de ce qui fonde la sécurité intérieure. Dans votre profession de psychologue en centre médico-psychologique, vous êtes une observatrice privilégiée de la manière dont cette forme de confiance s'installe chez l'enfant ou ne s'installe pas. Formée au massage-bien-être, vous utilisez le toucher dans le cadre de votre travail. Quel lien feriez-vous entre la douceur d'un contact bienveillant et l'instauration d'un sentiment corporel profond de sécurité ?*

Au contact des enfants, j'observe surtout la fluctuation et l'impermanence de ce sentiment de sécurité et de l'état de confiance auquel il est associé. Ce sentiment est aussi un éprouvé qui se situe à la jonction du psychique et du corporel, avec la particularité de porter en lui la synthèse silencieuse et sereine de l'ensemble des autres éprouvés du corps dans une expérience perceptive d'unité.

Ce sentiment advient lorsque le sujet accède à son intériorité, cette expérience originale de l'être qui s'installe de manière discontinue, dans un aller-retour permanent à son lieu d'origine qu'est le corps.



La fonction de cette perception d'unité corporelle est assimilable à la conscience du corps. Grâce à elle, calme, tranquillité et paix peuvent être ressentis et vécus durablement.

Avant d'expérimenter cela, le corps de l'enfant et *a fortiori* celui du nourrisson sont d'abord secoués par leurs besoins, exposés à leurs pulsions et aux émotions conflictuelles qu'elles déclenchent.

Le toucher devient dans ma pratique une clé indispensable pour que les enfants accèdent à un autre vécu corporel enveloppant, qui les rassure et les apaise. Il s'intègre dans un cadre clairement défini dans le but de garantir une sécurité dans laquelle cette relation entre l'enfant et le thérapeute va évoluer. Ce toucher se doit d'être doux, bienveillant, progressif et structurant. Car il vise à sentir-ressentir et construire avec le sujet son enveloppe corporelle, de laquelle émerge l'enveloppe psychique.

Y a-t-il un préalable à instaurer dans la relation pour amener le toucher avec ces enfants ?

Oui, je veille naturellement à installer une relation de confiance indispensable. Le contact proposé au départ est celui de la rencontre par le regard, articulé ensuite à un dire concernant l'expérience qu'a l'enfant de son espace corporel. Cela se déroule dans un lieu qui l'invite à approprier son corps, et pendant un temps qui lui est entièrement dédié. Le rendez-vous est l'occasion d'une expérience unique d'inscription spatio-temporelle qui va s'imprimer dans le corps (rendez-vous attendu, espéré ou au contraire redouté…). Le lien qui s'établit avec le sujet va ainsi l'ancrer dans une expérience corporelle d'intériorité / extériorité (être présent à soi / être présent ici et maintenant avec l'autre).

Puis j'imagine que vient le moment du contact tactile proprement dit ?

Quand la main se pose, acceptée et attendue par l'enfant, ce toucher est une invitation à se plonger dans la profondeur de deux inconnus, d'abord dissociés : l'être et le corps. Puis à en remonter, chaque fois un peu plus familiarisé avec cette étendue massive qui se structure, associée à cette part invisible animant cette intériorité. Jusqu'à recevoir et ressentir les effets de ce bien-être, si précieux. Et c'est parmi ces effets que se trouve le sentiment corporel profond de sécurité, avec la possibilité qu'il soit intégré dans une permanence toujours remaniable.

Selon vous, qu'est-ce qui fait qu'un toucher, qui pourrait aussi être ressenti comme intrusif ou menaçant, bascule plutôt dans une perception sécurisante pour l'enfant ?

En ce moment, je reçois un enfant avec des somatisations respiratoires et alimentaires, pour qui toute forme de contact était d'abord difficile. Âgé de neuf ans, il évitait comme il pouvait la proximité, qu'il vivait comme intrusive et menaçante, jusque dans le regard qu'il détournait. En parallèle d'une thérapie, je lui propose un travail avec son corps par le toucher. D'abord au travers d'une large serviette bien enveloppante et protectrice, alors qu'il reste habillé et parfois même chaussé. Cette simple proposition d'être dans son ressenti et à l'intérieur de son corps en conscience lui a permis de se relâcher progressivement, tout en étant respecté dans ses limites. L'accès à un ressenti intérieur de sécurité a été obtenu grâce à un accompagnement verbal à chaque toucher et mobilisation, en nommant ensemble les différentes parties de son corps, en les associant à son prénom. L'enfant y a été très sensible et très réceptif, au point que les fois suivantes, il initiait spontanément ce moment précieux d'appropriation et acceptait finalement d'ôter une couche de vêtement, son manteau, qu'il ne quittait jamais avant cela, d'arborer un sourire et d'être présent dans son regard qu'il peut m'adresser maintenant sans danger. Tout ce parcours lui a permis de s'ouvrir davantage dans ses relations aux autres, en dehors de ma présence.

La bascule vers la sécurité, dans son cas, s'est faite dans la progression que permet la douceur du toucher. La répétition des séances a ouvert l'accès à cette profondeur d'expérience. Ce qui m'intéresse dans le massage-bien-être et qui me motive dans mon travail en centre médico-psychologique, c'est d'offrir cette expérience à un public qui autrement n'y aurait sans doute pas accès.

Expérience qui apparaît, dans le cas que vous nous présentez, comme un fondamental de la construction psychique de cet enfant. Merci Zahoua.

Propos recueillis par Manuel Gastambide

Entretien avec **Antoine Lecolle**

Alors que nous présentions le colloque à l'assemblée générale de la FFMBE, Antoine Lecolle a été le premier à concrétiser son inscription. Nous lui avons demandé ce qui motivait cet élan.

Je suis praticien en massage-bien-être installé depuis maintenant dix mois et je prends vraiment beaucoup de plaisir à participer aux projets en relation avec mon activité.

Depuis mon adhésion à la FFMBE, comme stagiaire puis comme praticien, j'ai participé à chaque assemblée et dès que le sujet du colloque a été abordé je voulais y participer. Sans connaître vraiment son contenu, j'avais déjà confiance. Lors de la dernière assemblée générale, Manuel Gastambide nous a livré les thèmes et les acteurs de ces deux jours et cela a tout de suite confirmé mon intuition.

Le thème est pour moi très juste : « Toucher la confiance ». Il est l'essentiel de notre pratique quotidienne et il est assez vaste pour nous parler à tous. Ce colloque ne sera pas le rassemblement d'une communauté réduite à se féliciter mutuellement d'exercer la même profession, non ! Ce sera un moment dédié à l'écoute, à l'ouverture et au partage d'un langage universel qui communique le respect du corps et celui de l'être.

Aujourd'hui le projet est construit, je sais déjà que ces deux jours seront remplis d'enrichissements, de surprises et d'émotions, j'ai vraiment hâte de pouvoir le vivre !

J'ai d'ores et déjà le plaisir de former un groupe avec les membres de mon école de formation et toutes celles et tous ceux qui voudront se joindre à nous.

Mon enthousiasme et mon esprit d'entreprise sont alimentés en permanence par ce genre de projets interactifs. Je me nourris sans cesse de ces moments. C'est une énergie vitale à ce que je suis et ma réussite professionnelle comme ma réussite personnelle en dépendent. J'ai la conviction que la réussite de chacun dépend de ce que l'on construit ensemble, et ce colloque est déjà une réussite puisqu'il nous rassemble.

Témoignages d'adhérents

Erik Brissot, praticien en massage-bien-être à Saint-Étienne (42)

La question de la mise en confiance dans ma pratique professionnelle se décline notamment par :

- un positionnement qui fixe le cadre de la prestation, mais aussi ses limites ;
- une attitude de bienveillance et d'attention ;
- un protocole basé sur le respect du client, notamment de sa pudeur ;
- l'absence de tout comportement de pouvoir ;
- l'application du secret professionnel le plus absolu sur le déroulement de la séance ;
- le fait de laisser le client prendre le temps d'intégrer le massage-bien-être en fin de séance ;
- l'application d'une grille tarifaire reconnaissant la valeur d'un massage-bien-être, sans dériver ni vers le luxe ni vers les pratiques *discount* ;
- le choix de ne jamais utiliser les données personnelles des clients pour leur adresser des propositions commerciales par la suite.

Il me semble que la confiance se construit peu à peu à partir du moment où le praticien s'impose des règles comportementales, une rigueur dans la construction d'une séance et une éthique relationnelle qui respectent l'identité du client, et où il le laisse libre de ses choix, en cohérence avec le code de déontologie du praticien.

Valérie Fourage, praticienne en massage-bien-être, Vennecy (45)

La confiance tout simplement.
Je pense qu'il faut déjà avoir confiance en soi-même, pour qu'autrui vous fasse confiance.
J'ai établi une relation de confiance avec mes client(e)s en les accueillant, humblement toujours, avec le sourire et le respect de chacun. Je prends le temps du premier contact et durant le massage-bien-être, je suis réceptive aux signes que le client(e) m'envoie, volontairement ou non.

Line Leroy, praticienne en massage-bien-être à Saint-Antonin-Noble-Val (82)

Je pratique le massage-bien-être depuis vingt-sept ans, et pour moi, le massage-bien-être est vraiment une histoire de donner et de recevoir… Dans une écoute attentive, mes mains ont appris à sentir, à écouter le corps de l'autre dans un respect de son besoin du moment. Dans ma pratique, la confiance naît de cette écoute où le corps se laisse aller un peu plus à la détente pendant le massage. Finalement, un calme profond s'installe durant la séance, et le massé et moi-même entrons dans ce que l'on pourrait nommer une méditation… Cet état quelquefois atteint et d'autres fois suscité, mais toujours différent.
Quand c'est là, c'est du pur bonheur !

Témoignage : " les fils de soie de la relation "

L'araignée, lorsqu'elle tisse sa toile, tend des fils invisibles, fins, délicats et solides. Lorsqu'au matin, les rayons du soleil viennent effleurer les gouttelettes de rosée qui s'y sont prises, nous découvrons toute l'harmonie de la toile.

De même, la relation est chose délicate et solide. Elle demande à être tissée avec des fils de Soi. Ce Soi dont Jung a pu dire que *c'est Dieu en nous*. Être soi-même n'est pas un développement de l'*ego* mais un accueil de l'amour. Se sentir en lien avec les autres, à la fois libre et attaché à eux par des fils de soie, les fils du Soi, nous permet d'entrer dans le partage et l'amour. La lutte de l'*ego* épuise. L'amour inconditionnel nourrit.

C'est l'amour de notre mère qui a construit notre confiance en nous-mêmes. C'est la relation d'acceptation pleine et entière par le masseur qui permet au massé de contacter en lui l'équilibre et l'harmonie, la stabilité et la confiance.

Cet amour n'est pas génital, ce n'est pas un amour de manque, de substitution, de remplacement… C'est l'accueil de la pulsion de vie dans notre corps que nous permet le Massage sensitif®.

Jean-Dominique LARMET

Petites graines de confiance à faire germer

Pour **Alain Braconnier**, psychiatre et psychanalyste, « la confiance en soi est un sentiment subjectif, absolument nécessaire pour vivre. Trop de confiance en soi cache souvent un trouble, qui peut conduire à l'excès, à la paranoïa. À l'inverse, un grand manque de confiance peut se traduire par de la dépression. Le dépressif n'est plus capable de s'appuyer sur lui-même pour agir. Pour ressentir cette assise de la personnalité qu'est la confiance en soi, il faut qu'un certain nombre d'éléments soient réunis. Le lien affectif solide, construit avec la figure d'attachement que sont les parents, est notamment essentiel à la constitution de ce fort sentiment d'identité, d'existence ».

Selon les **psychanalystes lacaniens**, la fragilité est ce qui fait la singularité de chacun. Nous portons en nous des failles, et il en est une qui nous est propre et qui nous travaille particulièrement. En la reconnaissant, nous pouvons cesser de nous considérer comme des « bons à rien ». À partir de cette blessure singulière autour de laquelle nous avons aveuglément construit notre vie, nous reprenons confiance en nous et en nos capacités. C'est en ne surjouant pas les gros bras que nous désactivons les réactions de peur et de méfiance, que nous pouvons nous lier et nous relier. Se savoir vulnérable, ne pas le cacher, permet d'aller au-devant des autres mais aussi de demander de l'aide.

Pour **Bertrand Vergely** enfin, philosophe, auteur de *Retour à l'émerveillement*, « la confiance en soi s'enracine dans l'imaginaire, dans la projection consciente ou inconsciente du résultat de l'action. Or l'inertie, l'inhibition, le manque de confiance en notre capacité d'agir proviennent de notre peur d'affronter le conflit, l'échec : tant que nous n'agissons pas, c'est que cela nous arrange, attachés que nous sommes à nos vieux modèles… Nous vivons dans un monde où certains ont intérêt à ce que nous restions englués dans une vision stupéfiante du monde. N'ayons plus peur d'aller bien. Résistons, restons fiers de nous, et la force de l'action se réveillera. Refusons d'être victimes, réveillons notre révolution, notre insurrection contre le tyran qui est en nous ».

Dossier du prochain numéro de *La Massagère*
« SPÉCIAL 10 ANS DE LA FFMBE »



Le massage-bien-être dans le monde : la Thaïlande

Lorsque l'on évoque la Thaïlande devant un Occidental, devant un Français qui n'en a jamais foulé le sol (j'ai posé la question autour de moi), un flot d'images fantasmées, contradictoires et ambiguës vient aux esprits. Pêle-mêle : une destination de vacances exotique, le bouddhisme, les massages, la cuisine, mais aussi la prostitution, la junte au pouvoir, les tsunamis. D'une certaine façon, tout cela est exact ; mais surtout, ce qu'on découvre d'abord, quand on arrive pour la première fois en Thaïlande, ce sont des visages souriants.

La Thaïlande, repères sur son histoire et ses cultures

Aujourd'hui, la Thaïlande appartient au groupe des pays à revenus intermédiaires et jouit d'une croissance économique soutenue et d'infrastructures très développées. La superficie du pays est de 514 000 km². La Thaïlande compte deux groupes ethniques principaux : les Thaïs (75 %) et les Chinois (14 %.) L'économie se caractérise par la libre entreprise et par des politiques favorables aux investissements. Les provinces du Sud, à prédominance musulmane, sont marquées par une certaine instabilité politique et des violences sporadiques. Au Nord, des problèmes frontaliers persistent avec le Myanmar et l'on compte de nombreux réfugiés, notamment Karens. Avant 1939, la Thaïlande était le royaume de Siam, bordé à l'ouest par la Birmanie, au sud par la Malaisie, à l'est par le Cambodge et au nord-est par le Laos. Sa capitale est Krung Thep (la « Cité des anges »), également appelée Bangkok. La langue officielle est le thaï, et la monnaie, le *baht*. C'est une monarchie constitutionnelle depuis 1932. Le roi Rama IX, neuvième de la dynastie Chakri, règne sur le pays depuis 1946, record de longévité en Thaïlande. Souverain constitutionnel, le roi porte officiellement le titre de chef de l'État, chef des forces armées, partisan de la religion bouddhiste et défenseur de toutes les confessions. Sur le plan politique, la Thaïlande a connu depuis 1932 dix-neuf coups d'états tentés ou réussis par l'armée, le dernier en date ayant eu lieu le 22 mai 2014 .

Les arts. L'art thaïlandais a été influencé par les traditions et les thèmes d'origine indienne, khmère et par les voisins bouddhistes ; dans le Nord, par l'influence des Birmans, des Mons et de groupes minoritaires comme les Tai lus ; au Sud, l'influence vient de la Malaisie et de la Chine. L'art thaï est une combinaison du meilleur des traditions asiatiques. Le Bouddha se retrouve régulièrement dans les sculptures et les peintures. L'architecture de la Thaïlande symbolise le sens de la communauté thaïe et de ses croyances religieuses, le bois et la pierre sont les matériaux traditionnellement utilisés. Le théâtre et la danse traditionnelle thaïe vont souvent de pair dans six formes dramatiques agrémentées parfois de mimes, de marionnettes et de poésie. Les Thaïlandais ont également su produire, depuis les années 1930, un cinéma très riche, actuellement reconnu et primé dans de nombreux festivals internationaux. Évidemment, l'artisanat thaï est lui aussi reconnu pour sa très grande qualité.

Cuisine. La cuisine thaïlandaise est essentiellement basée sur quatre saveurs : le sucré, l'épicé, l'aigre et le salé. La cuisine thaïe est réfléchie en termes de santé, de bien-être et de désir. Elle n'est pas uniforme à travers le pays et peut puiser dans des influences laotiennes ou birmanes. Contrairement aux autres peuples asiatiques, les Thaïs n'utilisent les baguettes que pour le riz ; à l'origine, ils préféraient manger avec les doigts la nourriture posée sur une natte.

Spiritualité et coutumes. En Thaïlande, on parle des cultures plutôt que de la culture, culture bouddhique, culture profane traditionnelle et culture musulmane. La population thaïlandaise est à 94 % bouddhiste *theravada*. Il existe une grande pérennité des croyances animistes, comme celle des amulettes magiques, culte domestique rendu « aux esprits du lieu » auxquels sont consacrées les maisons des esprits devant les habitations et les commerces. L'une des coutumes les plus connues est le fameux *wai*, geste de salutation pour le bonjour et l'adieu. Il s'agit de rapprocher ses mains, comme dans un geste de prière, avec une légère révérence.

Le bien-être thaïlandais

Santé. L'économie de la Thaïlande est en pleine croissance, elle n'est plus tributaire de l'aide extérieure pour ses programmes

de lutte contre les maladies et jouit de bonnes capacités institutionnelles dans les domaines liés à la santé, laquelle est une priorité pour l'État. Le neuvième plan national de développement (2002-2006) et le projet de loi sur la santé nationale constituent le fondement juridique d'un système de santé décentralisé et équitable. L'État s'est engagé à assurer à tous les citoyens de Thaïlande de bonnes conditions de santé. Cette approche fondée sur l'équité est destinée à améliorer la santé. Elle ne se concentre pas uniquement sur le traitement des maladies et aborde la nécessité de toucher les groupes marginalisés et négligés (tribus des collines, migrants internes, immigrants sans papiers et pauvres des zones urbaines). Une loi instituant une caisse nationale d'assurance, gérée par un organisme national indépendant d'assurance santé, a été adoptée en 2002. Grâce à une décentralisation progressive, la Thaïlande est en train de résoudre la question de la planification des services de santé de base et de la gestion des ressources humaines au niveau local.

La médecine traditionnelle thaïe s'inspire des grandes cultures asiatiques, notamment chinoise et indienne. Les *moe boran* (docteurs traditionnels) sont des hommes au service de leur communauté ; ils se transmettent un savoir familial de génération en génération. Ils utilisent les techniques de massage ainsi que d'autres thérapies comme l'herboristerie, la diététique, le *yoga* thaï, les soins prénataux et les pratiques de désintoxications. Ils utilisent également les rituels chamaniques et bouddhiques (prières, mantras et méditation). Cette médecine traditionnelle voit la santé au travers d'un équilibre entre l'homme et la nature. Il existe quatre éléments fondamentaux : l'air (souffle, circulation sanguine, système digestif), le feu (chaleur métabolique, assimilations des éléments), l'eau pour les liquides (sang, lymphe, salive, larmes…) et la terre pour tous les solides du corps (os, peau, dents, ongles…). En Thaïlande, on parle aussi d'énergie vitale, le *lompran*, *lom* étant l'air et *pran*, pour *prana*, la force vitale qui circule dans les canaux du corps.

Il existe également en Thaïlande des chamans très considérés pour leur grande connaissance du corps et de l'esprit : les *rushis*, des *yogis* très expérimentés, accomplis, vivant en parfaite harmonie avec la nature.

Massage traditionnel thaïlandais

Le *nuad borarn*. En Thaïlande, le *nuad borarn* (nom thaï signifiant « massage ancien ») fait partie de l'art de vivre. On reçoit les séances chez soi, en famille (les enfants peuvent être invités à marcher sur le dos de leur parent), au temple, lors de marchés de rue ou dans des salons spécialisés. La population en bénéficie pour soulager des tensions quotidiennes. Certains consultent un *moe boran*, qui peut utiliser une technique particulière, plus centrée sur une partie du corps en fonction du besoin et cela en combinaison avec d'autres pratiques pour des troubles plus spécifiques. Dans la pratique courante du *nuad borarn*, on peut remarquer deux formes de protocoles principaux, celui de la campagne, dont les praticiens ont développé un sens de l'écoute qu'ils peuvent adapter au massage, selon les circonstances, avec n'importe quels outils comme le *toksen* (outil de percussion en bois) mais également d'autres supports de pression. Le *nuad borarn* royal est un protocole plus codifié, destiné, à la base, à l'aristocratie de la cour. Le protocole est plus cérémonial, les pressions sur le corps sont davantage pratiquées que les étirements. Les différents positionnements du praticien sont aussi plus chorégraphiques. (Pour plus d'informations techniques, lire l'article sur le *nuad borarn* de *La Massagère* n° 13)

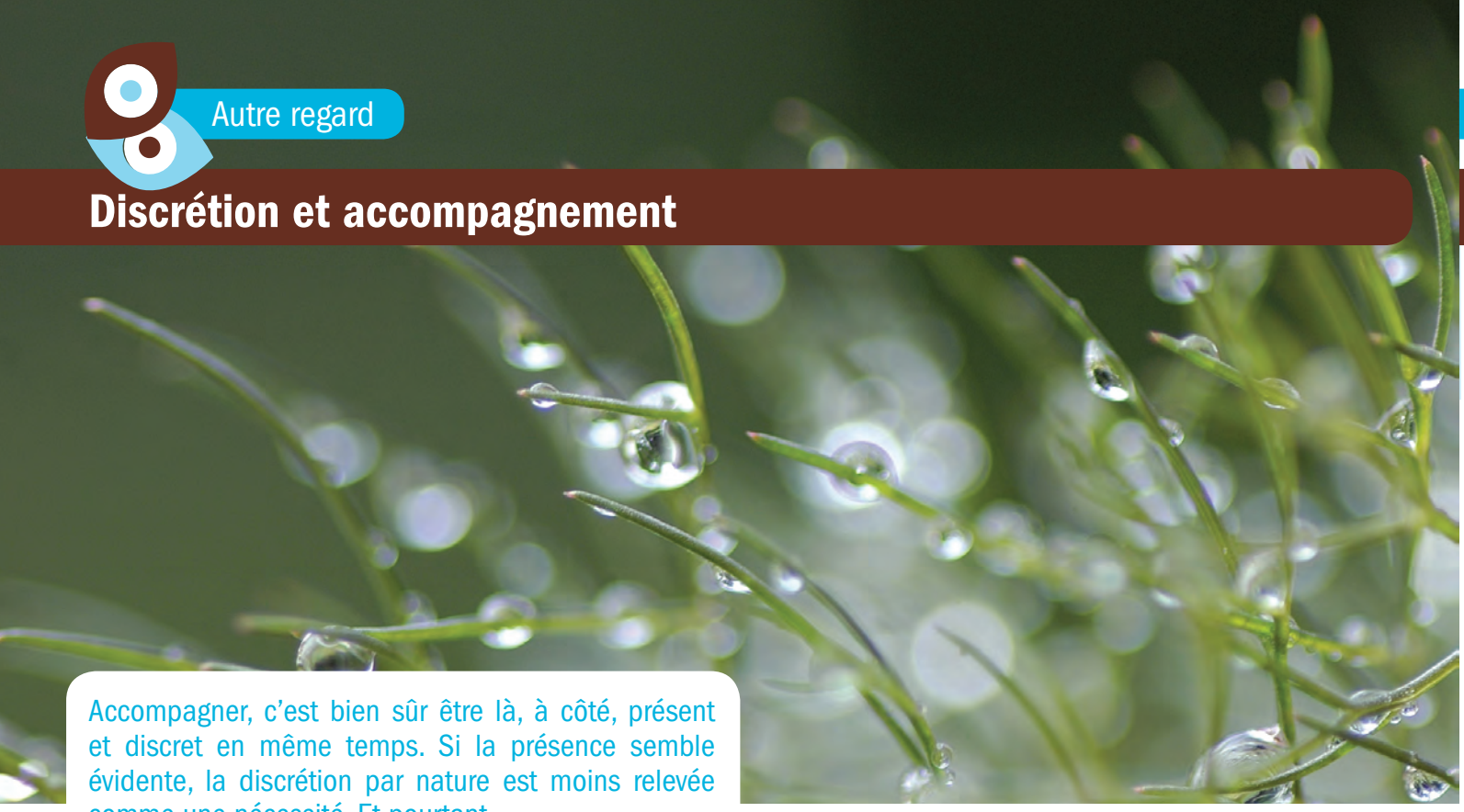
Les écoles. En Thaïlande, vous pouvez vous faire masser à tous les coins de rue ; les écoles ayant pignon sont toutes aussi nombreuses, mais la qualité d'enseignement y est très variable. Le *business* de l'école à touristes occidentaux est très répandu : si vous désirez apprendre le *nuad borarn* de façon sérieuse et certifiée, il est préférable, dans une première étape d'apprentissage, de compter trois semaines de cours, et de vérifier au préalable que votre école est certifiée par le ministère thaïlandais de la Santé. Cette certification n'est pas spécifiquement reconnue en France mais elle l'est aux États-Unis et en Angleterre. Au final, c'est une reconnaissance indispensable de la valeur et de la qualité de l'enseignement. Bien sûr, vous pouvez apprendre dans une école non certifiée, mais si vous êtes novice, il est préférable de choisir la garantie du véritable *nuad borarn* traditionnel et officiel. À Bangkok, l'école de Watpo se trouve dans l'un des plus grands temples de la ville. J'y ai personnellement appris le *nuad borarn* en 1998, et si j'ai entendu dire que son système a évolué vers un modèle plus « industrialisé », cette école n'en reste pas moins un *must* ! Dans le Nord, il y a également une école très renommée à Chiangmai, qui enseigne les techniques du *nuad* de campagne, donc plus axées sur les étirements – en fait, elles sont complémentaires. La plupart des cours sont donnés en thaï ou en anglais mais quelques Français vivant et pratiquant en Thaïlande peuvent vous aider dans votre cheminement. De toute façon, on apprend le *nuad borarn* d'abord avec ses mains, ses doigts, ses coudes et ses pieds !

Patrice Minery

Références : OMS Alliance française de Thaïlande
Chiangmai : www.thaismassageschool.ac.th
Bangkok : www.watpomassage.com



Discrétion et accompagnement



Accompagner, c'est bien sûr être là, à côté, présent et discret en même temps. Si la présence semble évidente, la discrétion par nature est moins relevée comme une nécessité. Et pourtant…

En quoi la discrétion est-elle inhérente à l'accompagnement ?

Elle tient peut-être à ce retrait nécessaire de l'accompagnant, qui consiste à se placer « à une distance bienveillante », c'est-à-dire veiller à « ne pas être trop » et à se rappeler que c'est à l'autre d'occuper une place, sa place… toute sa place. Le devoir-être de l'accompagnant est de restreindre ses manifestations, de les épurer de leur part intentionnelle, de détourner un regard qui se ferait trop inquisiteur.

La discrétion, c'est regarder ce qui est donné à voir par l'autre, l'accueillir, l'accepter comme tel, comme la seule vérité de l'instant à regarder, sans supposer que d'autres choses seraient à comprendre. Accompagner n'est pas déshabiller l'autre du regard, mais l'accueillir tel qu'il veut ou peut se montrer, dans l'entre-deux qu'il occupe et qui est révélateur de ce qu'il vit, à l'instant même de cet échange, ce partage. Et de fait, accompagner c'est partager. Ce n'est pas d'entrer avec force dans le jardin secret de l'autre. Si par aventure nous y sommes invités, alors restons discrets, avançons avec respect, mesure et précaution. La discrétion est une forme de pudeur, d'humilité, de retenue.

La discrétion est une distance vis-à-vis de l'autre qui se déploie, qui s'ajuste en permanence, qui éclaire juste ce que l'autre souhaite partager. Ni plus, ni moins… La discrétion n'est pas le terrain de jeux du pouvoir.

La discrétion du regard pour ne pas s'approprier ce qui souhaite demeurer dans l'ombre…

La discrétion, c'est être là, sans attente particulière, être là dans la joie apaisée d'être tout simplement là, dans la continuité de ce qui se donne à vivre dans la confiance de ce qui se révèle.

La discrétion, c'est manifester sa présence juste ce qu'il faut, ni trop ni pas assez.

La discrétion, c'est renoncer à répondre pour l'autre. C'est aussi une présence « pudique » qui pratique le retrait afin de laisser être l'accompagné. C'est laisser au mouvement « explorateur » de l'autre l'espace pour s'accomplir. C'est épargner à l'autre le poids de nos « encombrants », de nos transferts, de nos désirs.

Il ne s'agit aucunement de cesser d'être soi, mais simplement de faire glisser le curseur de la présence le long des graduations en fonction des avancées et des reculades de l'accompagné. La discrétion de l'accompagnant est à la hauteur de ce qu'il renonce à faire valoir. Cette réserve que l'on peut traduire par la *juste mesure* dénote une certaine forme de pudeur dans la relation. La discrétion veille à protéger de tout regard inquisiteur l'espace qui ne veut pas être dévoilé.

La discrétion est une façon de se conduire, d'être en relation avec tact et humanité. La discrétion préserve un laisser-être, un rapport au monde sensible et confiant.

La discrétion complète le « dispositif humain » nécessaire à la posture de l'accompagnant. Elle est une expérience de l'entre-deux qui invite à un ajustement constant de la distance, de la présence et de l'écoute. Elle influence le geste, la qualité de la relation et la posture.

Elle est une expérience intérieure faite de retrait et de renoncement. C'est une expérience « par soustraction », et qui encourage une forme de détachement et de recul.

La discrétion encourage la disponibilité : être disponible à l'autre, l'accueillir sans attente, sans jugement. C'est une posture qui ne saisit rien, qui ne demande rien, qui n'enlève rien à l'autre.

Il ne fait aucun doute que la discrétion travaille de l'intérieur la posture de l'accompagnant, qu'elle encourage l'autre à exister pleinement et de la façon la plus authentique possible.

Roger Daulin

Le massage bébé en France



Quand on prend conscience que le toucher est le premier sens qui se développe *in utero* et le dernier qui s'éteigne avant notre mort, que la peau est notre plus grand organe et la première connexion de l'être humain avec son environnement, on peut imaginer l'importance du contact corporel pour le nouveau-né. Dans son livre *La Peau et le Toucher, un premier langage*, l'anthropologue Ashley Montagu affirme ainsi que « les humains ne peuvent survivre sans le toucher, c'est un besoin fondamental ». Le massage-bien-être bébé est l'art d'utiliser le toucher nourrissant afin de communiquer avec son enfant, pour lui montrer qu'il est aimé, accueilli et respecté. Le programme qui est enseigné en France a été créé par Vimala McClure, professeur de *yoga* aux États-unis. Lors d'un voyage en Inde en 1973, elle a découvert que les mamans indiennes massent chaque jour leur bébé. Elle fut émerveillée de constater le bien-être, la sérénité et la joie de vivre que dégageaient les petits enfants, et ce malgré les conditions sociales et économiques difficiles de leur pays. En 1976, en massant son bébé, Vimala a pu découvrir le bien-être ressenti tant par elle que par son petit. Cette découverte, jumelée à son séjour en Inde, a été sa motivation principale pour partager la pratique du massage pour bébé. Elle a mené des recherches et réuni des connaissances dans le domaine du massage suédois, du *yoga* et de la réflexologie. Elle a relié ces connaissances avec son expérience du massage indien pour créer une technique simple et complète ainsi qu'un programme d'application et d'enseignement adapté à notre mode de vie occidental.

Pour diffuser son programme dans le monde entier, elle a créé l'International Association of Infant Massage (IAIM) en 1981. Aujourd'hui, il est diffusé dans plus de quarante pays. En France, c'est en 2000 qu'a été créée l'Association française du massage pour bébé (AFMB), affiliée à l'IAIM. Elle a formé à ce jour plus de 1 300 instructeurs.

Les cours se déroulent sur cinq séances (individuelles ou collectives). Chaque séance, les parents apprennent à masser une partie du corps de leur bébé. Les ateliers se déroulent de manière conviviale et la dernière séance se termine souvent par un chaleureux goûter. Ces cours sont aussi l'occasion d'échanger entre parents. Les grands frères et grandes sœurs sont conviés et peuvent même s'essayer au massage pour bébé sur des poupons. Le massage pour bébé se pratique au sol sur des enfants de zéro à un an. L'instructrice montre les mouvements sur un poupon conçu spécialement pour le massage et les parents les reproduisent en même temps sur leur enfant. Tout cela dans une atmosphère douce, dans une pièce bien chauffée et sur fond de musique relaxante.

Une séance type

La séance commence par l'accueil et l'installation des parents et de leur bébé. Le groupe s'installe en cercle, au sol sur des tapis et des coussins confortables.

Puis on déshabille les bébés ; l'instructrice explique et montre le mouvement sur son poupon et les parents massent leurs enfants en même temps. Si pendant la séance un bébé doit être changé, doit téter ou s'il pleure, les parents peuvent faire une pause. Le rythme des enfants est toujours respecté.

Les bienfaits du massage pour bébé

Le lien affectif

Le toucher est la première forme de communication qui se développe chez un bébé. Physiquement, l'effet du massage sur les humains peut se comparer à celui du léchage chez les animaux. Ces derniers lèchent leurs nouveau-nés et entretiennent avec eux un contact étroit. Ce toucher est source d'apaisement, rassure le bébé et permet aux parents de renforcer le lien affectif avec leur bébé, mais aussi, parfois, de le créer. En effet, l'accouchement est une épreuve et l'instinct maternel n'est pas toujours spontané. Parfois le lien entre la mère et son enfant ne se fait pas naturellement. Le massage est alors un excellent vecteur.

Les papas, qui n'ont pas porté le bébé dans leur ventre, trouvent eux aussi dans le massage l'occasion de renforcer ce lien affectif.

La stimulation

Le contact et le toucher améliorent le fonctionnement de pratiquement tous les systèmes (respiratoire, digestif, circulatoire, rénal, nerveux et endocrinien).

Masser son bébé permet donc de le stimuler, de l'aider à prendre conscience de son corps et à le distinguer en douceur de celui de sa mère. Le massage est ainsi beaucoup pratiqué sur les bébés prématurés.

La détente

Le massage déclenche une libération d'ocytocine, l'« hormone de l'amour », qui abaisse le taux d'hormone du stress et favorise donc la détente. Le massage est aussi un toucher nourrissant. Tiffany Field le confirme en ces termes : « Nos recherches suggèrent que pour les bébés et les enfants, être touché est aussi important que dormir et être nourri. » Le massage favorise d'ailleurs le sommeil des bébés.

Soulager les petits maux

Masser son bébé permet de prévenir et de soulager ses petits maux, le plus connu étant les coliques du nourrisson. L'instructrice en massage pour bébé transmet d'ailleurs aux parents un protocole de massage anticolique. Les congestions nasales peuvent elles aussi être soulagées grâce à un massage des sinus.

Pour conclure poétiquement cet article, nous proposons un extrait du célèbre ouvrage *Shantala* de Frédérick Leboyer, qui a largement contribué à faire connaître le massage pour bébé :

« *Nourrir l'enfant ?*
Oui,
Mais pas seulement de lait.
Il faut le prendre dans les bras.
Il faut le caresser, le bercer.
Et le masser. »

Pour aller plus loin :

- *Le Massage des bébés* de Vimala McClure - Editions Seuil
- *Shantala. Un art traditionnel, le massage des enfants*, de Frédérick Leboyer - Editions Tchou
- Site internet AFMB : www.massage-bebe.asso.fr

Delphine Morel et Claire Tedeschi



Les dix règles d'hygiène du praticien en massage-bien-être

L'hygiène est l'ensemble des règles et des pratiques nécessaires au maintien de la santé et de la propreté. Le praticien en massage-bien-être exerce une activité de contact de « peau à peau ». Tout au long de la journée, il reçoit une clientèle dans son cabinet ou se déplace à domicile. Le respect des règles d'hygiène est donc primordial pour lui.

L'hygiène des mains

Avant et après chaque massage-bien-être, il est bien entendu primordial de bien se laver les mains. Il est important de faire ce geste de manière professionnelle : pour commencer, mouillez vos mains sous l'eau courante puis utilisez de préférence un savon liquide (les savons solides peuvent retenir des bactéries à la surface). Faites bien mousser le savon et insistez sur le pourtour des ongles, les espaces interdigitaux, les poignets et les avant-bras dont on se sert beaucoup en massage. Rincez vos mains et séchez-les de préférence avec un linge ou du papier à usage unique. Vous pourrez ensuite utiliser en plus un gel désinfectant hydro-alcoolique. Pensez aussi à avoir des ongles coupés court et à utiliser une petite brosse à ongles après chaque client.

Le linge

Entre chaque client, changez le linge de votre table (housse, draps, serviettes, housse de têtière). L'huile imprégnant rapidement le linge et lui donnant une odeur de rance très difficile à faire partir, il est conseillé de faire une lessive par jour puis de la faire sécher dans un endroit aéré. Les serviettes en microfibre sont à privilégier : elles ne retiennent pas l'huile ni les odeurs, se lavent très facilement à 30 degrés et sèchent très vite.

Pour vos têtières, réceptacles de tous les virus, vous pouvez utiliser des housses jetables.

Tenez aussi à disposition de vos clients des culottes jetables.

Désinfectez votre matériel

Votre table, votre têtière, votre chaise de massage et les éventuels instruments que vous utilisez dans votre pratique (masseur de tête, pierres, etc.) doivent eux aussi être désinfectés entre chaque client. Pour cela, utilisez des lingettes bactéricides et fongicides que vous trouverez chez vos fournisseurs professionnels ou en grande surface, ou encore un tissu alcoolisé.

La propreté de votre local

Vos clients seront très attentifs à la propreté de votre local. Vous devez donc, par respect pour vos clients, y porter un très grand soin. Le ménage doit y être fait quotidiennement. Entre chaque client, pensez aussi à nettoyer le sol qui conserve souvent les traces de pas « huileux » de vos clients. Désinfectez les poignées de porte avec des lingettes ou produits désinfectants pour éviter la transmission des virus et bactéries.

Soignez l'hygiène de vos sanitaires, toilettes et douches. Les toilettes doivent être désinfectées après chaque client, de même que votre douche. Dans vos toilettes, pensez à laisser à disposition de vos clients du savon liquide et des serviettes à usage unique.

Pour vous faciliter la vie, lors de votre installation, privilégiez les matériaux et mobiliers facilement nettoyables.

Aérez longuement et quotidiennement votre local.

Masser en bonne santé

Si vous êtes malade ou souffrant, mieux vaut annuler vos rendez-vous afin de ne rien transmettre à vos clients, ils vous en seront reconnaissants !

Soigner sa propre hygiène corporelle

Masser, c'est physique ! Et il est normal de transpirer. Prévoyez donc des affaires de rechange et un déodorant et n'hésitez pas, si vous en ressentez le besoin, à faire une petite toilette entre chaque client. Si vous fumez, veillez à ne pas sentir le tabac, cela serait très désagréable pour votre clientèle.

L'hygiène de vos clients

Si votre hygiène est importante, celle de vos clients l'est tout autant. Ces derniers viendront peut-être vous voir après leur journée de travail sans avoir eu le temps de repasser chez eux. Vous pouvez donc mettre à leur disposition une cabine de douche avant leur massage, mais malheureusement ce n'est pas toujours possible. Prévoyez donc, à côté de l'endroit où ils se déshabilleront, un petit panier avec des lingettes pour les pieds, des mouchoirs et du gel hydro-alcoolique par exemple, ou d'autres produits naturels.

La conservation de vos huiles

Surtout si elle est naturelle et sans additifs, une huile rancit rapidement. Elle se conserve six mois maximum après ouverture. Une huile qui a ranci ne doit surtout pas être utilisée. Vous la reconnaîtrez à son odeur âcre et à son changement d'aspect (elle se trouble et un dépôt se forme).

Conservez donc vos huiles à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air (fermez bien vos flacons).

Pensez aux huiles essentielles

Pour purifier l'air de votre local et le débarrasser des germes, pensez à diffuser des huiles essentielles de citron, de thym, d'orange, de genièvre, de bergamote et de girofle, pour les plus connues.

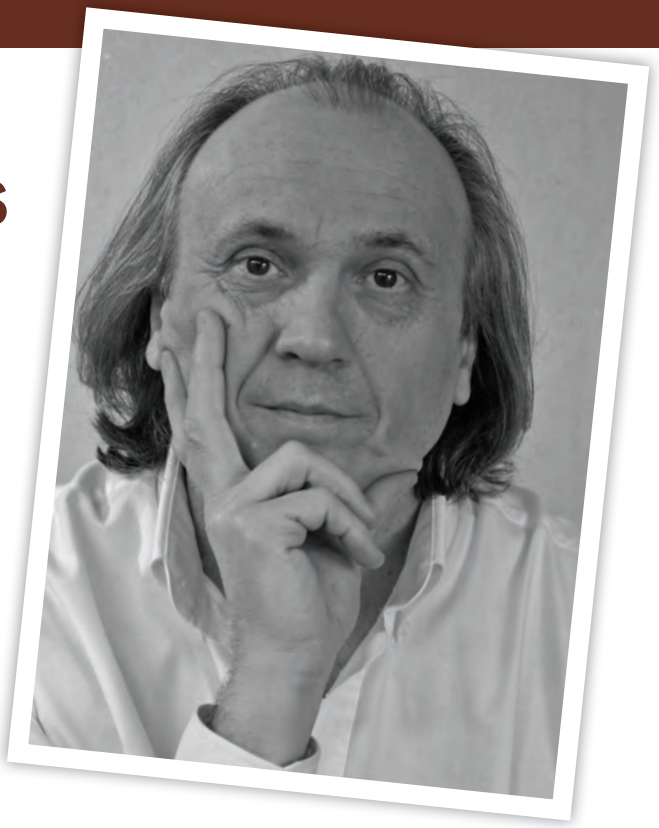
Traquez les tâches

L'huile, ça tâche ! Pour éviter d'en mettre partout (sur le sol, sur votre linge, sur votre table, etc.), utilisez un *holster* de massage (une ceinture qui se porte à la taille et contient votre flacon d'huile). Portez des vêtements qui ne tâchent pas ou de couleurs foncées – évitez le linge clair ou blanc qui marquera tout de suite et duquel les tâches ne partiront pas.

Claire Tedeschi

Entretien

Christian HÉRONIMUS



APPRENDRE À TOUCHER, C'EST APPRENDRE À SE TAIRE

Rencontre avec Christian Hiéronimus, spécialiste des techniques du toucher. Le praticien, auteur et formateur animera une conférence lors de notre colloque en mars 2015. En voici un prélude.

Praticien en massage-bien-être, vous êtes aussi formateur en relations humaines. Mais l'un n'inclut pas forcément l'autre ?

Pourtant, la relation, c'est la base du toucher. Cela dit, quand j'accueille un corps, je ne suis ni dans le bien-être ni dans le soin, je suis dans une écoute active, non interventionniste. Je préfère parler de mieux-être. La plupart des personnes qui viennent me voir peuvent avoir des histoires corporelles en souffrance. Leur promettre du bien-être est très éloigné de leur actualité. Ces corps ont surtout besoin qu'on les écoute, sans être dans l'offre d'une solution.

Vous avez créé le « toucher créatif ». De quoi s'agit-il ?

L'idée, c'est que la personne puisse s'exprimer sans qu'un protocole extérieur ne s'impose. Les différents protocoles de massage sont des cadres tout à fait légitimes, mais ils peuvent avoir tendance à se substituer à ce qui fait la personne, sa musicalité, son essence propre. Je masse essentiellement avec la respiration. Elle est le témoin actif des états d'être. Le massage devient alors très créatif car je ne m'attends à rien. C'est une œuvre musicale qui s'exprime, la respiration étant mon chef d'orchestre.

Dans vos livres, vous évoquez les « brisures de l'âme qui éloignent du corps ». Peut-on vraiment perdre contact avec son propre corps ?

Bien sûr. Il existe même un phénomène de sidération qui peut anesthésier les sensations. Les ressentis n'ont plus la parole. Tête et corps sont déconnectés. Les gens viennent se faire masser quand ils se sentent déficitaires de quelque chose. En séance, on travaillera sur la relation archaïque, la toute première : celle du lien à la maman. On pourra rénover cette mémoire si elle en a besoin, ou simplement la recontacter si elle a été nourrissante et bonne.

Votre démarche est une ode aux relations humaines, pas seulement une histoire de massages...

Nos relations de tous les jours sont faites de nos empêchements, de nos forces, de nos fragilités.

Il en va de même dans le toucher. Travailler le toucher permet ainsi d'accéder aux trois peaux dont nous sommes constitués : la peau de sensation, la peau d'image et la peau de langage. En faisant le bilan de notre toucher, dans la relation amoureuse par exemple, on peut faire le bilan du socle qui fait notre dynamique de vie.

Vous dites enfin que « nos propres demandes intérieures enlèvent l'objectivité nécessaire à l'écoute de l'autre ». Quels seraient vos conseils à nos lecteurs pour conjuguer, dans leur pratique, ces besoins propres à l'indispensable disponibilité à l'autre ?

C'est tout un travail à mener. Beaucoup de gens se forment au massage pour « soigner » l'autre. Mais je crois qu'avant tout apprentissage protocolaire, il faudrait apprendre le silence. Apprendre à toucher, c'est apprendre à se taire. Ce n'est pas toujours simple car on peut avoir un avis ou des conseils à donner. Être passif intérieurement et actif à l'extérieur. Ne rien vouloir pour l'autre, sortir de l'idée que l'on va lui « faire » quelque chose, voilà ce que j'essaie de transmettre.

Propos recueillis par Lucile de La Reberdière

3 questions à

Samir SALIBA

Président
de la FFMBE



1 ***La FFMBE a reçu de la Commission nationale de la certification professionnelle (CNCP) un avis défavorable concernant notre requête. Qu'en pensez-vous ?***

Au cours d'une rencontre collaborative entre les membres du bureau, l'assistante de direction et l'avocat référent de la FFMBE, un appel téléphonique a été lancé à la CNCP ; notre interlocutrice, chargée de mission et membre de la commission (ayant elle-même voté en notre faveur), a informé notre avocat du véto prononcé par le ministère de la Santé à l'encontre du dossier de la fédération.

Il me semble qu'une fédération comme la nôtre, structurée à l'échelle nationale et représentant un secteur d'activité en pleine croissance, dérange sérieusement certaines corporations de la santé (et de l'esthétique). En effet, cette décision a un caractère paradoxal, voire incohérent, puisque des organismes de formation (y compris des membres agréés par la FFMBE) ont déjà obtenu de la même commission un RNCP sur présentation d'un référentiel où le massage constitue l'élément fondamental de leur activité. Donc, l'argument de ce refus ne tient pas, qui consiste à dire que notre activité traduit en filigrane le massage ou une activité de masseur, et démontre totalement l'influence corporatiste et arbitraire dans la délibération de ladite commission.

2 ***Est-ce que la fédération a la possibilité de procéder à un recours ?***

Oui. Il est déjà engagé. Notre avocat a sollicité une rencontre auprès du conseiller technique du ministre de la Formation professionnelle. Il est en effet urgent de savoir où en est notre dossier, puisque nous avons appris officiellement l'avis défavorable de la CNCP, mais cette décision n'est pas forcément entérinée (délai maximum de deux mois) par le ministre et actée au Journal officiel.

3 ***Envisagez-vous d'autres moyens pour parvenir à surmonter cette décision afin d'obtenir la reconnaissance escomptée ?***

Parallèlement au recours entamé par notre avocat, nous envisageons de sensibiliser les médias et de nous adresser aux politiques, afin de dénoncer cette situation discriminatoire et de défendre notre droit légitime à cette reconnaissance.

À ce stade, il est fort possible d'être entendu au niveau ministériel pour faire évoluer la loi par un décret d'application.

S'il n'est pas possible d'obtenir satisfaction au niveau national, l'ultime recours serait de porter notre dossier devant les juridictions européennes et de réclamer la condamnation du caractère discriminatoire de cette décision.

Propos recueillis par Pascale Chambon



Fédération Française de Massages-Bien-être
www.ffmbe.fr

la Massagère Parution février 2015

Rédacteur en chef : Pascale Chambon
Comité de rédaction : Patrice Minery, Roger Daulin, Étienne Gobin, Lucile de La Reberdière, Claire Tedeschi, Delphine Morel, Sandrine Lopes Carreira, Hélène Aurouze, 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 : Pascale Chambon, Samir Saliba, Eva Monino, Évelyne Vaernewyck, Thalatherm, Antoine Lecolle, Christian Hieronimus, 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