

# À la recherche du bien-être

MIS EN LIGNE LE 3/11/2019 À 00:51 | MIS À JOUR LE 1/11/2019 À 23:14

✍ JEAN-MICHEL FRANÇOIS

Rencontres avec des professionnels de ce secteur qui dispensent leurs savoir-faire dans la région.



Publicité

Publicité

## À savoir

**Dans nos sociétés** stressées, le bien-être est un marché en pleine expansion. On veut être bien dans sa tête et dans son corps, se sentir à la fois serein et beau.

**Les instituts** de soins esthétiques et corporels, les spas, les cours de yoga et mille autres activités en quête de nature et d'harmonie se développent ou se

Unmute

créent, autant à la ville qu'à la campagne.

**Les salons** dédiés au bien-être se multiplient. Reims accueille le sien « Absolument zen » du 1<sup>er</sup> au 3 novembre au caveau Castelnau, avec une centaine d'exposants. Leur diversité témoigne du spectre étonnant que l'on peut donner au bien-être.

*Le bien-être, c'est mon affaire », professe le message écrit sur le t-shirt de cette praticienne de Donchery, dans les Ardennes, et fière de l'être. « Je travaille beaucoup mais pas un matin, depuis sept ans que je fais ce métier, je ne me suis levée sans avoir envie d'exercer. »*

À 48 ans, Aude Fauville-Grandao est autrement plus épanouie que dans sa profession d'avant, quand elle était cadre commercial. Ce fut même une épreuve douloureuse. Elle s'est donc lancée dans les massages bien-être, la relaxation, la réflexologie et toutes ces pratiques qui éclairent la vie de ses semblables. « *J'apprends aux gens à envisager les choses différemment.* »

Ce qu'elle fait dans son cabinet installé chez elle, mais aussi en milieu scolaire et dans les entreprises avec des massages assis et des formations de prévention aux troubles musculo-squelettiques et risques psychosociaux (TMS et RPS). « *Les sociétés qui acceptent ces interventions*

*ont tout compris, car le rapport au travail est meilleur avec des salariés plus détendus !* », assure Aude Fauville-Grandao.

**LIRE AUSSI**

**Un observatoire du bien-être (</id105677/article/2019-11-01/un-observatoire-du-bien-etre>)**

Ses statistiques parlent pour elle. Exemple avec le travail mené sur dix-huit personnes en juillet 2018 : 66,67 % étaient stressées voire très stressées et seulement 11,11 % détendues avant ses massages assis. Après, 100 % se déclaraient détendues voire très détendues !

À 160 km de là, dans le petit village de Grisolles, dans l'Aisne, Fanny Zannier avance exactement dans la même démarche. Naguère banquière et cadre dans le BTP dans le Nord, elle s'est complètement réorientée en partant se former il y a huit ans, tout comme la praticienne ardennaise, à l'École européenne du bien-être (EEBE, lire par ailleurs), basée à Paris.

**LIRE AUSSI**

**L'École française du bien-être (</id105680/article/2019-11-01/lecole-francaise-du-bien-etre>)**

À 42 ans, cette auto-entrepreneuse, mère de trois enfants, dispense ses techniques au sein de son cabinet chez elle mais aussi à domicile à l'aide de sa table de massage pliable, donne des cours jusqu'à Reims tout en associant

une activité de soins esthétiques à Château-Thierry. Entre elle et son public, elle parle de sensation. *« Depuis toujours, j'ai un amour inconditionnel pour les gens. Et il y a une telle bible en matière de bien-être et dans les cultures étrangères que si je peux apporter une étincelle de bonheur, je le fais, tant la plupart des gens qui me sollicitent expriment un mal-être. »*

Nous l'avons retrouvée lundi dernier, dans une salle de la périphérie rémoise où, pendant deux jours, elle dispensait une formation d'un massage chinois (san bao « les trois trésors ») auprès de sept esthéticiennes de la région, soucieuses d'ajouter un nouveau soin à leur carte. Toutes étaient d'accord pour dire que leurs clients, en venant chercher du bien-être entre leurs mains, en profitent pour parler, évacuer leurs problèmes.

“Beaucoup de souffrance”

Esthéticienne depuis trente ans à Reims, dont vingt passés dans la mythique enseigne des Rayons Verts avant de créer son entreprise il y a dix ans, Sabine Georges abonde dans ce constat. *« Il y a beaucoup de souffrance, surtout au travail, parmi ma clientèle. Les gens arrivent avec des valises plus ou moins chargées. Quelques-uns parlent, d'autres pas, je les écoute. Certains m'avouent avoir consulté une cartomancienne, des personnes sont prêtes à beaucoup de choses pour trouver du bien-être. »*

LIRE AUSSI

«Apprendre à prendre du temps pour soi»  
(/id105681/article/2019-11-01/apprendre-prendredu-temps-pour-soi)

« *Si on ne va pas bien à l'intérieur de soi, on n'a pas une jolie peau, le visage accuse des expressions* », indique Sabine Georges pour qui le bien-être par l'apparence influe sur la beauté intérieure... et vice versa. Plus le temps passe, plus elle enrichit la gamme de ses soins. Elle prodigue, elle aussi, des massages de relaxation. « *J'accompagne la personne sur laquelle je pratique un modelage. C'est un rythme, un partage qui me fait aussi du bien quand elle lâche prise.* »

## **Le viniyoga s'adapte aux capacités des personnes**

Le yoga est l'une des grandes tendances du bien-être. On dénombre 2,8 millions de pratiquants en France, de façon régulière ou occasionnelle. Mais faut-il maîtriser la position du lotus ou celle du poirier avec les jambes en losange pour prétendre à la sérénité ? « *Non* », répond d'une voix calme et posée le Rémois Pierre Dessolies, venu au yoga à la suite d'un problème de santé.

Il l'enseigne depuis une vingtaine d'années. « *Je ne mets jamais les gens sur la tête ou dans des positions acrobatiques qui risquent de les abîmer, leur faire mal. Il faut tenir compte des capacités des personnes, c'est le viniyoga.* »

Le principe : coordonner étirements progressifs et respiration en se concentrant complètement sur son corps, sans se laisser distraire par des faits extérieurs. « *On réalise des efforts et des relâchements justes. Effectué lentement, cela oxygène le corps, enlève les tensions musculaires, déconnecte du quotidien, permet de se recentrer sur soi et de supprimer les tensions mentales. On entre en méditation avec un mouvement, on arrive à comprendre les choses tant on les voit superficiellement quand on ne se concentre pas dans la vie de tous les jours* », professe Pierre Dessolies.

PUBLICITÉ



### **Banque Palatine, l'art d'être banquier**

Découvrir

C'est voir plus loin avec vous, pour vous et votre entreprise.

**([https://paid.invibes.com/redir/?t=nDEXnS\\_tKw1vbyw5Hhcc0qo3gPOfY2ZGHIJASoobm9w%3d&etes%2Fgrande-entreprise.html](https://paid.invibes.com/redir/?t=nDEXnS_tKw1vbyw5Hhcc0qo3gPOfY2ZGHIJASoobm9w%3d&etes%2Fgrande-entreprise.html))**

## Les autres points

### **Les dix massages qui seraient les plus demandés**

Cette liste est celle de l'École européenne de bien-être. Elle les inclut dans une formation professionnelle de 200 heures sur cinq semaines continues ou treize week-ends d'affilée, à destination de futurs praticiens. Cette formation les préparera « à travailler dans les lieux de massages les plus exigeants dont les spas des palaces ». Les dix massages : californien, pierres chaudes, drainant minceur, ayurvédique, assis, pieds, liftant visage, suédois, crâne et mains, lomi lomi.

### **Les spas plus prisés que jamais**

La France compterait plus de 9 000 spas. Selon le Stanford Research Institute, notre pays se classe à la quatrième place derrière les États-Unis, l'Allemagne et le Japon. Les spas hôteliers français ont enregistré près de 1,5 million de visites et généré 150 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2018.

### **La relaxation immersive**

Quand la réalité virtuelle s'associe aux méthodes psychocorporelles, cela donne un casque de relaxation immersive. Autrement dit, le casque diffuse des ambiances visuelles et sonores qui transportent

l'utilisateur dans des paysages naturels idylliques. Il y a plus de 180 combinaisons de séances, de cinq à vingt minutes.

### **Massages bien-être**

Cela va faire quatre ans que la loi de modernisation du système de santé a établi que le terme de massage n'est plus la propriété exclusive des kinésithérapeutes. Les instituts peuvent, depuis le 26 janvier 2016, proposer des « massages de bien-être » (non thérapeutiques) et non plus « des modelages », comme il était d'usage de les nommer auparavant.

### **Pour aller plus loin**

Bien d'autres activités et spécialités tendent vers le bien-être, comme la sophrologie, l'hypnose, la naturopathie, l'art-thérapie, l'acupuncture, le sport aussi... Le salon Absolument zen en accueille des dizaines, des plus classiques aux moins connues (kinésiologie, luxopuncture...), voire aux plus ésotériques (radiesthésie, numérologie, magnétisme animalier...).