

La lettre de Copéa

DÉCEMBRE 2007 - n° 13

PARCOURS CROISÉS

Retrouver ses propres valeurs avec les spécialistes du bien-être

Sophrologue, thérapeute corporel ou masseur... autant de noms qui désignent des métiers tournés vers l'aide aux autres, de la relaxation au développement personnel. Comment ces entrepreneurs développent-ils leur activité ?

Réapprendre à "être bien" avec soi-même, dans son corps et son mental, telle est la démarche des praticiens du "bien-être" avec leurs patients. Massages et circulation d'énergie permettent de se relaxer et de lâcher ses tensions dans une société toujours plus exigeante pour chacun, en particulier au travail. Ce sont des gens surmenés ou très fatigués qui arrivent chez les relaxologues. Ceux-ci leur

La relaxation, une pratique bientôt quotidienne dans les entreprises ?



proposent de se réconcilier à la fois avec eux et avec le monde extérieur... Des exercices à faire chez soi aident à cheminer plus rapidement sur cette nouvelle voie. C'est ainsi que les spécialistes du bien-être traitent des problèmes d'insomnie, de stress, de mal-être au travail, de deuil, d'angoisse ou de perte de confiance en soi.

Dès le départ, Michelle Leroux (Crealead) a choisi le milieu où elle voulait exercer : le monde du travail. Formée aux techniques du *shiat su**, elle vient en entreprise avec une chaise sur laquelle s'installent les personnes qui recevront un massage relaxant puis dynamisant. Elle utilise le poids de son corps pour imprimer des pressions sur le dos des patients et accéder à certains méridiens avec les pouces avant de continuer sur la nuque, la tête et les bras. « Apporter ma contribution dans une société où les salariés sont souvent très stressés, voilà ce qui me motive ! Je contacte les comités d'entreprise et propose une journée découverte. Certains C.E. payent les deux tiers du tarif, tandis que le salarié s'engage pour un tiers. J'interviens durant le temps de pause des employés. »
**massage traditionnel japonais ou acupuncture sans aiguille*

Comme tout entrepreneur, le thérapeute se confronte à la prospection, au prix de revient et à la rentabilité. « Pour me faire connaître, je contacte les structures sanitaires, je propose des conférences et participe à des salons du bien-être. Je dépose également des documentations dans les magasins bio, explique Pascale Aeby, thérapeute psycho-corporelle (Pollen). Je contacte des prescripteurs dans le secteur médical et paramédical. Mais il s'agit bien de mon réseau personnel de médecins et kinésithérapeutes ; je ne démarche pas au hasard. » En effet, la dichotomie entre secteur médical et paramédical est un sujet



PARCOURS CROISÉS (suite)

sensible. D'un côté, le corps médical veut se prémunir contre d'éventuels gourous ; de l'autre, les thérapeutes revendiquent – sans se considérer comme concurrents – une place utile au côté des pratiques médicales officielles. « Je pense que les jeunes médecins sont plus ouverts à nos disciplines que par le passé, dans la mesure où le thérapeute n'adopte pas une attitude sectaire. Dans ma région, quelques généralistes m'envoient des patients », raconte Serge Chenet (Solstice), ostéopathe et ancien kinésithérapeute.



La sophrologie, une méthode de développement personnel (photo©Marie-Pierre Griffon)

« La sophrologie, ce n'est pas de l'hypnose, ni une secte, ni de la psychothérapie. » Voilà comment Sophie Devin (A petits pas) a présenté le dossier pour lequel elle a été lauréate du "Défi Jeune" Jeunesse et Sport, mettant à plat les craintes et rumeurs qui courent dans ce secteur d'activité. Aujourd'hui, elle exerce dans un cabinet médical aux côtés d'un médecin généraliste et de deux kinésithérapeutes. « Cette structure médicale rassure les gens, c'est indéniable ! Lors d'un premier contact, je demande toujours quel est l'objectif de la personne afin de savoir si son problème relève de mon métier ou pas. Pour ce qui concerne les personnes stressées, fatiguées, les femmes enceintes, des étudiants ou des enfants nerveux, la sophrologie a sa place. C'est une méthode qui peut également

se mener en complémentarité avec la consultation chez un psychologue. Il est souvent plus facile pour quelqu'un de venir dans un cabinet de relaxation et de sophrologie que de consulter un psychologue ou un psychiatre. Et je dois parfois aider à franchir cette marche un peu haute en quelques séances. »

Désormais, la crédibilité du métier passe par la formation en école afin de pouvoir présenter des diplômes universitaires ou privés – propres à la réflexologie, au shiatsu, à la sophrologie, à la psychologie, etc. Quant aux coopératives du réseau Copéa qui ont choisi d'accueillir ces professions, outre les questions posées à tout porteur de projet pour s'assurer de la qualité de la démarche, elles souscrivent une assurance responsabilité civile professionnelle pour ces activités touchant à la personne.

Ancien kinésithérapeute, Serge Chenet (Solstice) a suivi une formation diplômante en thérapie manuelle. Il exerce son nouveau métier comme entrepreneur salarié depuis sa retraite. « Cet enseignement m'a permis d'affiner mes capacités sensorielles, d'aller au-delà du toucher articulaire. Ma pratique se situe davantage dans le curatif que dans le préventif car les patients viennent me voir pour

des lombalgies, cervicalgies, etc. Dans un premier temps, j'analyse le problème physique sous l'angle de l'ostéopathie, afin de "remettre le squelette d'aplomb". Praticien en soins énergétiques, je m'intéresse ensuite aux causes de cette douleur en étudiant la circulation des énergies et en recherchant avec la personne les émotions qui peuvent en être à l'origine. »

« Mes mains dessinent un fidèle instantané de l'individu ! »

Les médecines parallèles et les démarches bio sont très en vogue et répondent à la recherche d'une qualité de vie. Pour marquer leur différence, les praticiens du bien-être développent dorénavant l'accueil et l'écoute du client, un "savoir-être" indispensable dans ces professions. D'où la nécessité d'aménager son temps de travail afin de continuer à apporter les soins les plus efficaces. Pas question de perdre sa zen attitude !



L'inconscient, l'inattendu et l'analyse...

« La notion de bien-être ne convient pas à mon métier, annonce Olivier Casalis, psychanalyste. Nous vivons dans une société qui nie les problèmes de dépression ou de solitude inhérents à la condition humaine. Pour ma part, je n'ai pas la prétention d'apporter une pilule du bonheur de plus ou des réponses clé en main. La personne qui vient dans mon cabinet "doit" renoncer à une maîtrise de soi pour faire l'expérience du travail de l'inconscient, par exemple au travers des rêves et des associations d'idées libres. » Olivier Casalis est entrepreneur salarié à Oxalis depuis 2002, avec une activité de psychanalyste ; il travaille aussi à mi-temps comme psychologue dans une structure d'accueil pour des personnes en précarité, en lien avec le service public hospitalier. « La coopérative m'a fait découvrir les aspects économiques d'une activité qui pourrait en paraître détachée. C'est important qu'une Scop permette à des entrepreneurs comme moi, moins habitués aux chiffres qu'un artisan ou un conseil, de tester la viabilité de leur projet et de le penser aussi de ce point de vue. »

