



[www.cabines.fr](http://www.cabines.fr)

votre rendez-vous web du mois

*Chaque mois, Cabines Online vous fait découvrir ou redécouvrir un des articles proposés sur [www.cabines.fr](http://www.cabines.fr)*



Samir Saliba,  
Président de la Fédération  
Française de Massages Bien-Être  
(FFMBE)

Dans le cadre du Mondial Spa & Beauté de mars 2008, Samir Saliba, Président de la Fédération Française de Massages Bien-Être (FFMBE) nous faisait partager son expérience et sa vision du massage de détente. Plus qu'un savoir-faire, la pratique du massage de bien-être se révèle être également un véritable savoir être.

**Cabines: Samir Saliba, quelle vision portez-vous sur l'engouement des consommateurs pour les soins spa et de bien-être ?**

**Samir Saliba:** Le marché du bien-être, en témoignent les termes utilisés par la clientèle des spas, instituts et autres professionnels

est en pleine expansion et répond à un besoin naturel et humain : se ressourcer, s'accorder du temps pour soi... Toutefois, cette progression ne peut se faire au détriment de l'exécutant, car nombreuses sont les esthéticiennes épuisées après un modelage ou totalement vidées en fin de journée.

### C: Comment expliquez-vous ce constat ?

**S. Saliba :** Au-delà d'un protocole et de gestes techniques successifs, la qualité du toucher réside et s'inscrit dans un acte relationnel. Entre le donneur et le receveur, s'opère un réel échange d'informations mais surtout d'énergie, c'est ce dont il faut prendre conscience. Or dans mes conversations avec les professionnel(le)s de l'esthétique, leur ressourcement est totalement absent de leur quotidien. Pour « donner sans se donner », savoir respirer, positionner son corps et avoir une hygiène de vie correcte sont des principes fondamentaux à adopter. Par hygiène de vie, j'entends une alimentation équilibrée, mais également la capacité à se centrer en travaillant sur soi.

### C: Qu'entendez-vous par se centrer sur soi ?

**S. Saliba :** Se centrer sur soi signifie apprendre à ressentir ses gestes, ses émotions physiquement et mentalement. Grâce à cette double prise de conscience, on évitera ou réduira considérablement les sensations de fatigue, de vide d'énergie ressenties après un ou plusieurs soins. L'écoute que l'on développera nous amènera par exemple à se (re) positionner lors d'un massage. Du travail sur soi découleront naturellement l'énergie, l'enthousiasme et le plaisir à pratiquer ce métier. Des éléments qui, selon mon opinion, représentent 60 à 70 % de la valeur ajoutée d'un soin de qualité.

### C: Comment se centrer sur soi ?

**S. Saliba :** Tout d'abord, il faut bien distinguer les techniques de travail sur soi des rituels que nous développons avant, pendant ou après un soin — se laver les mains, les avant-bras, se doucher, utiliser des huiles essentielles... Les techniques de travail sur soi sont diverses : chi kong, yoga, tai chi, etc. Recevoir un massage de bien-être ou un simple contact avec la nature peut également suffire à se ressourcer. Quelle que soit la technique, l'important est d'avoir une démarche

personnelle et quotidienne en conscience. Une habitude difficile à maintenir lorsque les obligations financières — chiffre d'affaires, rendement — nous rattrapent. Or nous venons de le dire, se négliger revient à court, moyen et long terme à s'épuiser et perdre sa passion. Prenez l'exemple des sportifs de haut niveau, ils ont conscience que le repos fait pleinement partie de leur entraînement.

### C: Vous parliez de recevoir un massage, or nombreuses sont les esthéticiennes qui vous ont confié ne pas prendre soin d'elles.

**S. Saliba :** Tout à fait, au-delà de l'absence du temps qu'elles s'accordent, j'ai pu constater leurs difficultés à accepter d'être prises en charge. Ne pas avoir un regard professionnel sur le massage que l'on reçoit, et arriver à lâcher prise ne sont pas des choses évidentes. « Il faut que je prenne du recul » « Je dois m'occuper plus souvent de moi », ces phrases s'accompagnent rarement d'un passage à l'acte. Le lâcher prise est un geste beaucoup plus profond, intérieur. S'autoriser et savoir recevoir, c'est à cette condition qu'un massage de bien-être peut aider à se ressourcer, favorisant ainsi l'écoute de soi, de son corps.

### C: Un dernier conseil ?

**S. Saliba :** Lors d'un soin corps, être totalement dans l'empathie, dans l'écoute. L'empathie est la capacité à comprendre, identifier les émotions d'une personne sans jugement, ni entraînement affectif personnel. Nous l'évoquons en début d'interview, il faut apprendre à donner sans se donner. ●



*« Prenez soin de votre corps. C'est le seul endroit que vous ayez pour vivre. » Jim Rohn.*