

# Massage-Bien-Être Holistique (MBEH) pour une détente physique et psychique

Le bien-être est un ressenti, c'est donc une évaluation subjective personnelle. Autrement dit : personne d'autre que nous-même, ne peut déterminer de notre état de bien-être.

**M**assage : du grec massein, de l'hébreu mashesh et de l'arabe mass dont le sens est «toucher, palper».

**Bien-Être** : état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit.

**Holistique** : du grec holos « entier ». Ce terme désigne toutes les approches de la vie, ou toutes les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu.

Le MBEH privilégie une approche globale, c'est-à-dire basée sur une conception de la vie où les dimensions physique, psychique et émotionnelle s'envisagent dans un réseau de relations et d'interdépendances.

## Liberté

Le massé s'installe sur la table de massage comme il le souhaite : sur le dos, sur le ventre, recroquevillé, installé sur le côté, ou même assis... Le masseur s'adaptera à la réalité présente du massé. Le MBEH s'adresse ainsi à un large public : enfants, femmes enceintes, seniors... et aussi les personnes suivant un traitement lourd (chimiothérapie, radiothérapie...) ou encore avant ou après une opération.

## Sensation

Pris dans le rythme de la vie quotidienne, nous oublions trop souvent d'apporter une attention particulière à ce merveilleux outil de perception qu'est la peau. Or, elle a besoin d'être stimulée, choyée, écoutée. N'oublions pas que plus on est touché, plus on touche, plus on se sent

exister. Encore faut-il être «bien» touché. À travers ce toucher respectueux, le massé retrouve le langage de ses sensations.

## Respiration : Pilier de la méthode

Le rythme du massage est cadencé par la respiration du massé. Cette harmonie respiratoire génère confiance et mieux-être. Si la respiration du massé est courte et trop rapide, le professionnel, grâce à une technique spécifique, invitera le massé à amplifier sa respiration. Cette libération respiratoire permet au massé de lâcher prise dans son corps et dans sa tête.

## Expression Corporelle

Pendant le massage, le massé est invité à ne pas retenir le mouvement corporel qui émerge (volontaire ou non, conscient ou non). Il peut à tout moment changer de position, s'étirer, se retourner... Le masseur accompagne ce mouvement. Cet ajustement devient dialogue non-verbal. Le MBEH est une œuvre à chaque fois unique. L'écoute et l'accompagnement holistique de la personne, la qualité du toucher, la présence juste du Technicien, sa capacité d'adaptat-

tion résultent d'une formation professionnelle conséquente (deux années de formation technique, pratique et théorique) et d'un long travail psychocorporel.

Le MBEH favorise le bien-être, la détente, l'équilibre psychoaffectif, une respiration libérée et une meilleure adaptation à notre environnement. En cela, il constitue un véritable « art de vivre ».

Mais justement, les mots ne suffisent pas à expliquer le MBEH. Il faut le vivre.

Jean ROCHETTE - Carol VERGER  
• Fondateurs du MBEH

[www.les13portes.com](http://www.les13portes.com)



Les prestations proposées sont uniquement destinées à favoriser la détente et le mieux-être de la personne. Elles n'ont aucun but thérapeutique. En raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune manipulation, pratique de nature médicale ou paramédicale et ne relève pas de la kinésithérapie tels que définis par le décret du 8 octobre 1996. Aucun diagnostic médical, ni prescription, ni médication ne sera effectué.