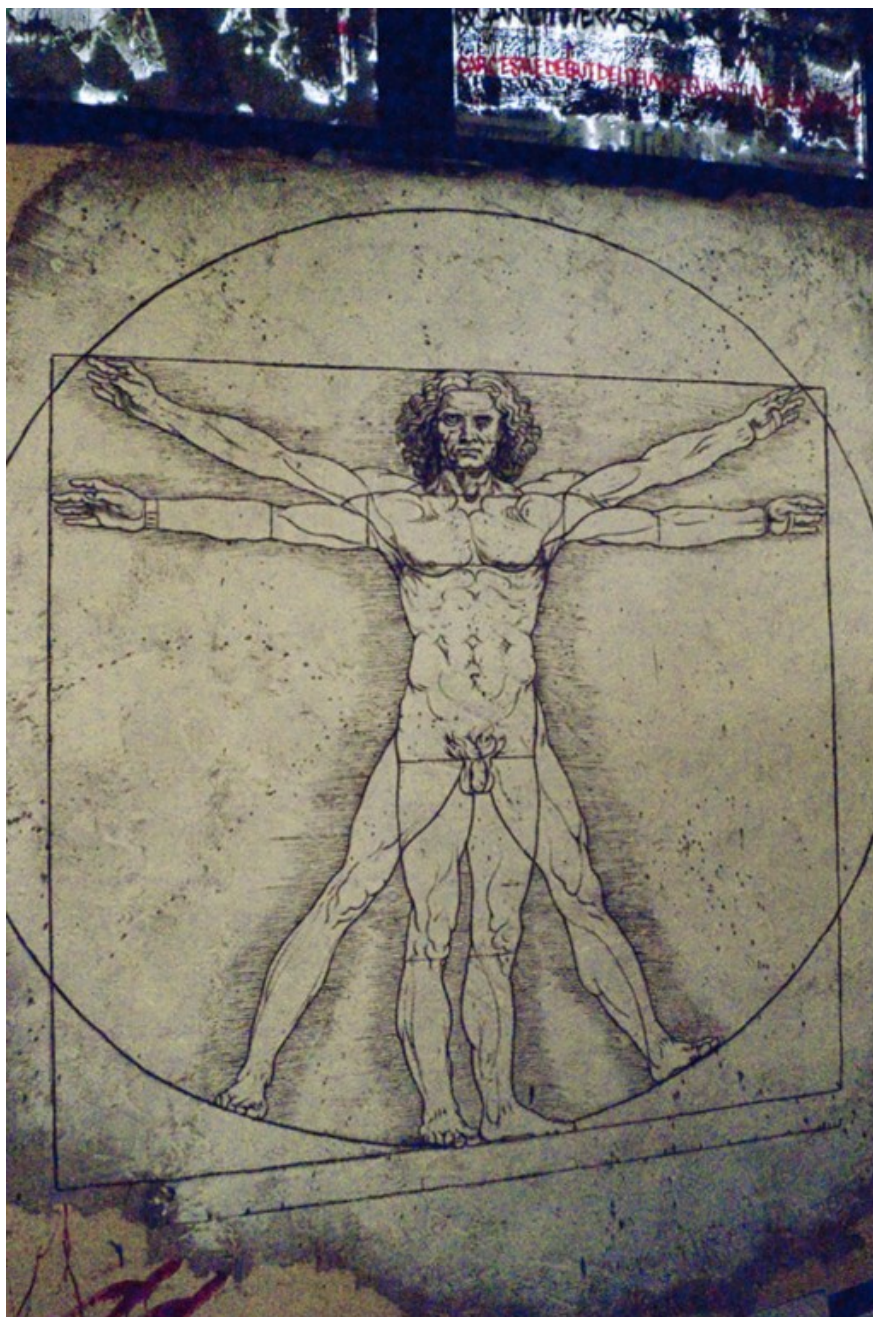




VIE PRATIQUE

par Camille Feireisen | 14 avril 2014 | 6:00

Où se former aux métiers du bien-être à Strasbourg



Homme de Vitruve, l'harmonie de l'Homme et de l'univers (Photo Thierry Ehrmann / Flickr cc)

Face aux médecines traditionnelles, des pratiques alternatives ont le vent en poupe actuellement. Sophrologie, massages bien-être, shiatsu ou reiki. Rue89 Strasbourg vous propose un petit tour de quelques formations, à Strasbourg, de ces métiers un peu particuliers.

Pour lire cet article, on peut jeter un œil sur l'*Homme de Vitruve* de Léonard de Vinci, pour se rappeler que

nous sommes au centre de l'univers. Et se mettre en tête les paroles de la série *La Quatrième dimension* : « Vous ouvrez cette porte avec la clé de l'imagination. Derrière, il y a une autre dimension, une dimension de son, une dimension de la vue, une dimension de l'esprit ».

Mais, surtout, ne pas parler de médecine. Cela pourrait en irriter certains, qui se veulent garants d'une certaine conception de la liberté. Et qui partent d'un principe : l'homme n'est pas une machine. Par ailleurs, les formateurs l'annoncent tout de go : il ne s'agit pas de faire du gain. Pourtant coûteuses, les enseignements qu'ils dispensent ne sont pas à la portée de toutes les bourses. Petit tour d'horizon.

Plongée sous-marine dans son Moi profond : le métier de sophrologue

Rue du Petit-Marais, à Strasbourg, l'École alsacienne de sophrologie (<http://www.sophrologie-alsace.com/>) propose des cours pour devenir sophrologue praticien à coups de séminaires. La sophrologie, c'est « l'étude de la conscience humaine par les phénomènes qui la font se modifier », selon les termes de J.F Fortuna, directeur de la formation. En bref, il s'agit de mettre en veilleuse son cerveau et prendre conscience que corps, âme et esprit sont liés.

A la limite du sommeil, nous serions capables d'atteindre un nouvel état perceptif. On part de constats simples, comme l'analyse des émotions telles que la culpabilité, la perte ou la solitude. Selon J.F Fortuna, le sophrologue « brise le réflexe somatique de réaction ». Tout ça pour atteindre une paix intérieure, corps-esprit. La différence d'avec un psy ? Le sophrologue travaille sur le présent à l'aide d'exercices de relaxation, pour une orientation positive de la conscience, « se laisser penser paresseusement », explique J.F Fortuna. L'idée, c'est d'apaiser l'activité cérébrale et de laisser émerger les pensées profondes. Il faut compter entre six à huit séances (55 euros la séance chez M. Fortuna), parfois un peu plus. « Et ce n'est pas de la médecine ! », insiste le directeur, qui appelle d'ailleurs les personnes qui viennent à son cabinet « visiteurs » plutôt que clients ou patients.

A l'école, des groupes d'une douzaine de personnes sont répartis sur les trois cycles constituant la formation. Douze séminaires sont proposés pour devenir sophrologue praticien, sur trente mois. Pour chaque séminaire, comptez de 420 à 570 euros et pour les trois ans de formation continue, 6 500 euro avec hébergement compris car les cours ont lieu le week-end dans des couvents ou autres lieux propices au « repos de l'esprit ». Trois formateurs travaillent de concert : un professeur en biotechnologie, un enseignant en éveil culturel et religieux et J.F Fortuna lui-même, ancien infirmier de secteur psychiatrique et sophrologue. L'école délivre une attestation de compétences, niveau bac+2. Ce dernier n'est obtenu que « si l'élève a satisfait aux exigences » précise le directeur, c'est-à-dire après mémoire et soutenance. L'école est membre de la Société française de sophrologie (<http://www.sophrologie-francaise.com/index.php>), ce qui signifie qu'elle paie des cotisations annuelles pour en faire partie, gage de crédibilité dans la profession.

En 2008, des états généraux ont été organisés par les différents organismes de la profession pour faire un bilan des formations existantes. « On s'est alors rendu compte qu'il y avait de tout et de n'importe quoi », note J.F Fortuna. D'où la décision de créer un certificat professionnel avec des bases communes : 300 heures minimum sur deux années (24 mois pleins).

• **Ecole alsacienne de sophrologie, 9 rue du Petit-Marais à Strasbourg. Tél : 03 88 77 22 12.**



Salle de travail de l'école de shiatsu Yin, près de la place de l'Homme-de-Fer à Strasbourg (Photo CF/Rue89 Strasbourg)

Donner et recevoir le shiatsu

Rue du Vieux-Marché-aux-Vins, à côté du restaurant-bar le Bartholdi, voici l'école de Shiatsu Yin (<http://www.ecole-shiatsu-yin.fr/>). Créé en 2006, le dojo (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Dojo>) de Strasbourg a pris ses quartiers dans cet immeuble en 2010. Françoise Bintz, la directrice, forme ses élèves à devenir praticien en shiatsu. Pour la petite définition du mot shiatsu, « shi », c'est le doigt en japonais et « atsu » la pression. La technique consiste donc à exercer des points de pressions avec les mains, les paumes et les doigts sur des parties du corps. Il s'agit « d'une discipline de prévention », explique Françoise Bintz qui précise :

« La méthode s'inscrit dans une énergétique orientale, pas dans la médecine. Le Shiatsu n'est ni un massage, ni une idéologie. C'est une discipline holistique (on considère l'homme comme un tout, esprit-corps-âme sur le même plan, ndlr) basée sur le toucher. Souvent, les gens viennent lorsqu'ils ne peuvent plus supporter une douleur, pour se faire « réparer ». Nous donnons le shiatsu pour leur rappeler que le corps et l'esprit doivent être évalués ensemble, car ils sont liés. Nous ne soignons pas, nous ne guérissons pas, nous défaisons des nœuds. Tout ne se passe pas dans le cerveau mais jusque dans les entrailles. Nos peurs, nos angoisses et tout ce qui va perturber notre état émotionnel enclenchent des dysfonctionnements dans nos organes et nos articulations. »

Parmi les étudiants, certains espèrent en faire leur métier, d'autres l'introduisent dans leur travail, comme cette jeune femme qui propose des cours de shiatsu au sein de son entreprise. Beaucoup d'étudiants viennent aussi des milieux médical et paramédical comme des infirmiers qui l'intègrent ensuite dans leur travail (non tarifé dans ce cas-là). Pour en vivre, il faut compter « trois bonnes années avant d'ouvrir son cabinet » et avoir une clientèle régulière. A noter que certaines mutuelles commencent à rembourser la pratique et que Pôle Emploi reconnaît les formations.

De plus en plus de maisons de retraite médicalisées font des demandes auprès des praticiens en shiatsu. D'ailleurs, pour réglementer un peu tout ça (le shiatsu n'a pas de ministère de tutelle) la Fédération française de shiatsu traditionnel (<http://www.ffst.fr/>) (FFST) a rédigé un cahier des charges pour toutes les

écoles reconnues : un nombre d'heures (500 heures sur trois, voire quatre ans), un guide de ce qu'il faut transmettre durant les cours selon les différentes lignées (le shiatsu Yin, myo-énergétique, Yoseido, médical Koho, holistique...). Un certificat d'école et un autre de la FFST délivrés en fin de cursus donnent accès à la profession.

A l'école Yin les formations sont séquencées en une quinzaine d'heures par mois, en général le week-end avec un stage résidentiel de 25 heures en fin d'année. A cela s'ajoutent des heures de tutorat et la rédaction d'un mémoire en fin d'études avec une soutenance devant un jury, trente études de cas et une pratique en situation. Pour le coût total, deux programmes, A et B, d'environ 600 heures de cours et une centaine d'heures de stage : 5 400 euros sur trois ans, 7 800 euros pour quatre ans. A cela, ajoutez 150 euros de cotisation annuelle pour l'école. Il faudra compter, en plus, l'adhésion annuelle à la FFST donnant accès à une assurance, de 55 euros par an, un certificat d'aptitude aux premiers secours de la Croix Rouge Française ou de la Protection civile, entre 50 et 70 euros et, enfin, un cursus d'anatomie-physiologique pour 250 euros en moyenne.

• **Ecole de Shiatsu Yin, 31 rue du Vieux-Marché-aux-Vins à Strasbourg. Tél : 06 75 60 90 60.**

« Vous avez le pouvoir dans vos mains »

C'est la phrase d'accroche de la brochure de présentation de l'école Espace Renaître (<http://www.centre-de-formation-massage.org/#sthash.Ur3ZdFhr.dpbs>), située avenue de Colmar à Strasbourg. La directrice, Judith Aréquion forme une cinquantaine d'étudiants chaque année aux pratiques du massage « bien-être ». En France, ils sont appelés praticiens en massage bien-être (ou modelage) et non masseurs-thérapeutes comme aux Etats-Unis où la profession est reconnue, ce titre étant réservé aux kinésithérapeutes dans l'Hexagone.

D'aucuns se lancent donc dans le massage pour compléter une formation ou développer leur entreprise, comme des esthéticiennes, des naturopathes ou des coiffeurs, mais ils sont de plus en plus nombreux à l'envisager comme un temps plein dans le cadre d'une reconversion professionnelle. Il reste tout de même très difficile de ne vivre qu'en faisant des massages, qu'on se le tienne pour dit. Et le certificat de réussite n'est pas reconnu par l'Etat. Depuis 2009, Pôle emploi a créé un petit fichier, ROME (répertoire opérationnel des métiers et des emplois pour le développement personnel et bien-être de la personne) qui répertorie les formations qui mènent à ce métier.

Dans la brochure, l'on vous met aussi en garde sur le fait que « l'acceptation » de l'autre demeure un des critères phares de ce métier : vous rencontrerez des dos poilus, des pieds qui puent, des odeurs de transpiration plus ou moins gouleyantes, sans compter celles de cigarette et autres joyusetés. Certes, chaque profession connaît ses petits inconvénients. En fait, la reconnaissance professionnelle (qui dit que vous êtes doués et fera augmenter votre chiffre d'affaires) se fera au fil des années et du carnet d'adresses. Selon la directrice de l'école, le massage bien-être a un bel avenir en France et répond à un réel besoin. Elle explique :

« On remarque une certaine carence du côté des kinésithérapeutes qui ont demandé le monopole du massage mais qui ne le pratiquent pas forcément ou ne prennent plus le temps de le faire. C'est le besoin de la clientèle qui a permis cet essor du massage, surtout depuis la crise où l'on assiste à des remises en question chez les gens, dans leur manière de vivre, de penser et d'être. Cela passe aussi par le lien qu'ils

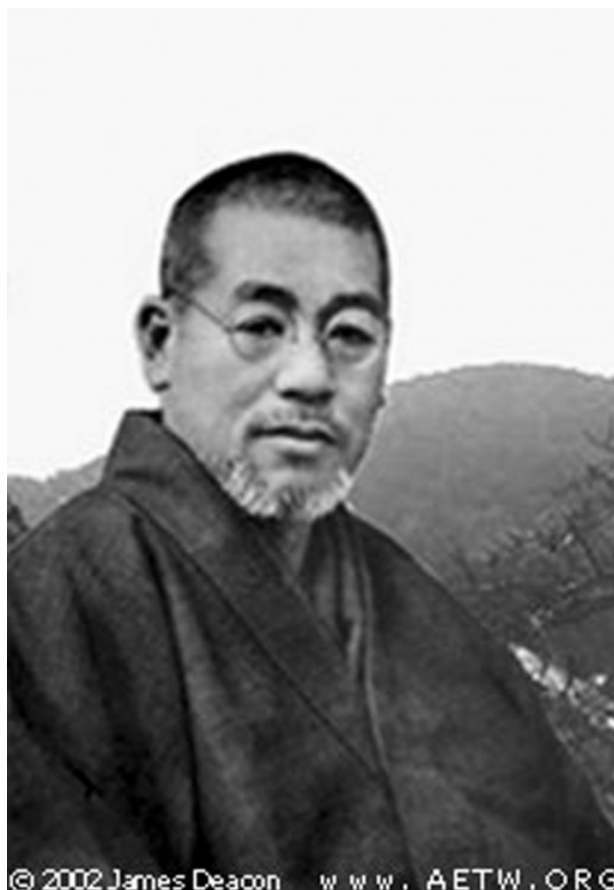
entretienement avec leur corporalité. »

Les avantages : l'indépendance et des horaires flexibles. Il faut quand-même compter une quarantaine d'heures par semaine et si on devient salarié, ce sera le plus souvent à temps partiel. A priori, pas d'ennui dans la profession, si l'on compte qu'il y a plus de 80 techniques différentes à apprendre. Il faut aussi compter son propre matériel dans les dépenses : table de massage (entre 300 et 500 euros pour une bonne table), lingerie (et donc blanchisserie ensuite) et les huiles.

Les massages se font partout, dans le secteur privé comme dans le public. Un praticien se rendra donc dans des hôpitaux, des maisons de repos, des centres de remise en forme comme dans des aéroports et des centres commerciaux. Question crédibilité, mieux vaut adhérer à une Fédération de praticiens en massage bien-être (<http://www.ffmbe.fr/>). En moyenne, un praticien gagne entre 40 et 90 euros de l'heure. En institut, la paie horaire se situe autour de 28 euros et un praticien qui travaille comme salarié dans une entreprise sera payé 8 euros de l'heure environ. Les revenus annuels peuvent donc varier de 10 000 euros jusqu'à 60 000 euros.

A Espace Renaître, chaque module réussi (après examen) donne droit à une attestation de réussite et la validation de tous les modules à un certificat de formation. Pour s'initier au massage suédois par exemple, compter 5 heures de théorie, 10 heures de pratique et 6 heures de stage de 450 à 890 euros (selon que vous un particulier, un professionnel, en individuel ou en groupe). Et pour devenir praticien en massage bien-être (la full version), 135 heures de cours en classe, 258 heures de stage pratique, ce sera entre 3 672 euros et 7 308 euros.

• **Espace Renaître, 204 avenue de Colmar à Strasbourg. Tél : 03 88 65 75 02.**



Voici Mikao Usui (1865-1925), le fondateur du reiki. Il a créé un centre de guérison reiki à Tokyo dans les années 20 (Photo James Deacon / FlickrR cc)

Les soins énergétiques par le maître reiki

Roland Guez est psychologue et pratique des soins reiki en présence et à distance. En reiki, il y a quatre degrés, le plus élevé donnant accès au statut de « maître enseignant du reiki ». Le reiki, c'est l'énergie de vie universelle (rien que ça). Le maître reiki ne guérit pas, mais apaise les souffrances physiques (et surtout dans la tête, peut-on croire). « Un maître reiki a toute une filiation qui remonte à des temps immémoriaux » raconte Roland Guez. Difficile donc de savoir comment démêler la « bonne » formation de charlatans qui s'autoproclameraient rois du reiki.

Alors pour éviter de s'initier à cette pratique sans avoir fait, d'abord, une petite étude de marché, mieux vaut regarder du côté des fédérations (encore une fois), il en existe trois : la Fédération francophone du reiki (<http://www.reiki-usui.org/>), la Fédération française du reiki traditionnel (<http://www.ffrt.fr/classification-metiers-reiki-traditionnel-reikibunseki-215>) et la Fédération du reiki (<http://www.lafederationdereiki.org/>). Celles-ci définissent des règles et un cadre « sérieux » avec un diplôme de réussite pour chaque degré atteint, et permet d'éviter de se retrouver avec un maître qui nous enverrait de mauvaises ondes. Oui, parce que tout est question d'énergies positives que l'on reçoit de la personne.

D'après ses adeptes, même si l'on peut être sceptiques au début, « le reiki se ressent physiquement », par des picotements par exemple, lorsqu'on se blesse et qu'une main reiki se pose sur notre blessure. Roland Guez l'affirme :

« Nous sommes tous potentiellement porteurs de ce magnétisme, nous ne sommes pas des guérisseurs mais cela se prouve au quotidien, il est possible d'apaiser des maux au simple toucher. »

A l'institut de Reiki (<http://www.institut-reiki.com/>), membre de la Fédération française de reiki traditionnel, pour devenir maître praticien, comptez entre 3 740 et 4 000 euros la première année pour les particuliers, 1 230 euros la deuxième année. Peut-être que cela vous fera faire des économies en soins médicaux par la suite, qui sait. Sinon, si vous souhaitez en savoir plus, les éditions First qui publient les guides des Nuls ont sorti en anglais « Reiki for dummies » (<http://www.dummies.com/how-to/content/reiki-for-dummies-cheat-sheet.html>), de quoi vous plonger dans l'ambiance.



Les offres Ford d'avril

Jusqu'au 30 avril, profitez d'offres SANS condition de reprise sur toute la gamme Ford.



Mincir à la Ménopause ?

Découvrez cette méthode développée par un thérapeute français pour éliminer vos kilos superflus



Un iPhone pour 16€ ?

Des clients français obtiennent 90% de réduction grâce à une astuce extraordinaire

Publicité  Ligatus

Publicité