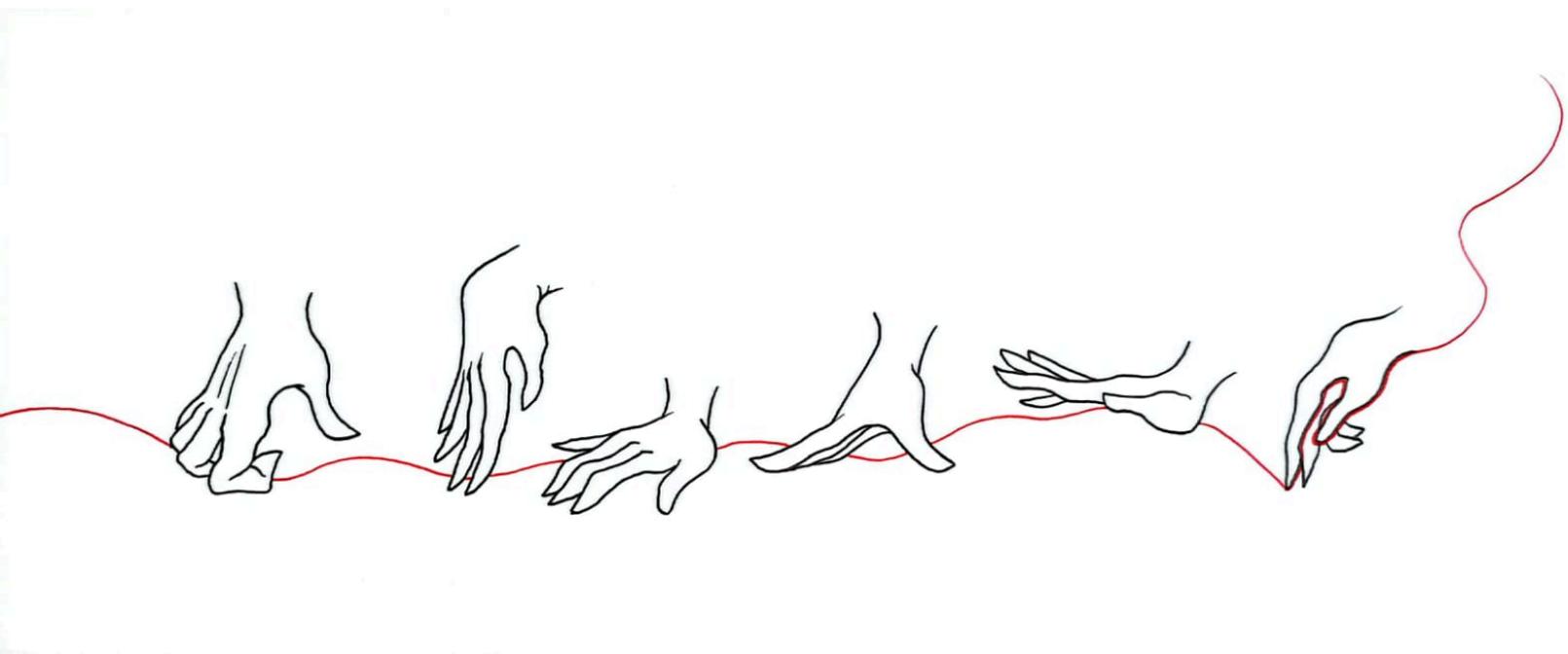


Enquête PH13 Le métier de masseuse



Sommaire

Sommaire	2
Avant-propos	3
Introduction	4
I. Masseuse : quelles spécificités du métier ?	5
Dispositif d'enquête et présentation des masseuses interviewées	5
Prescriptions et prestation	8
II. 1. S'accomplir par la reconnaissance	11
Comment et par qui les masseuses sont-elles rétribuées pour le travail accompli ?	11
"Ils me le disent, je le vois, je le sens".	12
II. 2. Faire naître de nouvelles sensibilités	13
Variabilité des massages	13
Les ficelles du toucher	14
La matérialisation de l'intelligence	15
III. 1. Bien-être : quand l'autre, c'est soi	16
Les fondamentaux : la posture et l'intention	16
Un mieux-être mutuel	17
III. 2. Se préserver physiquement et mentalement	18
Le corps comme principal outil de travail	19
La malédiction de l'amphore	19
III. 3. Le massage : une découverte introspective	21
La fatalité ambivalente du développement personnel	21
La quête de l'éveil	23
Conclusion	25
Sources	26

Avant-propos

Nous avons choisi dans notre étude de parler exclusivement de masseuses plutôt que de masseur.se.s. Nos entretiens n'ont été réalisés qu'avec des femmes, et nous estimons que le genre détermine une grande partie du métier, ainsi nous ne pourrions pas nous permettre de généraliser notre propos aux "masseur.se.s". Les professionnelles interrogées évoquent le rôle de leur genre dans de nombreuses dimensions du massage : nature de la clientèle, demandes à caractère sexiste, perception sociale d'un métier "par et pour" les femmes, pratique du massage embarquant des stéréotypes de genre, etc. C'est donc bien aux masseuses que nous nous intéresserons ici.

Introduction

“Travailler ce n’est pas uniquement produire, c’est se transformer soi-même¹.”

Le travail, entendu comme mobilisation de soi afin d’éprouver la résistance du réel aux prescriptions, engage toujours le.la travailleuse de manière affective. L’intimité qu’iel développe au contact de la tâche, de la matière, a en effet le pouvoir d’accroître ou de saper la subjectivité de l’individu. Il n’y a donc pas de rapport neutre au travail. Le métier de masseuse constitue un exemple très particulier de l’individuation que permet le travail.

Nous nous sommes tout d’abord interrogées, d’une perspective de massées, sur les stratégies que la masseuse mettait en place pour procurer à son.sa client.e un moment de détente “corps/ esprit” total. Dans notre vision du massage, l’accès au bien-être se situait alors du côté de la personne massée. Mais au-delà du recevoir, nous avons réalisé au cours de nos entretiens la présence fondamentale du bien-être dans le *faire* du massage. Dès lors, comment la masseuse perpétue-t-elle un accroissement de soi et un plaisir personnel indispensables à la bonne pratique de son métier ?

Nous présenterons tout d’abord notre dispositif d’enquête, le portrait des masseuses interrogées et la diversité des cadres d’exercice. Nous explorerons ensuite l’intelligence du métier, autour du développement de registres de sensibilité. Enfin, nous étudierons en quoi ce désir d’accroissement personnel est ambivalent et déterminant pour l’individuation de la masseuse.

¹ Extrait de “J’ai très mal au travail” de Christophe Dejours. Disponible à l’adresse : https://www.youtube.com/watch?v=BLet1cNcG1w&list=PL1DB7CC4B3D580C43&ab_channel=SouffranceetTravail

I. Masseuse : quelles spécificités du métier ?

Pour mener notre enquête métier, nous avons interviewé deux masseuses : Evelyne et Virginie², exerçant toutes les deux en auto-entrepreneuriat.

Dispositif d'enquête et présentation des masseuses interviewées

Evelyne

Evelyne est une connaissance de la famille d'Alice, qui a déjà bénéficié d'une séance de shiatsu avec elle. Pour l'entretien, nous nous sommes rendues à son domicile, où elle travaille également. Après un accueil chaleureux, nous avons pu avoir un aperçu de sa salle de massage et des équipements qu'elle utilise.

- **Déroulement** : L'entretien a duré une heure. Alice s'est occupée de poser les questions pendant que Laure prenait des notes et complétait les interrogations. Nous avons continué à échanger par mail et par appel téléphonique.

Evelyne

Formations :

Shiatsu :

- École EST Bernard Bouheret (2013 - 2020)
- Shiatsu Familial (2014)
- Shiatsu Traditionnel (2016)
- Shiatsu Thérapeutique (2017 et 2020)
- Études en anatomie, physiologie, Médecine Traditionnelle Chinoise, Qi Gong
- Stages

Chi Nei Tsang :

- École TERRAZEN, Fabrice Gava (2019 - 2020)

Qi Gong :

- Formation en cours à l'ITEQG

Spécialisations :

- Shiatsu
- Chi Nei Tsang
- Qi Gong

Localisation de la pratique :

- Choisy-le-Roi
- Alfortville

Figure 1. Présentation d'Evelyne.

Après une longue carrière dans la propriété industrielle, Evelyne a cinquante-six ans et ressent le besoin de "se calmer". Le stress accumulé et les maux de tête fréquents la motivent à chercher des moyens de relaxation. S'étant intéressée de loin à la sophrologie, elle découvre le

² Les masseuses nous ont demandé de ne pas citer leur nom de famille.

shiatsu grâce à un collègue qui l'initie en lui réalisant des pressions sur le crâne. Intriguée par cette pratique, elle assiste aux portes ouvertes d'une école de shiatsu et reçoit les massages des étudiants. Cette approche, axée sur le corps sans nécessiter de connaissances psychologiques, répond parfaitement à ses attentes. En 2013, Evelyne commence sa formation à l'École de Shiatsu Thérapeutique de Bernard Bouheret. La formation, organisée en ateliers les soirs et les week-ends, est compatible avec son emploi à plein temps. Elle débute en s'exerçant sur les soignants en hôpital et les salariés des ministères. Après quatre ans, comprenant un examen théorique et une mise en pratique réalisée sur son professeur, Evelyne obtient son diplôme et devient praticienne professionnelle. Un peu plus d'un an après sa retraite, elle lance son activité auto-entrepreneuriale et se forme également à d'autres techniques complémentaires au shiatsu, telles que le Chi Nei Tsang, jouant sur les organes abdominaux ou encore le Qi Gong, reliant maîtrise du souffle et mouvements lents.

Virginie

La rencontre avec Virginie a eu lieu de manière plus fortuite. Nous avons découvert l'institut O'Spa près du Auchan et avons décidé d'y entrer pour demander une interview. Virginie s'est proposée très spontanément et nous avons pu poser un rendez-vous dans une salle de l'UTC.

- **Déroulement** : Nous avons suivi le même format que pour Évelyne. L'entretien avec Virginie s'est avéré plus difficile à structurer. Elle s'est beaucoup détachée des questions mais cette aisance a surtout été une richesse, car elle nous a donné des réponses très intéressantes et illustrées : nous avons eu la chance de recevoir des massages ce qui a permis de vivre concrètement ce qu'elle décrivait.

Virginie

Spécialisations :

- Esthétique
- Massages à l'huile californien, balinéen
- A la bougie
- Aux pierres chaudes

Localisation de la pratique :

- Compiègne O'Spa, (officieusement)

Formations :

- CAP esthétique (2013-2014)
- Socio-esthéticienne

En institut Soleil Coco:

- Formation par la marque Yon-ka

Initiations et formations en cours :

- Shiatsu
- Energétique
- Numérologie

Figure 2. Présentation de Virginie.

Virginie, plus jeune qu'Evelyne, a un parcours très différent. Après avoir été éducatrice et traversé un burn-out, elle s'est tournée vers un CAP esthétique en candidat libre durant son mi-temps thérapeutique entre 2013 et 2014. Cette formation, outre les soins du visage, le maquillage, la manucure et la pédicure, inclut différentes techniques de massage. Initialement, elle souhaitait s'orienter vers la profession de socio-esthéticienne (formation de six mois pour accompagner les malades et les personnes fragiles dans leur estime de soi). Issue d'un milieu familial imprégné par le bien-être (sa sœur gère un spa et ses parents possèdent un centre de soins), Virginie a exploré diverses avenues professionnelles. Elle a suivi des formations complémentaires, dispensées par la marque de produit de beauté *Yon-Ka*, partenaire du centre Soleil Coco et a été initiée au shiatsu par une amie. Elle masse ponctuellement au centre d'esthétique qui appartient à sa sœur (où nous l'avons rencontrée), mais elle exerce surtout de son côté en auto-entreprenariat.

Il n'a pas été évident de trouver des praticiennes qui ne font que du massage. Lors de nos recherches sur "le métier de masseuse", nous avons constaté qu'il en sortait principalement des métiers médicaux ou orientés santé, tels que masseur.euse-kinésithérapeute, chiropracteurice, ostéopathe ou coach sportif. Nous nous sommes vite rendues compte que les masseuses auto-entrepreneures couplent généralement leur activité avec des cours de yoga, de sophrologie ou autres succédanés relevant de ce que l'on catégorise "médecines douces" ou "développement personnel"³.

³ Que l'on abrègera par DP.

Même si nous employons le terme de *masseuses*, nous parlons surtout des professionnelles que nous avons rencontrées : on ne peut pas généraliser leurs cas. Les pratiques sont trop dissemblables entre celles qui exercent en institut-spa diplômées d'un CAP esthétique et les auto-entrepreneures, formées par diverses écoles avec leurs techniques et déontologie propres. Soulignons que notre enquête aurait révélé bien d'autres dynamiques si nous l'avions menée dans des instituts de beauté, puisque la nature du métier et son expérience dépendent largement de l'organisation du travail. Dans une chaîne, il n'y aurait pas autant de marge de manœuvre dans la concoction des massages, en comparaison avec l'activité des masseuses interrogées. Ces dernières ont un intérêt particulier pour les disciplines que l'on regroupe sous le chapeau du DP, de la "médecine douce" (connaissances sur les chakras, en énergétique, numérologie, sophrologie, naturopathie...), ce qui n'est pas le cas de toutes les praticiennes. Nous verrons que cet intérêt que Virginie appelle "quête de l'éveil" nourrit leur besoin d'accroissement personnel et est au cœur de leur pratique.

Prescriptions et prestation

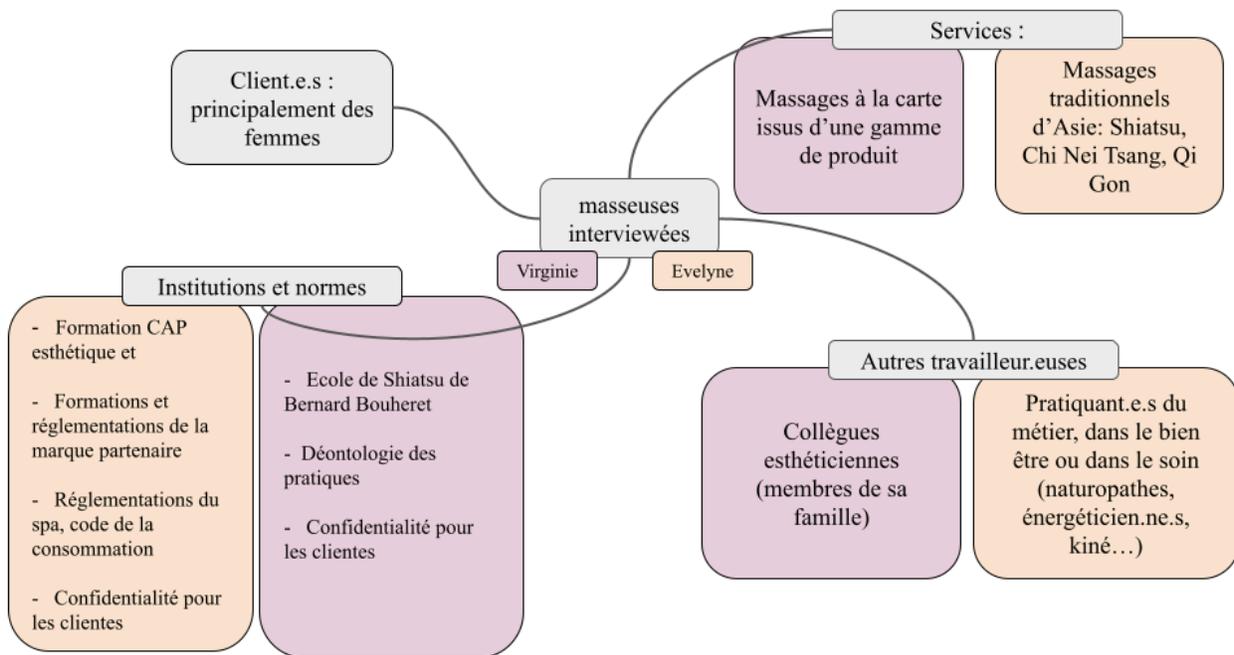


Figure 3. Outil sources de prescriptions.

Au niveau national : instances professionnelles, cadre juridique

- **Instances professionnelles :**
 - Fédération Française de Massage Bien-Être (FFMBE)
 - Ecoles (Shiatsu, Qi chong, Chi Nei Tsang)
- **Cadre juridique :**
 - Les masseuses bien-être ne sont pas soumises à une réglementation spécifique de la part du Code de la Santé Publique : leur activité n'est pas reconnue comme une profession de santé.
 - Il n'existe pas de diplôme d'État requis pour exercer en tant que masseuse bien-être, statut différent de l'esthéticienne.

Les dénominations des instances prescriptrices varient en fonction du statut libéral/ auto-entrepreneuriat mais les prescriptions restent les mêmes :

L'État prescrit aux masseuses de déclarer leur chiffre d'affaires et payer les cotisations sociales et fiscales correspondantes.

Le code de la consommation prescrit aux masseuses de respecter les conditions de confidentialité des client.e.s et d'hygiène de leur locaux.

Les écoles formant les masseuses leur prescrivent une certaine déontologie du massage et les techniques associées.

Au niveau du collectif de client.e.s

Le.la client.e prescrit à la masseuse une prestation particulière et sa durée.

Au niveau de la masseuse

La masseuse s'auto-prescrit l'adaptation du massage aux client.e.s.

La masseuse s'auto-prescrit de se préparer avant une séance.

La masseuse s'auto-prescrit d'accompagner le.la client.e vers un état de bien-être, et ce même après la séance, par des conseils ou des remarques.

Nous n'avons pas fait figurer la case "au niveau de l'organisme" car les masseuses interrogées sont indépendantes et ne sont pas le maillon d'une chaîne telle qu'un centre d'esthétique. Même si Virginie est parfois en contact avec ce milieu, cela reste anecdotique lors de nos entretiens.

La réglementation encadrant la pratique du massage et la catégorisant hors du champ de la santé reste ambiguë, en témoigne le nom même de l'école d'Evelyne : "Shiatsu Thérapeutique", bien que les praticiennes ne peuvent pas employer ce terme, ni désigner leurs client.e.s comme des patient.e.s. Cette ambiguïté se ressent surtout du point de vue des client.e.s qui perçoivent le massage comme ayant un pouvoir soignant, venant consulter les masseuses lorsque les séances de kinésithérapie ou la médecine n'ont pas réussi à soulager leurs douleurs. Un autre exemple évoqué par une masseuse est l'effet de son shiatsu chez un adolescent de treize ans souffrant de migraines sévères : après six séances, les maux ont cessé pendant trois mois. Elle observe bien d'autres effets bénéfiques du shiatsu mais elle insiste sur le fait qu'elle n'a pas de prétentions curatives, conseillant plutôt aux client.e.s d'adopter un mode de vie sain et de faire les démarches médicales nécessaires de leur côté. Elle exprime par ailleurs ses préoccupations concernant les attentes de certain.e.s client.e.s : une d'entre elleux pense qu'elle pourrait la "sauver".

Pour ce qui est du contenu de leur activité, les deux masseuses nous précisent bien qu'on ne peut pas parler de "journée type" de travail.

Evelyne reçoit une à deux client.e.s par jour maximum : au-delà, cela devient trop énergivore pour elle. Virginie, exerçant ponctuellement en institut, nous raconte qu'elle n'a pas le rythme très soutenu des esthéticiennes de certains spas qui prodigueraient des soins de massage à longueur de journée. C'est pourquoi elles choisissent plutôt de nous présenter le déroulé d'une "séance type" qui peut être schématisé comme suit :



Figure 4. Chronologie générale d'une séance type.

Avant la séance, les praticiennes et particulièrement les masseuses DP, se préparent physiquement et mentalement, point que nous développerons par la suite. Elles commencent toujours par un échange avec le client.e, parfois informel, pour identifier ses besoins spécifiques et les éventuelles contre-indications. Enfin, elles procèdent au massage, en demandant ponctuellement le ressenti des client.e.s. Leur travail produit donc des résultats visibles, parfois "miraculeux" qui se reflètent à travers la reconnaissance du collectif de client.e.

II. 1. S’accomplir par la reconnaissance

Le résultat du travail de la masseuse est plus ou moins apprécié et reconnu par différents collectifs mais c’est bien le ressenti du.de la cliente que les masseuses poursuivent et sondent par différents moyens.

Comment et par qui les masseuses sont-elles rétribuées pour le travail accompli ?

Nous avons choisi de développer ici une des dimensions de l’“épanouissement socio-professionnel” de l’outil des promesses du travail. Il nous permettra de distinguer les différents collectifs dont les masseuses attendent une reconnaissance, et d’étudier comment celle-ci leur parvient (ou leur est refusée).

À travers les propos recueillis, nous identifions ainsi plusieurs collectifs acteurs de la rétribution symbolique des masseuses. Nous proposons tout d’abord un “zoom”, accompagné du travail-score attribué à la présence et la qualité de leur reconnaissance.

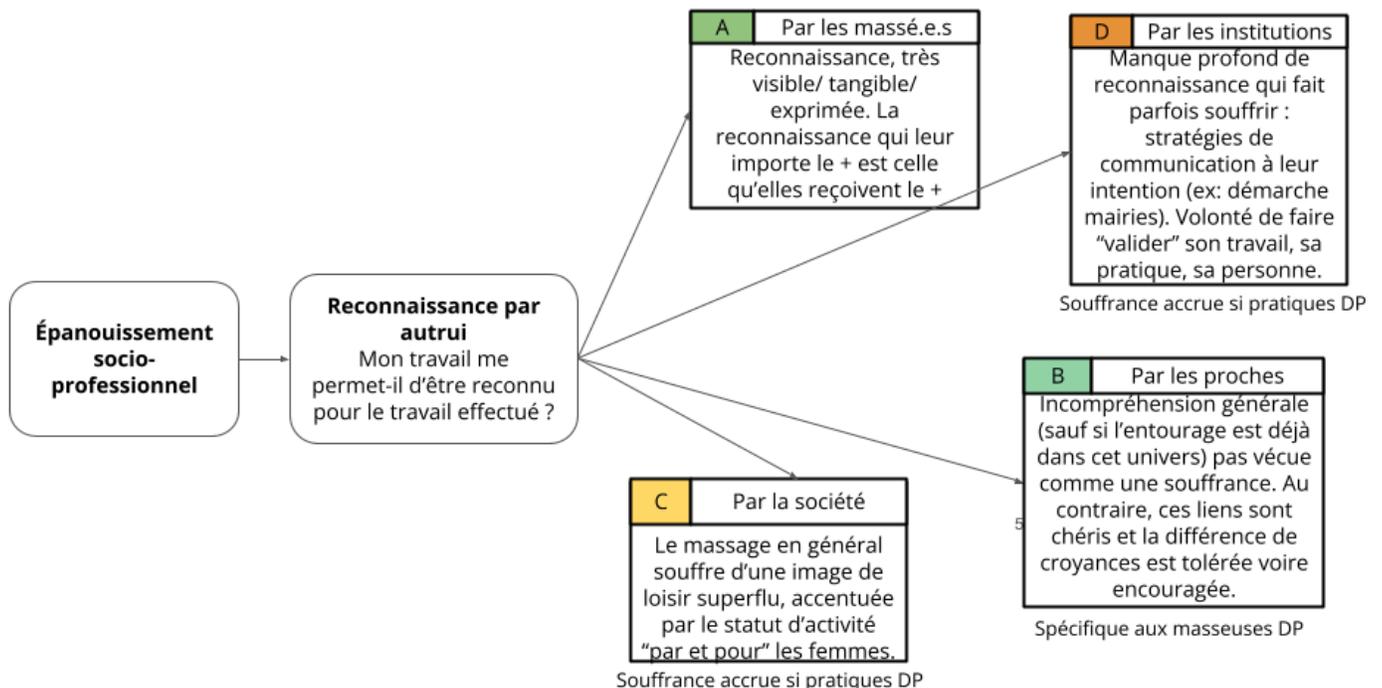


Figure 5. Rouages de l’épanouissement socio-professionnel des masseuses.

“Ils me le disent, je le vois, je le sens”.

Nous nous intéressons à présent plus précisément à la reconnaissance obtenue de la part des massé.e.s. En effet le travail accompli ne peut se constater que sur, dans, et par la personne massée. Comment les masseuses arrivent-elles à percevoir la qualité du massage ? Cette interrogation a guidé une partie de nos interviews : nous supposons que le résultat du travail était difficilement perceptible ou évaluable par les travailleuses.

En réalité, ce constat de résultat est protéiforme, et représente pour les masseuses un champ d'accroissement personnel : elles acquièrent et affinent au fil de leur pratique une perception aiguë du “beau travail”.

Tout d'abord, comme pour tout service vendu, le.la bénéficiaire de l'action exprime verbalement son ressenti. Oralement, durant ou après le massage, ou encore par commentaires écrits laissés sur Internet ou envoyés par message après la séance, la masseuse a accès à l'avis du.de la massé.e sur le travail effectué. Les formulations employées par les massé.e.s sont saisissantes. Nous vous en proposons ici une particulièrement marquante :

“Après mon shiatsu, elle m'a dit qu'elle s'était sentie *comme un oiseau*. Elle n'avait jamais connu ça de sa vie, ça l'a beaucoup perturbée. Elle est revenue trois fois.”

En effet, on constate une seconde strate de rétribution : dès le moment où le.a client.e prend un nouveau rendez-vous, la masseuse prend conscience des effets bénéfiques de son travail. Dans certains cas, cela fonctionne comme une confirmation du bienfait. “Des fois, ils sont discrets, et ne disent pas que ça leur plaît. S'ils reviennent, c'est que ça leur convient !” Se développe alors une co-définition du travail bien fait, parfois implicite, entre massé.e et masseuse.

Au-delà de l'opinion de la personne massée, de si le massage lui a plu, les masseuses cultivent, dans l'intimité du rapport au corps de l'autre, une perception en temps réel du bien-être qu'elles produisent. Leur pratique leur révèle une capacité d'évaluation de leur travail. La masseuse entend et sent que la respiration du.de la massé.e se fluidifie, s'apaise. Certaines personnes s'endorment. Elle sent que les nœuds et crispations sous ses doigts se dissipent. Lors d'un entretien, une masseuse interrogée prend la main de Laure, lui étire doucement la peau, et son poignet craque. “Tu entends ? Tu sens ça ? Les choses se sont faites.” La masseuse mobilise tous ses capteurs sensoriels pour percevoir si le massage fonctionne. Elle voit, elle entend, elle sent qu'elle fait du bien. Sa subjectivité ainsi éprouvée lui confère un pouvoir d'évaluation de son travail.

C'est précisément dans ce constat que se trouve le beau du métier de masseuse. Respectivement “l'accompagnement à aller mieux” et “voir les personnes accéder à un mieux-être” constituent les raisons d'être, ou de faire, des masseuses interrogées. On remarque que la (re)connaissance de ce mieux occupe une place de choix dans la formulation même de la motivation. Ce savoir est permis par l'accroissement des registres de sensibilité de la travailleuse. Ce beau, nous l'avons personnellement observé lors d'un entretien : pendant dix

minutes, Alice s'est fait masser le dos et les épaules. Elle avait ensuite un sourire béat au lèvres, les yeux mi-clos, une posture détendue.

Notre dernière question fut "Est-ce que vous constatez les effets de votre travail ?" En désignant Alice du doigt, elle répond "Et vous ?". Nous ne pouvons qu'imaginer à quel point ce résultat se voit, se *ressent*, pour une professionnelle.

II. 2. Faire naître de nouvelles sensibilités

Ces nouvelles perceptions que la masseuse, au fil du temps, acquiert par sa pratique, la guide donc dans l'évaluation du travail bien fait. Le développement de cette agilité naît surtout de la grande variabilité de chaque prestation, et cette intelligence sensorielle dépasse largement le cadre de l'estimation qualitative du massage.

Variabilité des massages

Nous allons découvrir comment les masseuses retissent sans cesse la trame de la séance. Cet accomplissement passe par une variabilité créative et adaptative.

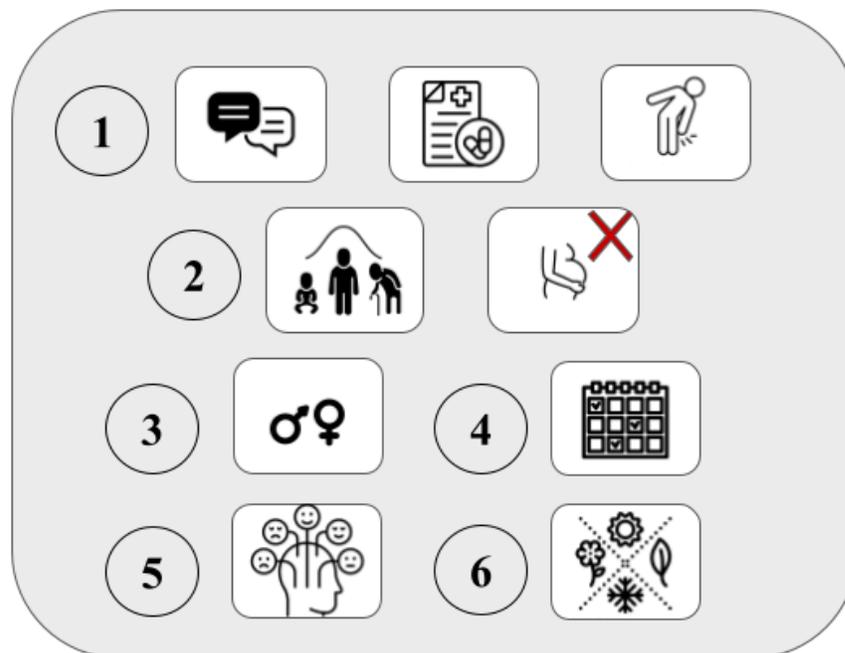


Figure 6. Facteurs de variabilité d'une séance.

Le questionnaire et les informations médicales qu'elles en tirent (1) (personnes sous cortisone ou fragiles des os par exemple) permettent de jauger la force mise dans la pression des mains. De plus, le massage se pratique sur tout âge, seules les femmes enceintes ne peuvent être massées que par des professionnel.le.s spécialisé.e.s (2). Quoique les hommes soient largement en minorité au sein du collectif de client.es, nous avons choisi de les représenter dans les variables de la séance (3) puisqu'ils recherchent souvent des approches plus "martialles". Une des masseuses mentionne que son collègue utilise une technique avec les pieds, très prisée par les sportifs, soulignant que les hommes sont plus réceptifs à ce type de massage. Elle ressent de l'appréhension à recevoir des hommes, surtout sans connaître leurs attentes. Elle évoque qu'un des rares hommes qu'elle a pu recevoir en séance a demandé un massage sexuel.

Avec les client.e.s régulier.ère.s (4), les masseuses changent de technique pour maintenir l'effet de "révélation" de bien-être et ainsi renouveler l'expérience.

Le shiatsu agit certes sur "le corps et l'esprit", mais cela va bien au-delà d'un simple sentiment de détente puisque qu'il pénètre jusqu'aux émotions bloquées en les libérant. Une des masseuses, en toute humilité, rappelle que "l'écoute et le toucher font déjà beaucoup". En plus de l'état émotionnel (5) des client.e.s (stress, deuil, burn out), le shiatsu prend également en compte la saison (6) : il peut être profond, sautillant et rebondi, ou encore léger en fonction de la période de l'année. Il touche les méridiens, influençant directement les organes, lesquels ont des fonctions psycho-émotionnelles en médecine orientale. En effet, les organes auraient un côté positif (par exemple, le cœur est responsable de la joie) et négatif (dans le cœur se retrouvent également l'agitation et la témérité). La connexion positive à chacun d'entre eux et le toucher permettent de court-circuiter les éventuelles douleurs. Les masseuses sélectionnent les organes à travailler en fonction des besoins spécifiques de chaque personne, repérés grâce au questionnaire et au cours de la pratique.

Nous détaillons maintenant le résultat de ces ajustements permanents par le développement des acuités sensorielles de la masseuse.

Les ficelles du toucher

La masseuse est en perpétuel apprentissage inconscient. Nous avons vu que les masseuses DP suivent des formations théoriques variées qui imprègnent leur pratique et se sédimentent dans leurs gestes. Mais au fil des massages, les masseuses déploient également des façons singulières de répondre aux besoins de la personne massée. Ces nouveaux champs de perception et d'action se révèlent à travers les travaillèmes, ces ajustements aux variables du massage qui résultent d'adaptations inédites et renouvelées. Le besoin du.de la client.e se décèle par la commande énoncée en début de séance, mais aussi et surtout dans le toucher. La masseuse apprend à identifier les besoins, puis conçoit et applique le "bon dosage". Par exemple, une fatigue doit être apaisée, mais pas trop, au risque de drainer le peu d'énergie restante. Elle doit être "tonifiée sans épuiser, en somme ressourcée".

Ce ressenti se traduit ensuite dans les gestes adoptés. Quand la masseuse sent sous ses doigts une cicatrice, elle change de technique : “il faut effleurer la peau, surtout pas rouler”. Cette perception déclenche une variation du geste, dans son intensité et son rythme. Une masseuse nous fait part d’une expérience avec une cliente avec laquelle elle a dû dévier son protocole. “Elle était beaucoup trop tendue, *ça se sentait*, je ne pouvais pas faire de malaxation, je ne faisais que des pressions.” Pour percevoir les besoins et en déduire les gestes à accomplir, la masseuse maîtrise de mieux en mieux sa respiration, sa posture, sa force, la vitesse de ses mouvements.

En entretien, une masseuse a brièvement massé Alice, en guise de réponse à la question : “Concrètement, que faites-vous durant une séance ?”. Alice lui avait parlé d’une gêne en haut du dos. La masseuse touche ses épaules avec ses pouces, se concentre, cesse de décrire oralement ce qu’elle fait et semble identifier un point précis et dit “C’est là ta tension.” Ce n’était pas une question. Une des difficultés que nous avons rencontrée lors de nos entretiens était liée à l’ambition d’explicitation d’une activité qui s’exerce dans le toucher. Les réponses de nos interlocutrices semblaient nécessiter une illustration gestuelle, sans quoi le propos n’aurait pas été juste, complet. “Le shiatsu c’est de la danse. C’est du toucher.” L’une nous a expliqué les gestes en les mimant dans les airs devant elle ou plus souvent sur la table qui nous séparait, comme si la surface était la peau du patient. L’autre nous a carrément massées.

La matérialisation de l’intelligence

Ce besoin de toucher, ou au moins de geste, est en fait indispensable pour comprendre le travail de masseuse. C’est dans le toucher que se concentrent les savoir-faire. Les masseuses interrogées parlent d’apprendre à “ressentir la personne”, ou encore “lire plus justement le client”, “être en phase, en contact” avec lui. “Avec l’expérience, on ressent mieux et plus vite, donc on est plus efficace”. On dit que trente minutes de massage d’une bonne praticienne est aussi efficace qu’une heure avec une débutante. Une masseuse nous partage les expressions de l’enseignant de shiatsu Ivan Bel : il dit qu’en accumulant de l’expérience, il a l’impression que ses mains se sont allongées, que ses doigts agrandis traversent la peau pour ressentir la personne en profondeur.

La subtilité de la perception que les masseuses développent transcende le cadre de leur profession. Les masseuses n’ont d’autres choix que de remarquer dans leur entourage ce que précisément elles s’efforcent de percevoir chez leurs client.e.s : elle sentent qu’une telle “aurait vraiment besoin d’un shiatsu”, ou encore identifient le noeud dans l’épaule d’un tel en dansant avec lui. Elles précisent que cette habileté n’est plus consciente, qu’elle est automatique, incorporée comme un véritable réflexe. En entretien, il faut souvent quelques minutes pour que la masseuse arrive à formuler comment elle réfléchit quand elle choisit d’agir de telle ou telle façon. “C’est marrant, je prends conscience de ce que je fais puisqu’il faut que je vous l’explique.”

Ce qui frappe en entretien, c'est le fait que l'acquisition de ce champ de sensibilité très subtil est loin de ne servir que les intérêts de la personne massée. Ces nouveaux registres de perception ne permettent pas uniquement de mieux masser le.la client.e, de lui faire plus de bien. Ils font découvrir aux masseuses une partie d'elles-mêmes. Leur propre corps et ses capacités se révèlent à elles au long de cet accroissement continu. Cette particularité du travail constitue une source de motivation ("on ne s'ennuie jamais") et est même qualifiée par une masseuse de moyen de "se respecter soi-même".

C'est ainsi que nous prétendons parler d'*intelligence*. Nous l'entendons comme faculté de reconnaître, comprendre, et s'adapter, c'est-à-dire choisir des moyens d'action en fonction des circonstances. Elle se matérialise alors concrètement dans ces registres croissants de perception et d'action qui se révèlent aux masseuses. Nous avons alors vu que cette intelligence participait fortement d'un accroissement de soi *par la préhension d'autrui*. Cette intelligence développée et entretenue avec la pratique, permet à la masseuse, comme dit Christophe Dejourn, d'être "plus riche, plus sensible, et plus capable de jouissance"⁴.

III. 1. Bien-être : quand l'autre, c'est soi

Cette jouissance personnelle dans l'acte même du *care* occupe en fait une place cruciale dans le métier de masseuse. Le terme intelligence revêt en effet une autre signification : une complicité, une connivence, une harmonie, un accord tacite vers un but commun. Cette signification prend tout son sens quand on découvre une réalité primordiale de l'exercice du massage : la masseuse ne peut pas *bien masser* le.la massé.e si elle ne sent pas bien elle-même. Réciproquement, faire du bien lui fait du bien.

Les fondamentaux : la posture et l'intention

Lors d'un massage, la masseuse et la massée "entrent mutuellement dans l'intimité de l'autre". Leurs sorts sont en quelque sorte liés : la masseuse ne doit surtout pas s'oublier pour l'autre. Elle doit s'efforcer de se sentir bien, dans sa tête et dans son corps : "quand tu te fais plaisir, la personne massée le ressent". Les deux principales conditions de ce bien nécessaire sont la posture physique et l'état d'esprit. En shiatsu, le hara se trouve à l'équilibre des trois axes corporels (transversal, antéro-postérieur et longitudinal) et correspond au centre de gravité, au point de convergence des aspects "physique, mental et émotif". Qualifié de deuxième cerveau, intuitif et primitif, sa présence se révèle avec le temps. Ce triangle des mains et de l'intestin conditionne la qualité du massage : "Il faut placer son attention dans la hara, si on a une mauvaise posture, le massage est mauvais pour tout le monde".

⁴ *Ibid.*

Une mauvaise posture “casse les lignes”, empêche la masseuse d’être en phase avec son.sa client.e, et dégrade le bien-être des deux individus. Mais le massage ne se réalise pas uniquement dans le corps, il se passe aussi dans la tête. C’est particulièrement l’intention et la concentration de la masseuse qui compte dans le ressenti de la personne massée. Il faut “être dedans”, sans quoi le massage ne se ressent même pas comme un massage. Une masseuse interrogée, en expliquant cela, prend la main de Laure en continuant à parler, le regard dans le vide. Puis elle se tait, se concentre, respire profondément et refait exactement les mêmes mouvements qu’avant. Les notes de Laure juste après l’entretien sont parlantes : “Je ressens beaucoup plus/ mieux/ plus intensément le massage, et mon poignet craque. Ça n'a rien à voir, je ressens le deuxième comme un vrai massage et pourtant les mouvements sont les mêmes.”

Finalement, un massage agréable pour le.la massé.e comme pour la masseuse exige de celle-ci d’être “parfaitement alignée, avoir le cœur vide, être posée”.

Un mieux-être mutuel

Nous avons vu qu ce bien-être réciproque, créé dans l’intimité toute particulière du massage, établit la loi :

Bien-être masseuse \Rightarrow Bien-être massé.e

Mais bien sûr, ce qui motive, c’est *faire* le bien. Le plaisir individuel de la masseuse est remarquablement omniprésent dans cette motivation. On entend : “Ce qui me plaît, c’est que masser me donne de l’énergie” ou encore “Ce qui est important, c’est prendre soin de soi”. Comme beaucoup de travailleuses du soin, les masseuses prennent plaisir à faire plaisir. Une nuance essentielle habite ce plaisir. Ce qui est important, ce n’est pas le *bien-être* à proprement parler, c’est le *mieux-être*, c'est-à-dire la contribution à un mieux de l’état global de la personne. C’est l’intensité de cette contribution qui détermine la satisfaction de la masseuse par rapport au travail fait.

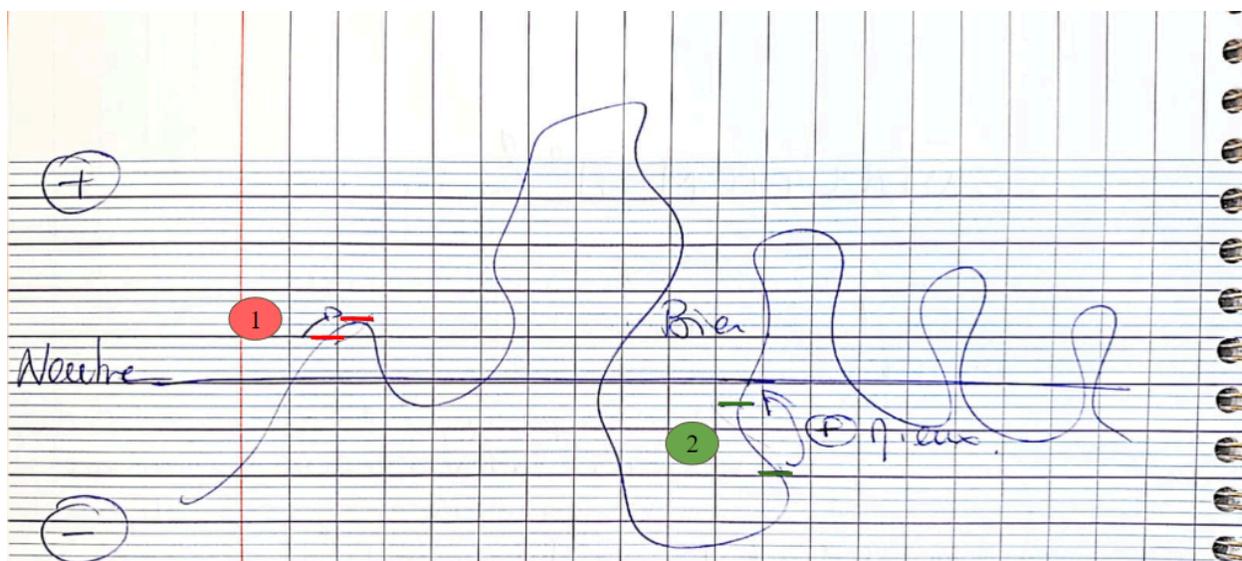


Figure 7. Schéma du mieux-être réalisé par Virginie.

Ce schéma nous a été présenté rapidement par une masseuse interrogée. Faire atteindre le bien-être (partie +, au-dessus du trait “neutre”) n’est pas ce qui compte : le résultat du massage imaginé en 1 correspond à un bien-être certes, mais à une contribution “faible”. La situation atteinte en 2 au contraire fait accéder le/la client.e à un mieux-être conséquent, alors même qu’il reste dans le “mal-être” (partie -).

Nous l’avons déjà mentionné, l’intention de la masseuse n’est pas de guérir, et elle revendique franchement cet aspect du travail. “L’ostéopathe débloque, le kinésithérapeute renforce, moi je fais du bien. Il ne faut pas être prétentieux”. Cette ambition de bienfait repose non seulement sur le massage en tant qu’acte technique, mais également (surtout dans la pratique du shiatsu) sur l’écoute. La masseuse DP s’efforce de se “connecter à l’énergie de guérison de la personne massée”, à stimuler sa propre capacité à aller-mieux. La seule présence de la masseuse, qui nécessite de la bienveillance, redonne de la force au/à la massé.e : “l’empathie prend le dessus sur la thérapie”.

III. 2. Se préserver physiquement et mentalement

Les entretiens ont donc mis en lumière que le respect de soi est au cœur de la pratique. Il est question de faire preuve d’une grande bienveillance envers soi-même, non seulement pour garantir le bien-être de l’autre, son propre plaisir, mais aussi et surtout pour se protéger.

Le corps comme principal outil de travail

La posture des masseuses est un des piliers de leur art. Enseignée lors de leur formation, la “bonne” posture prévient l’usure physique. Veiller à la courbure de son dos ou encore ne pas “trop” se dépenser sont des précautions qu’elles apprennent vite à mettre en place. La fatigue, impitoyable, guette chaque session. Citant différentes techniques (huile, bougie, pierres) Virginie souligne que leurs mains (et leur corps !) demeurent évidemment leur outil principal, d’où l’importance de se ménager. Un souvenir marquant partagé par Alice est celui d’un shiatsu prodigué par Evelyne, où la puissance inouïe dans ses pouces s’est faite sentir durant toute une heure à travers des pressions répétées, et ce sans jamais fléchir. Cela illustre à quel point chaque geste, chargé d’énergie, peut être astreignant. Virginie nous met en garde : “attention, être masseuse est une danse exigeante, physiquement et énergétiquement”.

Elle se désolé des douleurs que peuvent causer les défauts d’ergonomie. Toutes les tables de massage ne sont malheureusement pas ajustables, ni conçues pour accommoder toutes les tailles. Parlant au nom des praticiennes, elle réclame des sièges de shiatsu qui reconnaissent la diversité des corps, tant chez la masseuse que chez la massée.

Ces souffrances sont largement éprouvées en institut, où le rythme de travail est très soutenu : en centre, jusqu’à sept massages peuvent s’enchaîner, nécessitant des intervalles avec épilations, manucures, ou bronzages, pour préserver cette cadence. Ce n’est pas un travail de tout repos, loin de l’image qui l’entoure. La préparation et la récupération physique occupent une place non-négligeable. Alice a constaté en coulisse d’un institut un temps de pause entre deux client.e.s : les praticiennes se massaient entre elles ! En outre, le yoga, comme l’évoque une des masseuses, est une composante préliminaire à chaque une séance : elle ne pourrait plus exercer sans s’entretenir et se préserver.

La malédiction de l’amphore

Chez les masseuses DP, cette préparation physique préalable s’accompagne de l’édification d’un bouclier mental. En amont de la séance, une interviewée explique qu’elle “commence par faire [ses] protections énergétiques, pour éviter de récupérer le négatif [qu’elle] libère des gens”. Tous les matins, elle crée sa bulle de protection. Il s’agit selon elle d’appeler les transmutations d’énergie positive et de rejeter les négatives à l’extérieur.

Ce besoin met en exergue la dimension tragique du métier, qui émane des problèmes et tourments des client.e.s qu’elles reçoivent. Evelyne se méfie de la tentation de “vouloir sauver le monde”, de se laisser submerger par cette mission qu’elle ressent comme telle. Les deux masseuses rappellent qu’elles ne sont ni soignantes, ni médecins. Elles incarnent plutôt un rôle d’accompagnante, car c’est aux client.e.s de faire leur part du travail : l’aspect coopérationnel du métier est central. On lit en creux une coproduction entre la professionnelle et le.la client.e et non un *mieux-être* qui ne reposerait que sur la contribution de la masseuse. Il y toutefois des limites à cette coopération, nous évoque une des masseuses : “je fais quand même attention aux conseils

que je donne, surtout au niveau de l'alimentation, car les gens ont tendance à trop les prendre au pied de la lettre et à faire des régimes drastiques". Les client.e.s ont donc une propension à se représenter la masseuse en figure salvatrice.

Afin de se protéger et maintenir une distance émotionnelle, elles se préparent mentalement comme abordé précédemment. Evelyne, exerçant à domicile, ce qui est selon elle plus pesant qu'en cabinet ou en institut, a également modifié sa manière de recevoir ses client.e.s, les menant directement dans sa salle de shiatsu plutôt que de les accueillir dans son salon, lui permettant ainsi de distinguer son espace de travail, énergétiquement drainant, et son espace de repos. En cherchant à accompagner autrui vers un mieux, les masseuses se gardent de jouer le rôle d'*amphore*, comme réceptacle des tensions et des émotions. Puisque l'empathie est au cœur de leur travail (étant la condition même de cette connexion et coproduction avec le.la client.e), mais qu'elle est également une source potentielle de mal-être, nous relevons alors la tension suivante :

Outil antagonisme : tension essentielle au métier de masseuse

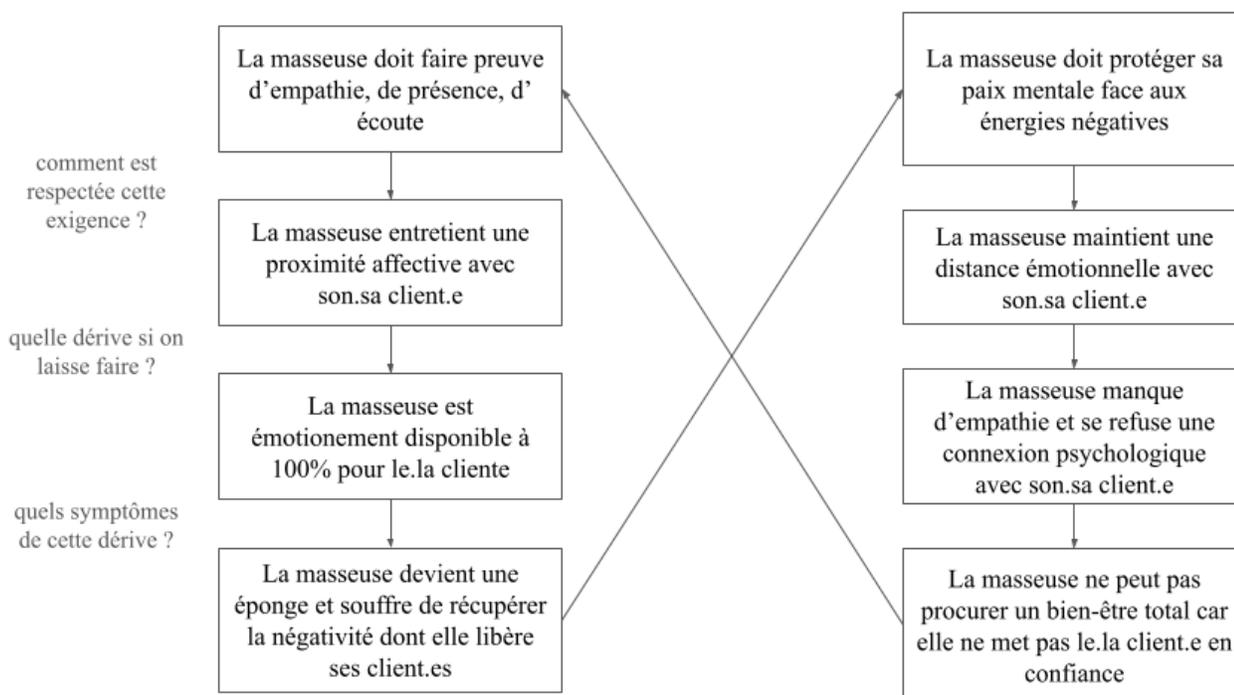


Figure 8. Tension intrinsèque au métier de masseuse (DP) : l'antagonisme empathique.

Si les émotions négatives débordent sur la masseuse quand elle ne maintient pas une distance nécessaire, son expérience et les ressources acquises par le DP lui permettent néanmoins de faire preuve d'une grande résilience. Nous dégageons ainsi une autre loi : le mal-être de la

personne massée ne se transmet pas automatiquement à la masseuse : elle sait gérer ces énergies négatives et préserver son propre bien-être. En somme :

mal-être massé.e \Rightarrow mal-être masseuse

III. 3. Le massage : une découverte introspective

La fatalité ambivalente du développement personnel

Les masseuses DP spécifiquement sont en même temps bénéficiaires et victimes de leur activité. En effet, l'univers des techniques "alternatives" de bien-être inspirées de pratiques orientales ont une visée de restauration et d'épanouissement intégrale, qui concerne toutes les dimensions de la vie. Dans leur profession, les masseuses DP choisissent d'appliquer des enseignements comme le shiatsu, le Chi Nei Tsang, le magnétisme, ou encore les soins énergétiques, mais ces concepts affectent évidemment leurs vies personnelles. Il est d'ailleurs courant pour ces travailleuses d'être également curieuses et ouvertes aux sphères de la numérologie, l'astrologie, etc. Ces univers, une fois découverts, imprègnent la vie professionnelle, mentale, sociale, familiale, psychique des masseuses DP.

Avec cette nouvelle conception du monde et d'elles-mêmes, elles mettent en garde contre le risque de s'isoler, de rester "dans sa bulle", de voir leurs pairs s'éloigner. Une masseuse en particulier partage la grande solitude de son métier, accentué par une pratique professionnelle à son domicile, et par une vie personnelle déjà assez solitaire. Elle estime que cette situation peut devenir "lourde, pesante" et nécessite un effort particulier pour ne pas s'y laisser enfermer. Elle reconnaît le "besoin de faire autre chose, de voir des gens". Elle mentionne une connaissance, qui pratique le shiatsu à temps plein et n'a plus d'amis. Les masseuses DP sont très conscientes de ce risque, le verbalisent et expriment leur succès ou échecs personnels quant à la maintenance d'une harmonie. Bien entretenue, celle-ci se révèle être une source de plaisir dans la vie personnelle des masseuses.

Leur activité professionnelle est indissociable de leur vie personnelle, et nous pouvons analyser à cette lumière la fonction du travailler 2.1.2 : "*Mon travail me permet de créer du lien social 'en bénéficiant de temps et de lieux dédiés à la discussion, au partage de points de vue'.*" Nous pouvons alors distinguer deux types de collectifs qui répondent d'une manière différente à cette promesse dans la vie socio-professionnelle d'une masseuse DP, avec cependant d'importantes nuances.

D'un côté, la masseuse attend une *discussion* (au sens de manifester des opinions différentes, contester, débattre, soumettre à la critique) au sein de son activité professionnelle : échanger des pratiques de DP différentes, de récentes découvertes, des conseils, des avis divergents sur des façons de travailler, etc. Cette fonction, levier essentiel du progrès

professionnel, est satisfaite par ses consoeurs et confrères praticien.ne.s, ses enseignant.es en formation, bref des individus et instances internes au champ du DP. D'un autre côté, cette discussion est aussi attendue à l'égard du champ même du DP. La masseuse exprime le besoin de "diversité des ouvertures ou fermetures d'esprit". Cette fonction, relative à sa vie professionnelle (puisqu'elle fait du DP son métier) et à sa vie personnelle, est assurée par un collectif nécessairement étranger à cet univers (proches, amis, partenaires, famille, entourage). On peut donc résumer graphiquement ce besoin de discussion interne/ externe :

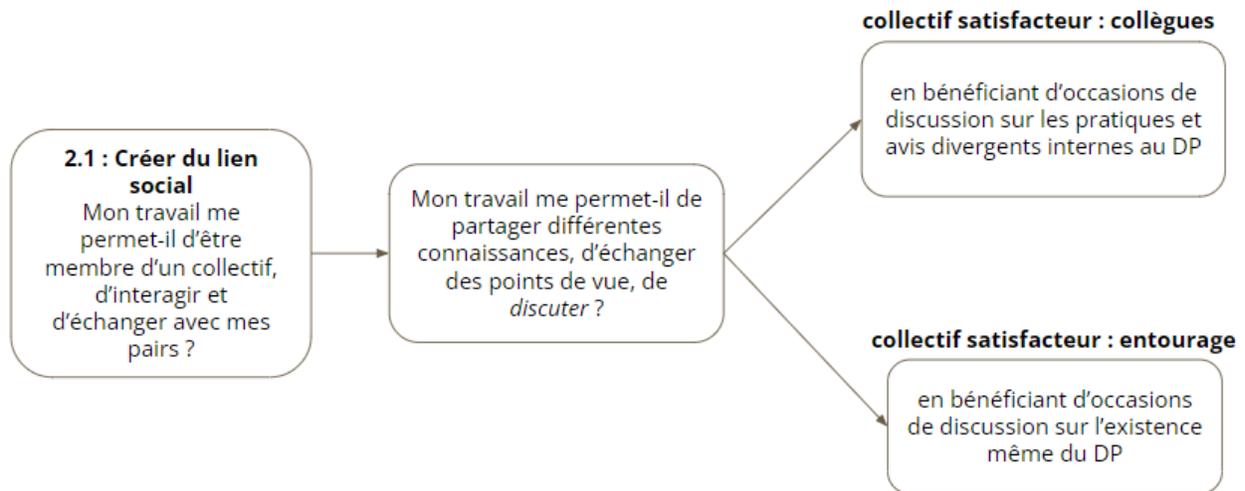


Figure 9. Les promesses du travail : collectifs d'échanges autour du DP.

Ou encore, plus engageant :



Figure 10. Les deux collectifs satisfacteurs par Laure.

La quête de l'éveil

Une caractéristique intéressante à mentionner, quoique très spécifique à notre enquête, est l'accès au métier de masseuse DP. Nos deux masseuses ont en effet un point commun de départ : un mal-être professionnel et personnel. Une masseuse interrogée a commencé sa formation de masseuse dans le cadre d'un mi-temps thérapeutique suite à un burn-out. Une autre annonce avoir voulu "se calmer". Elle met en exergue le stress, les douleurs physiques et psychologiques endurées dans sa carrière précédente, et "cherche un moyen de récupérer, de s'apaiser". Le massage est alors une voie de reconversion, et vient dans leur vie comme une "révélation libératrice". Alors que l'on s'attendait davantage à un discours inverse (par exemple "j'avais envie d'apaiser les autres"), le massage se présente comme un soulagement pour la masseuse.

On remarque à quel point les masseuses interrogées soulignent le bienfait du "débordement" intrinsèque de la profession dans leur sphère privée : se maintenir en forme physique, s'alimenter sainement, se retrouver avec soi lors de méditations, etc. "En shiatsu on doit se faire plaisir." On observe aussi une volonté d'accroître constamment ce savoir et ce soin de soi : "le développement personnel c'est sans fin, on désire toujours aller vers le mieux". Le propre de la masseuse, c'est son envie profonde de faire accéder autrui à un mieux-être, et ce mieux passe nécessairement par une recherche d'un mieux-être personnel. Elle en fait ensuite en quelque sorte profiter les autres.

On le voit très nettement dans le déroulé même de nos entretiens. En parlant de leur activité professionnelle, les masseuses DP s'animent et veulent nous donner les clés de leur mieux-être. En une heure d'entretien avec une masseuse, elle nous a posé des questions sur notre état actuel, nous a montré des petits mouvements d'auto-massage déstressants et nous a encouragées à nous masser nous-mêmes. On a frotté nos mains, on s'est câlinées, on s'est massées le visage et la tête. Elle a immédiatement donné quelques conseils à Laure quand elle l'a entendue tousser.

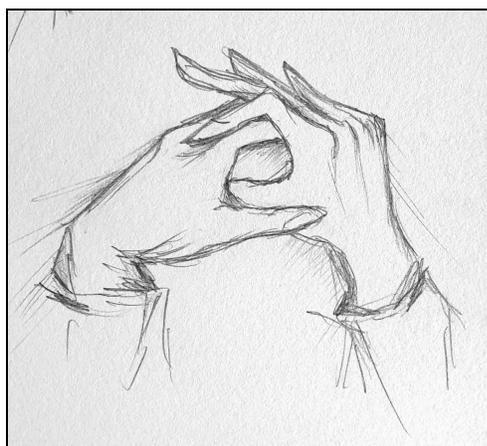


Figure 11. Illustration du carnet de Laure : l'auto-massage enseigné par Virginie.

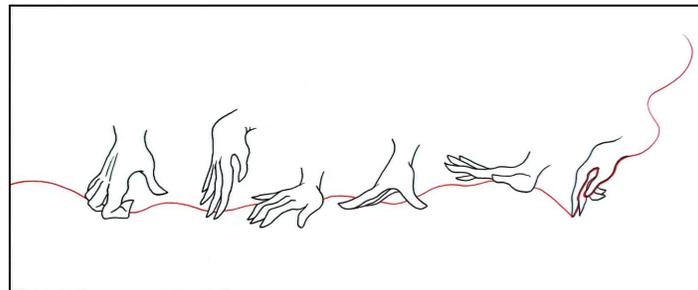
“ Ce mouvement discret de détente des muscles des mains - écrire et taper à l’ordi crée des tensions - peut être fait tout le temps et partout. ”

On a alors pu observer très concrètement ce mécanisme de partage : l’appréhension et la maîtrise de ce qui l’aide à aller mieux *elle*, constitue le carburant de son activité professionnelle de soin aux autres. On pourrait alors avancer que le travail de masseuse DP se revendique par les travailleuses en *philosophie* de vie, au sens trivial du terme : une manière individuelle de voir, d’interpréter le monde, qui guide la manière de réfléchir et vivre les choses. Un moment particulier d’un entretien illustre impeccablement ce propos. Au moment de conseiller Laure pour sa toux, la masseuse fait part, avec de nuance et précaution, de son interprétation, comme exemple de ce qu’elle pourrait mettre en place pour accompagner et contribuer au mieux-être : “Par exemple, je pourrais dire que ton mal vient du chakra gorge, dans lequel quelque chose reste littéralement coincé. Les poumons c’est la tristesse. Tu es peut-être en train de devoir faire le deuil d’un mécanisme de défense qui t’a auparavant beaucoup aidée.” Elle ajoute “Moi, j’ai une douleur dans l’épaule gauche. L’épaule c’est l’action, et la gauche c’est l’autorité. Je sais ce qu’il se passe dans ma vie, j’ai fait le travail qu’il faut dans le mental, mais c’est parti dans le physique. La connaissance n’empêche pas la souffrance, et j’irai voir un médecin.”

On comprend alors l’utilisation de l’expression “quête de l’éveil” par une masseuse. Il s’agit, dans leur vie comme leur travail, d’adopter une vision du monde qui conditionne une recherche personnelle permanente, ce qui permet à la masseuse de faire atteindre aux autres ce mieux-être découvert en soi.

Conclusion

Finalement, on assiste à un renversement de notre interrogation initiale. Comprendre ce que la masseuse met en place pour réaliser une restauration corps/ esprit de son.sa client.e revient en fait à examiner comment la masseuse, par le massage, atteint elle-même un mieux-être corps/ esprit. Loin de constituer une tension entre soi et l'autre, le massage établit ce lien nourrissant la plénitude des deux partis en coproduction, et participe à ce qui va au-delà d'une simple individuation par le travail de la masseuse. Le corps est non seulement le soubassement de la vie psychique, mais aussi, dans leur cas, l'outil élémentaire de leur activité. Par le toucher, la découverte et la maîtrise de ses subtilités, la masseuse acquiert de nouvelles capacités et développe une véritable intelligence. Ainsi ce métier infirme complètement l'idée du travail inévitablement pénible, ce fallacieux *tripalium*. Le *masser* est bel et bien loin d'être une source de souffrance à compenser par du loisir, et se révèle même être une source de plaisir centrale dans la vie des travailleuses. Le plaisir qu'elles tirent de cet exercice fonde toute l'essence du travail : particulièrement chez les masseuses DP, cette quête de soi permanente en co-invention avec autrui permet un épanouissement personnel garant d'une efficacité professionnelle.



Laure Barbier

Musubi, 2024

Feutre sur papier
30 x 15 cm

Compiègne

Du japonais 結び, *musubi* incarne dans la religion shintoïste la force de devenir ou de création. Le terme désigne plus couramment le "lien", la "connexion", "l'union" ou le "nœud".

Cette oeuvre représente des mains massant un corps dont la ligne se prolonge dans la main masseuse. Le fil rouge, le *musubi*, symbolise l'individuation à travers le *masser*, illustrant l'idée que le bien-être de soi-même et celui des autres sont intrinsèquement liés par une coproduction.

Le *musubi* participe surtout au pouvoir créateur et à l'épanouissement de la masseuse, qui s'accroît bien au-delà de l'extension de son champ de sensibilité : elle se refonde sans cesse elle-même à travers sa pratique.

Figure 12. Cartel de présentation de l'œuvre Musubi composé par Alice.

Sources

Entretien avec Evelyne, Choisy-le-Roi, 08/05/2024.

Entretien avec Virginie, Compiègne, 22/05/2024.

École de Bernard Bouheret : EST Ecole de Shiatsu Therapeutique à Paris. Site web disponible à l'adresse : <https://www.shiatsu-est.org/>

Série “J’ai très mal au travail” de Christophe Dejours. Disponible à l’adresse : https://www.youtube.com/watch?v=BLet1cNcG1w&list=PL1DB7CC4B3D580C43&ab_channel=SouffranceetTravail

Fédération Française de Massage Bien-Être (FFMBE). Disponible à l’adresse : <https://ffmbe.fr/>.

Global Wellness Institute. Disponible à l’adresse : <https://globalwellnessinstitute.org>.

Médiapart, “L’arnaque de l’étymologie du mot ‘travail’”, *Billet de blog*, 24/03/2016.

Disponible à l’adresse :

<https://blogs.mediapart.fr/flebas/blog/240316/l-arnaque-de-l-etymologie-du-mot-travail>.

Consulté le 15/06/2024.

Pordié Laurent, « Se démarquer dans l’industrie du bien-être. Transnationalisme, innovation et indianité », *Anthropologie & Santé*, n° 3, 2011.