

## PARCOURS PROFESSIONNEL

JEAN-LUC SYNETTE: POUR  
L'ÉVOLUTION DE LA MASSOTHÉRAPIE

## CE QUE DIT LA RECHERCHE

LE MASSAGE EN MILIEU  
HOSPITALIER: SOULAGER LA  
DOULEUR APRÈS UNE OPÉRATION

## MARKETING

DE SUPER VIDÉOS, GRÂCE  
AU CELLULAIRE (PARTIE 1)

## DOSSIER

# LA MASSOTHÉRAPIE DANS UN CONTEXTE DE SOINS PRÉ ET POSTOPÉRATOIRES

- LE PROCESSUS DE CICATRISATION: ASPECTS THÉORIQUES
- LA MÉDICATION ASSOCIÉE À UNE INTERVENTION CHIRURGICALE
- FACILITER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE OPÉRATION:  
L'IMPORTANCE DE L'INTERDISCIPLINARITÉ

BAUMES • GELS • HUILES • CRÈMES

# MASSAGE

100 % NATURE



## Soyez écoresponsable!



ACHETEZ VOS PRODUITS DE MASSAGE EN LIGNE

[soinslherbier.com](http://soinslherbier.com)

OBTENEZ **15%**  
RABAIS

CODE PROMO\*  
**FQM15R**

\*Ce rabais est offert aux membres de la FQM sur le site web du fabricant Les Soins Corporels l'Herbier. Ce code est valide pour dix (10) achats et pour une période limitée du 27 août 2017 au 1<sup>er</sup> septembre 2018.



## l'HERBIER

FABRICANT • CENTRE DE SANTÉ • BOUTIQUE

# SOMMAIRE

Vol. 34 n° 4 | Février 2018

## DOSSIER

PAR KATIA VERMETTE

- 8** L'APPORT DE LA MASSOTHÉRAPIE AVANT ET APRÈS UNE OPÉRATION
- 13** LE PROCESSUS DE CICATRISATION  
Aspects théoriques
- 14** LA MÉDICATION ASSOCIÉE À UNE INTERVENTION CHIRURGICALE
- 15** FACILITER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE OPÉRATION  
L'importance de l'interdisciplinarité
- 19** CE QUE DIT LA RECHERCHE  
Le massage en milieu hospitalier : soulager la douleur après une opération



19



14



13

## CHRONIQUES



20

### PARCOURS PROFESSIONNEL

JEAN-LUC SYNETTE : POUR L'ÉVOLUTION  
DE LA MASSOTHÉRAPIE  
PAR KATIA VERMETTE



22

### MARKETING

DE SUPER VIDÉOS, GRÂCE  
AU CELLULAIRE (PARTIE 1)  
PAR KARINA BROUSSEAU



24

### LECTURES

- PRESSEZ ICI, J'AI BESOIN D'ÊTRE AIMÉE
- MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE

PAR MARTINE BOUDOT



## LA MASSOTHÉRAPIE, UNE ALLIÉE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

UNE RÉPONSE AUX PROBLÈMES  
MUSCULO-SQUELETTIQUES,  
DE SANTÉ MENTALE  
ET AU CANCER



**25 MAI 2018**

CENTRE SAINT-PIERRE,  
À MONTRÉAL

Pour plus d'information et inscription, svp contactez Chantal Houle :  
chantal.houle@fqm.qc.ca ou 514 597-0505 / 1 800 363-9609, poste 226



## La FQM, parmi les meilleures organisations du Québec

Par Jean-François Bouchard, directeur général de la FQM



*National Quality* aux États-Unis. Cette démarche de la FQM s'inscrit dans une vision d'excellence pour les massothérapeutes agréés, qui vous permettra de figurer parmi les meilleurs au Québec. Et qui sait où cela peut nous mener...

Depuis ses débuts en 1979, la FQM a toujours eu à cœur d'élever la qualité de la pratique professionnelle de la massothérapie à des niveaux supérieurs. Les efforts déployés pour structurer la formation et encadrer la pratique sont des exemples éloquentes à ce propos. De plus, ayant toujours en tête cette vision d'excellence, nous avons obtenu en mars 2015 la certification ISO 9001 : 2008, délivrée par le Bureau de normalisation du Québec. Dès lors, les administrateurs et l'équipe de la permanence ont pris un engagement ferme de tout mettre en œuvre pour que les massothérapeutes agréés se distinguent et se positionnent comme des professionnels de la santé. Trois ans après avoir débuté cette réflexion sur la qualité, la FQM a réussi non seulement à bonifier son offre de services, mais nous nous sommes également façonnés une identité forte dans notre travail quotidien auprès de vous :

- Une équipe chaleureuse, compétente et à l'écoute de vos besoins;
- Une ponctualité irréprochable;
- Des niveaux de satisfaction élevés;
- L'amélioration continue de nos services.

Mais nos efforts ne s'arrêtent pas là ! Imaginez-vous donc que nous déposons dans les prochains jours notre dossier de candidature aux *Grands Prix québécois sur la qualité*. Ces prix se veulent la plus haute distinction remise aux entreprises par le gouvernement du Québec et ils sont comparables aux prix de renommée internationale tels que le *Deming* au Japon ou le *Malcolm Baldrige*

### SYMPOSIUM 2018

Encore une fois, cette année, nous vous invitons chaleureusement à notre symposium 2018 qui a pour thème *La massothérapie, une alliée de la santé publique*. La rencontre se déroulera au Centre Saint-Pierre de Montréal, le 25 mai prochain. Pour la tenue de l'évènement, la FQM et la Fondation de la massothérapie sommes fiers de nous associer à la *Fondation Virage* qui offre un soutien aux personnes atteintes du cancer. Au programme, nous accueillons le Dr Jean-Pierre Guay, radio-oncologue, Dr Serge Marchand, Ph. D., professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke ainsi que plusieurs massothérapeutes spécialisés dans le domaine de la gestion de la douleur, du cancer, du lymphœdème, de la santé mentale, etc. C'est donc une invitation à prendre connaissance de la programmation pour celles et ceux qui ne l'ont pas déjà fait !

Pour terminer, vous êtes plusieurs à nous avoir communiqué l'importance d'élaborer sur la question de la massothérapie dans un contexte de soins pré et postopératoires. Alors, mission accomplie ! Voici un nouveau dossier qui saura certainement piquer votre curiosité.

Bonne lecture et n'hésitez surtout pas à nous partager commentaires et suggestions concernant notre belle revue *Le Massager*.

© Yan Dubé Photographie (photo de Jean-François Bouchard)

## L'équipe de rédaction



■ ÉMILIE GUÉRETTE-LOSIER  
Agente de communication



■ KATIA VERMETTE  
Rédactrice



■ MARTINE BOUDOT  
Psychothérapeute et  
massothérapeute agréée



■ KARINA BROUSSEAU  
Consultante en marketing numérique

Les commentaires, opinions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse : emilie.guerette.losier@fqm.qc.ca

En raison du manque d'espace, les textes reçus ne seront pas publiés dans *Le Massager*, mais seront transmis intégralement au rédacteur en chef de la revue ainsi qu'aux collaborateurs concernés.

**Publicité :** La FQM se réserve le droit de refuser une annonce qui ne respecterait pas son code d'éthique. Pour tout nouvel annonceur ou encore pour toute modification apportée à une publicité existante, nous vous demandons de nous faire parvenir vos documents, pour approbation, au minimum 5 jours ouvrables avant la date de tombée mentionnée ci-dessous.

**Prochaine date de tombée :** 10 avril 2018

**Abonnement :** Pour un abonnement (un an, quatre numéros), s.v.p. faire parvenir un chèque ou mandat-poste en dollars canadiens, au secrétariat de la FQM. Québec et Canada : 42,75 \$ États-Unis : 52,75 \$ | Autres pays : 62,75 \$

**Coordination :** Émilie Guérette-Losier

**Révision linguistique :** Émilie Guérette-Losier

**Publicité :** Émilie Guérette-Losier

**Conception graphique et infographie :** Jacynthe Vallières

**Impression :** Imprimerie Maxime inc.

Dépôt légal, 3<sup>e</sup> trimestre 1986

Tirage de ce numéro : 4 750 exemplaires

Envoi de poste publication 40027663

*Le Massager* est imprimé sur du papier contenant 10 % de papier recyclé post-consommation.

Publié par la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM), *Le Massager* est une revue professionnelle de formation et d'information des massothérapeutes qui veut contribuer à l'évolution de la profession vers des niveaux de qualité toujours plus élevés. L'emploi du masculin dans les textes englobe le masculin et le féminin et ne vise qu'à en alléger la lecture.



**Fédération  
québécoise  
des massothérapeutes  
agréés**

4428, boul. Saint-Laurent, bureau 400  
Montréal (Québec) H2W 1Z5  
514 597-0505 / 1 800 363-9609  
Courriel : administration@fqm.qc.ca  
www.fqm.qc.ca



La FQM est certifiée  
ISO 9001 : 2008.

# DOSSIER DU MOIS

RÉDACTION ■ KATIA VERMETTE

- **L'APPORT DE LA MASSOTHÉRAPIE AVANT ET APRÈS UNE OPÉRATION**
- **LE PROCESSUS DE CICATRISATION**  
ASPECTS THÉORIQUES
- **LA MÉDICATION ASSOCIÉE À UNE INTERVENTION CHIRURGICALE**
- **FACILITER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE OPÉRATION**  
L'IMPORTANCE DE L'INTERDISCIPLINARITÉ
- **CE QUE DIT LA RECHERCHE: LE MASSAGE EN MILIEU HOSPITALIER**  
SOULAGER LA DOULEUR APRÈS UNE OPÉRATION



# LA MASSOTHÉRAPIE DANS UN CONTEXTE DE SOINS PRÉ ET POSTOPÉRATOIRES

SUBIR UNE INTERVENTION CHIRURGICALE N'EST PAS CHOSE BANALE. EN FAIT, L'OPÉRATION CONSTITUE UN CHOC POUR LE CORPS ET L'ESPRIT, DONT LES RÉPERCUSSIONS S'OBSERVENT AUTANT PENDANT L'ATTENTE DE L'INTERVENTION QUE LORS DE LA RÉCUPÉRATION QUI S'ENSUIT. DANS CE CONTEXTE, LA MASSOTHÉRAPIE OFFRE UN RÉCONFORT ADAPTÉ À L'INDIVIDU.

■ En 2005, quelque 1,6 million de Canadiens ont subi une opération non urgente<sup>1</sup>. Selon Statistique Canada, 13% d'entre eux ont identifié des lacunes en matière d'accessibilité aux soins, notamment en ce qui concerne le temps d'attente et la difficulté à obtenir un rendez-vous avec un spécialiste.

Dans l'attente d'une intervention chirurgicale, plusieurs vivent avec de la douleur, mais aussi une certaine appréhension amenant stress et anxiété. Après l'opération, le corps doit récupérer et la plaie cicatriser. La gué-

risson s'échelonne parfois sur des semaines, voire des mois.

En outre, chaque individu est différent. Les soins offerts se doivent donc d'être adaptés aux besoins et à l'état de santé de la personne. Dans cette optique, plus il y aura d'intervenants qui graviteront autour du patient, plus les soins s'en trouveront optimisés.

Cela dit, le massothérapeute se veut un intervenant des plus intéressants à intégrer à l'offre de soins pré et postopératoires. Sa force : son approche holiste et sa capacité

à cibler les bons gestes de massage afin de proposer un soin adapté.

Dans cette édition du *Massager*, nous explorerons les bienfaits du massage avant et après une opération. Avec l'aide de massothérapeutes experts et de professionnels spécialisés, mais aussi au travers de témoignages de personnes ayant subi une opération, nous mettrons en lumière l'apport de la massothérapie dans un contexte de soins pré et postopératoires.

Bonne lecture !

---

## RÉFÉRENCE

<sup>1</sup> Statistique Canada. (2005). Accès aux services de soins de santé au Canada — Les temps d'attente de services spécialisés (janvier à décembre 2005). Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-575-x/82-575-x2006002-fra.htm>





## DOSSIER

Rédaction ■ KATIA VERMETTE  
katiavermette@hotmail.com

En collaboration avec Sylvie Lepage et Michel Van Waeyenberge, massothérapeutes agréés, et Caroline Claveau, inf., M.Sc(c) et professeure à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke. Madame Claveau est spécialisée en soins de plaies.

# L'APPORT DE LA MASSOTHÉRAPIE AVANT ET APRÈS UNE OPÉRATION

QUE CE SOIT EN PRÉPARATION D'UNE INTERVENTION CHIRURGICALE OU LORS DU PROCESSUS DE RÉCUPÉRATION QUI S'ENSUIT, LA MASSOTHÉRAPIE CONSTITUE UNE AVENUE DES PLUS INTÉRESSANTES POUR APAISER L'INDIVIDU ET FAVORISER LA GUÉRISON DU CORPS. À CONDITION, BIEN ENTENDU, QUE LE SOIN SOIT ADAPTÉ AU CLIENT ET À SES BESOINS.

La chirurgie se veut une spécialité médicale qui permet d'intervenir sur un organe ou un tissu donné afin de rétablir ou d'améliorer la santé. Elle implique une incision de la peau et des tissus sous-jacents, donnant lieu à une plaie qui cicatrisera avec le temps.

La plaie ne constitue cependant pas la seule finalité de l'opération. Ses répercussions s'observent sur l'organisme entier, que ce soit avant ou après l'intervention : stress, appréhension, douleur, deuil. Il importe donc de considérer l'individu dans sa globalité afin d'assurer une préparation et une récupération optimales.

**Il importe donc de considérer l'individu dans sa globalité afin d'assurer une préparation et une récupération optimales.**

On reconnaît de plus en plus l'apport de la massothérapie dans les soins pré et postopératoires. En induisant une détente et un état de bien-être physique, psychologique et émotif, le massage favorise la guérison du corps et de l'esprit. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'intervention chirurgicale ne constitue pas une contre-indication absolue

au massage, que le soin soit donné avant ou après l'opération.

Néanmoins, afin d'offrir un massage sécuritaire et efficace, le massothérapeute a la responsabilité d'aller chercher toute l'information nécessaire afin, d'une part, de décider du bon geste de massage et, d'autre part, d'adapter son soin en fonction du type d'opération et des besoins du client (voir le tableau 1 à la page 10).

### AVANT L'OPÉRATION : APAISER, RÉCONFORTER, PRÉPARER LE CORPS ET L'ESPRIT

L'approche d'une intervention chirurgicale est généralement source de stress et d'incertitudes : la peur de l'anesthésie, le risque de complications, l'attente. Et c'est sans compter la présence de douleur qui, souvent, limite les activités quotidiennes et diminue la qualité de vie.

Dans cette optique, la massothérapie constitue une option intéressante avant une opération. En plus de soulager la douleur, le massage aide à préparer mentalement et émotionnellement l'individu. « En tant que massothérapeute, on arrive à amener la personne vers un état calme et serein qui lui permettra de faire plus facilement face à ce qui s'en vient », explique Sylvie Lepage, massothérapeute agréée. Dans certains cas, le massage procure même au client un ancrage auquel il pourra recourir pour se détendre ultérieurement, s'il en ressent le besoin.

En pratique, le massothérapeute doit tenir compte de l'intervention chirurgicale prévue





TABLEAU 1 : POUR UNE COLLECTE D'INFORMATION EFFICACE ET ADAPTÉE

AVANT L'OPÉRATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle est la raison de l'intervention chirurgicale ?</li> <li>• Dans quelle région (membre, organe) aura lieu l'opération ?</li> <li>• Quand l'intervention est-elle prévue ?</li> <li>• Le médecin vous a-t-il prescrit des médicaments en prévision de l'opération ?</li> <li>• Le médecin a-t-il modifié la prise de vos médicaments en prévision de l'opération ?</li> <li>• Ressentez-vous de la douleur ? Si oui, à quel endroit ?</li> <li>• Quels sont vos besoins actuels en matière de massage ?</li> </ul>
APRÈS L'OPÉRATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle était la raison de l'intervention chirurgicale ?</li> <li>• Dans quelle région (membre, organe) a eu lieu l'opération ?</li> <li>• Quand l'intervention a-t-elle eu lieu ?</li> <li>• Avez-vous revu votre médecin depuis l'opération ?</li> <li>• Le médecin vous a-t-il prescrit des antidouleurs, des anti-inflammatoires ou des anticoagulants à la suite de l'opération ?</li> <li>• Les points de suture ou les agrafes ont-ils été enlevés ?</li> <li>• Le médecin vous a-t-il demandé d'éviter certains mouvements ?</li> <li>• Lors de l'opération, a-t-on brisé des chaînes ganglionnaires ? A-t-on retiré des ganglions ?*</li> <li>• La cicatrisation s'est-elle effectuée normalement ?</li> <li>• Ressentez-vous de la douleur ? Si oui, à quel endroit ?</li> <li>• Quels sont vos besoins actuels en matière de massage ?</li> </ul> <p>*À partir du moment où des chaînes ganglionnaires sont retirées ou brisées lors d'une intervention chirurgicale, la capacité de transport de la lymphe est altérée. Un massage profond et vigoureux devra donc être évité dans ces zones afin de limiter le risque d'apparition d'un lymphœdème. Cette précaution devra être observée pour le reste de la vie du client.</p>

et des contre-indications locales au massage lorsque vient le temps de choisir les gestes à privilégier pendant le soin. La présence d'une tumeur ou d'une blessure amènera par exemple le massothérapeute à travailler en périphérie du site opératoire. Le positionne-

ment du client revêt également une importance particulière afin d'éviter l'inconfort lors du massage. De plus, il sera intéressant de cibler le cou et la mâchoire du client afin d'assurer une flexibilité suffisante de la zone cervicale en prévision de l'anesthésie générale (intubation).

## LES SOINS DE MASSOTHÉRAPIE EN PRÉSENCE D'UNE PLAIE CHIRURGICALE

D'un point de vue légal, il revient aux médecins et aux infirmières<sup>2</sup>, dans le cadre d'une activité réservée, d'évaluer et de cibler les traitements reliés aux soins de plaies, dont celles découlant d'une opération<sup>3</sup>. « En ce sens, les massothérapeutes ne peuvent procéder à l'évaluation d'une lésion chirurgicale ni décider du plan de traitement pour celle-ci », note Caroline Claveau, infirmière spécialisée en soin de plaies et professeure à la Faculté de médecine et de sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke. La massothérapie peut cependant être utilisée en complémentarité des soins médicaux afin d'optimiser la gestion de la douleur et la récupération de l'individu.

En pratique, il faut savoir qu'il n'existe pas de recommandations claires quant à la période minimale à respecter à la suite d'une intervention chirurgicale avant de recevoir un massage. Toutefois, « dans un contexte de soins sécuritaires, le massothérapeute devrait s'assurer que le patient ait revu son chirurgien au moins une fois depuis l'opération avant d'intervenir », note Caroline Claveau. Lors du rendez-vous de suivi, qui a lieu de quatre à six semaines après l'opération, le chirurgien vérifiera que la lésion s'est bien refermée. Il pourra également déceler un éventuel problème de cicatrisation ou une infection de la plaie, deux situations qui constituent une contre-indication locale au massage.

Cela dit, le massothérapeute peut tout de même intervenir auprès d'un client n'ayant pas revu son chirurgien depuis l'opération. L'intention du massage, de même que le choix des techniques, des gestes et des manœuvres, dépendront non seulement du type de chirurgie et de la localisation de la plaie, mais aussi de l'état de santé et des besoins de la personne. Comme l'explique le massothérapeute agréé Michel Van Waeyenberge, « le massage ne sera pas le même deux, quatre ou six semaines après une opération ».

Afin d'adapter son intervention dans un contexte de soins postopératoires, le massothérapeute devra tenir compte des aspects suivants (liste non exhaustive) :

## RÉFÉRENCES

<sup>2</sup> Le Code des professions autorise également les physiothérapeutes et les ergothérapeutes à « prodiguer des traitements reliés aux plaies ». <sup>3</sup> LégisQuébec. (1<sup>er</sup> octobre 2017). Code des professions C-26. Repéré à <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/C-26>

■ **Travailler le corps dans son entier en évitant, au besoin, la zone opérée.** Logiquement, une personne détendue récupérera plus rapidement qu'une autre crispée par la douleur et l'inconfort. En soulageant les contractures, le massothérapeute amène l'individu vers un état de bien-être et de relaxation propice à la guérison. Avec le temps, et selon la réponse et le seuil de tolérance du client, le massothérapeute pourra progressivement se rapprocher de la lésion afin d'y intervenir.

■ **Éviter de travailler la zone opérée et sa périphérie, et ce, tant que le processus de cicatrisation n'est pas assez avancé et que la plaie ne s'est pas refermée (voir l'article *Le processus de cicatrisation* à la page 13).** À moins d'indication contraire de la part du chirurgien, il est préférable d'éviter de masser directement une lésion chirurgicale ou ses alentours pendant au moins trois à quatre semaines suivant l'opération afin de ne pas nuire au processus de cicatrisation. Avant cette période ou avant que la rencontre postopératoire du client avec son chirurgien n'ait eu lieu, le massothérapeute qui voudrait masser la plaie de manière sécuritaire doit avoir reçu au préalable l'évaluation de celle-ci, de même que toute indication et contre-indication de la part d'un médecin ou d'une infirmière (l'évaluation de la plaie est une activité réservée aux médecins et aux infirmières).

■ **Une fois la lésion refermée, privilégier des manœuvres douces et peu profondes dans la zone opérée.** Il va sans dire que toute manœuvre appliquant une trop forte pression sur la plaie (ex. : longs effleurages, frictions, foulages, pétrissages, etc.) peut provoquer sa réouverture et une rupture du processus de cicatrisation. Au contraire, des manœuvres douces ayant pour objectif de stimuler localement les circulations sanguine et lymphatique sont à privilégier, autant sur la cicatrice qu'à ses pourtours. Ces gestes favoriseront l'arrivée des cellules impliquées dans la cicatrisation, de même que l'élimination des déchets au site d'opération.

■ **En présence d'inflammation, opter pour un toucher très léger en périphérie.** Pour ce faire, cibler des techniques de drainage lymphatique ou encore des manœuvres douces telles



© iStockphoto.com

À moins d'indication contraire de la part du chirurgien, il est préférable d'éviter de masser directement une lésion chirurgicale ou ses alentours pendant au moins trois à quatre semaines suivant l'opération afin de ne pas nuire au processus de cicatrisation.

que des vibrations et des effleurages légers visant la peau seulement.

■ **Dans le cas d'une chirurgie orthopédique, éviter les mobilisations et les mouvements passifs dans la zone opérée.** Pour ce type de chirurgie, valider les recommandations transmises au client par le médecin, notamment en ce qui concerne les mouvements permis et ceux à éviter. Ces recommandations guideront le massothérapeute dans son intervention.

■ **Surveiller le positionnement de la personne pendant le soin afin de prévenir l'inconfort et la douleur.** Lorsque le client n'est pas bien ins-

tallé, son attention n'est plus dans le mieux-être que les mains du massothérapeute peuvent apporter. Au besoin, utiliser des coussins pour ajuster la position de l'individu.

■ **Pendant le soin, assurer une communication constante avec le client.** Il est primordial que la personne opérée fournisse une rétroaction régulière au massothérapeute afin d'éviter l'apparition de douleur et d'inconfort, ce qui pourrait nuire à sa récupération. À cet effet, le massothérapeute doit considérer la prise d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires, car ces médicaments peuvent modifier la perception du toucher pendant le soin (voir

l'article *La médication associée à une intervention chirurgicale* à la page 14).

## LES ADHÉRENCES : UNE COMPLICATION FRÉQUENTE DE L'INTERVENTION CHIRURGICALE

Les cicatrices constituent la finalité normale de la guérison d'une plaie. Mais dans le processus même de cicatrisation, la peau a tendance à se fixer aux muscles et aux autres tissus internes et former ce que l'on appelle des adhérences. Ces bandes fibreuses peuvent se retrouver tout le long de la cicatrice, que ce soit directement sous la peau ou entre les structures sous-jacentes.

Les adhérences découlant d'une plaie chirurgicale sont fréquentes. Dans le cas d'une opération abdominale par exemple, elles apparaissent chez environ neuf personnes sur dix<sup>4</sup>. Généralement asymptomatiques, les adhérences sont parfois à l'origine de complications postopératoires telles que de la douleur chronique ou une diminution de l'amplitude de mouvement.

Le massage est utile pour limiter la formation des adhérences et en améliorer l'apparence. En l'absence de contre-indications locales, une cicatrice peut être massée lorsqu'elle est guérie et complètement refermée, soit environ trois à quatre semaines après l'opération. L'objectif est ici de réduire les adhérences présentes, de rendre la peau plus souple et de diminuer la douleur et l'inconfort.

Pour être en mesure d'observer les effets du toucher sur les adhérences, les médecins recommandent de masser la cicatrice une à deux fois par jour, à raison de cinq à dix minutes chaque fois<sup>5</sup>. En plus d'intervenir sur les adhérences, le massothérapeute peut enseigner à son client différentes manœuvres visant à assouplir la peau.

En terminant, il faut savoir que toutes les approches et techniques en massothérapie sont indiquées en contexte de soins pré et postopératoires. Il s'agit seulement d'adapter le massage au type d'opération, à l'état de santé et aux besoins du client afin d'optimiser sa guérison. Le massothérapeute

gagnera à poursuivre sa formation dans le but d'acquérir des outils complémentaires aux techniques de base déjà maîtrisées. Plus son coffre à outils sera varié, plus il sera en mesure d'intervenir efficacement et de manière sécuritaire auprès de son client.

## QUELQUES OUTILS UTILES AU MASSOTHÉRAPEUTE EN CONTEXTE DE SOINS PRÉ ET POSTOPÉRATOIRES

- **Techniques de massage énergétiques :** permettent de travailler à distance de la plaie en favorisant les circulations sanguine et lymphatique.
- **Techniques de drainage lymphatique :** aident à diminuer l'inflammation, en permettant notamment l'écoulement de la lymphe.
- **Formation continue en massage du tissu cicatriciel :** permet l'acquisition de différentes techniques utiles pour réduire l'inflammation et amener une plus grande souplesse de la peau.
- **L'approche Trager® :** le pianotage est particulièrement intéressant pour assouplir la peau en présence d'adhérences.

## RÉFÉRENCES

<sup>4</sup> Robertson, D. et Lefebvre, G. (2010). *Prévention des adhérences en chirurgie gynécologique*. Journal d'obstétrique et gynécologie du Canada, 243:603-608. DOI 10.1016/S1701-2163(16)34531-5 | <sup>5</sup> Centre hospitalier de l'Université de Montréal — CHUM. (2015). *Prendre soin de mes cicatrices par le massage* [PDF].



# MASSO-FLEX



ACCOMPAGNE LE PATIENT À LA MAISON



AMÉLIORE L'EFFICACITÉ DE VOTRE MASSAGE



AMÉLIORE L'EXPÉRIENCE CLIENT



RÉSEAU DE REPRÉSENTATION PROFESSIONNEL

### CONTACTEZ-NOUS



(514) 506-4512



FREDERICK.SAVARIA@MASSO-FLEX.COM

PRODUIT UNIQUE  
AVEC BANDAGE ADAPTÉ



VOUS ÊTES THÉRAPEUTE PROFESSIONNEL OU DISTRIBUTEUR  
NOUS RECHERCHONS DES POINTS DE VENTE

POUR PLUS D'INFORMATION

[WWW.MASSO-FLEX.COM](http://WWW.MASSO-FLEX.COM)

En collaboration avec Caroline Claveau, inf., M.Sc(c) et professeure à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke. Madame Claveau est spécialisée en soins de plaies.

# LE PROCESSUS DE CICATRISATION

## ASPECTS THÉORIQUES

TOUTE OPÉRATION ENGENDRE UNE PLAIE QUI MOBILISE LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES DU CORPS AFIN D'ÉVITER L'INFECTION ET D'ASSURER LA GUÉRISON. C'EST CE QUE L'ON APPELLE LA CICATRISATION.



© iStockphoto.com

En présence d'une rupture de l'intégrité de la peau, l'organisme se met en branle pour colmater la brèche et protéger le corps contre d'éventuels envahisseurs. S'ensuivent une réaction inflammatoire et une réponse immunitaire qui permettront d'enclencher le processus de cicatrisation.

On distingue quatre grandes phases à la cicatrisation. La première, appelée **coagulation**, vise à refermer la coupure de la peau. En présence d'une lésion comme celle produite lors d'une opération, les capillaires sanguins deviennent perméables et libèrent plus facilement les plaquettes dans la zone blessée. Ces cofacteurs entraînent la coagulation du sang et la formation d'un caillot dans la plaie. L'objectif consiste à créer une barrière physique temporaire qui bloquera l'entrée des microbes et servira de matrice aux cellules responsables de la cicatrisation.

Vient ensuite la phase d'**inflammation**, caractérisée par l'arrivée des globules blancs. Ces cellules du système immunitaire sont notamment responsables du nettoyage de la

lésion. Lors de la phase d'inflammation, qui chevauche en partie la coagulation, la plaie est visuellement rouge et sensible à la palpation. L'inflammation s'échelonne sur deux à trois jours en l'absence de facteurs nuisibles à la cicatrisation (voir tableau 2).

La phase de **prolifération** a lieu lorsque l'inflammation se résorbe. On observe alors la formation de nouveaux vaisseaux sanguins qui favorisent l'arrivée de l'oxygène et des nutriments nécessaires aux cellules produisant le collagène (responsable de la fermeture de la plaie). Dans un processus de cicatrisation normal, la prolifération dure entre 12 et 14 jours.

La dernière phase de la cicatrisation est celle de la **maturation** et du **remodelage**, qui vise à solidifier et rendre plus résistants les tissus cicatriciels. Cette phase peut s'échelonner sur plusieurs mois après l'opération.

On considère la lésion découlant d'une intervention chirurgicale comme une plaie aiguë. Elle progresse normalement en passant par les différentes étapes de cicatrisa-

tion, pour guérir complètement avec le temps. Lorsque ce n'est pas le cas, et que l'une des phases de cicatrisation ne fonctionne pas correctement, la plaie devient chronique. Dans ce cas, la cicatrisation est ralentie et la lésion ne se referme pas comme prévu, ce qui augmente le risque d'infection et de complications chez la personne opérée.

### TABLEAU 2 : FACTEURS NUISIBLES À LA CICATRISATION D'UNE PLAIE CHIRURGICALE

#### FACTEURS LIÉS AU PATIENT

- Âge\*
- Obésité
- Opération récente
- Prise de certains médicaments (ex. : corticostéroïdes, immunosuppresseurs, anti-inflammatoires non stéroïdiens, chimiothérapie)
- Stress
- Douleur
- Tabagisme\*\*
- Présence d'une maladie chronique (ex. : insuffisance rénale ou hépatique, diabète\*\*\*)
- Mauvais état nutritionnel
- Résistance de l'individu à l'infection (ex. : personnes âgées)

\* La cicatrisation sera moins rapide chez la personne âgée en raison notamment d'un métabolisme ralenti et d'un système immunitaire moins efficace.

\*\* Le tabagisme provoque une vasoconstriction qui réduit l'apport en oxygène et en nutriments au site opératoire.

\*\*\* Le diabète entraîne une prolongation de la phase inflammatoire et une diminution de la synthèse du collagène.

#### FACTEURS LIÉS À L'OPÉRATION

- Type de chirurgie
- Zone de l'incision chirurgicale (peut avoir un impact sur l'irrigation sanguine de la plaie)

Avec la collaboration de Marie-Claude Vigneault, massothérapeute agréée et pharmacienne.

## LA MÉDICATION ASSOCIÉE À UNE INTERVENTION CHIRURGICALE

DANS LE CONTEXTE D'UNE OPÉRATION, LA MÉDICATION DOIT ÊTRE PRISE EN COMPTE PAR LE MASSOTHÉRAPEUTE AFIN D'OFFRIR DES SOINS SÉCURITAIRES. VOICI QUELQUES QUESTIONS À POSER AUX CLIENTS AFIN D'ADAPTER LE MASSAGE À LA MÉDICATION PRESCRITE.



### AVANT UNE OPÉRATION :

■ Le médecin vous a-t-il demandé de cesser certains médicaments en prévision de votre opération ?

Le médecin pourrait demander à un client de cesser temporairement certains médicaments, par exemple les **dérivés de l'aspirine**, les **anti-coagulants**, les **médicaments prescrits pour éclaircir le sang** et les **anti-inflammatoires**. Ces médicaments ayant un effet anticoagulant, leur arrêt est susceptible de rendre le sang plus épais et plus propice à la formation de caillots. Dans cette situation, le massothérapeute devra s'abstenir d'appliquer des manœuvres profondes afin de limiter le risque de complications cardiovasculaires (ex. : embolie ou thrombose). De son côté, l'arrêt des anti-inflammatoires pourrait augmenter la douleur chez le client, ce qui devra également être considéré par le massothérapeute.

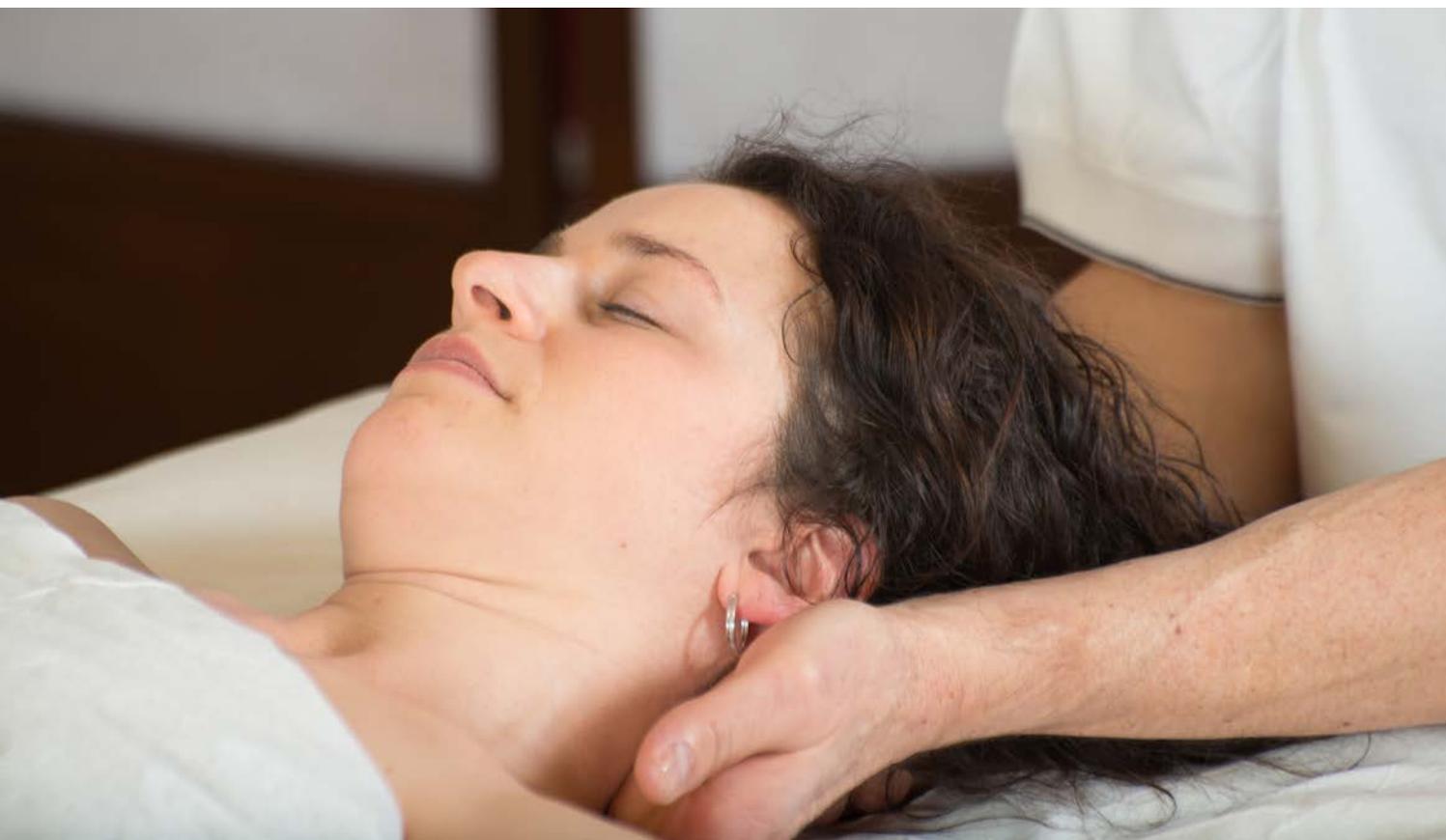
### APRÈS UNE OPÉRATION :

■ Le médecin vous a-t-il prescrit des médicaments pour réduire la douleur ?

La prise d'anti-inflammatoires et d'antidouleurs peut altérer la perception de douleur chez un client. Le massothérapeute devra donc en tenir compte dans le cadre de la séance et privilégier des manœuvres plus douces, le cas échéant.

■ Le médecin vous a-t-il prescrit des anticoagulants ?

Afin de limiter le risque de formation de caillots pouvant mener à des complications cardiovasculaires, il est fréquent que l'on prescrive des anticoagulants après une intervention chirurgicale. Dans ce cas, l'utilisation de manœuvres douces est indiquée afin d'éviter les saignements ou les ecchymoses.



## FACILITER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE OPÉRATION L'IMPORTANCE DE L'INTERDISCIPLINARITÉ

TOUTES LES INTERVENTIONS CHIRURGICALES SONT UNIQUES, COMME CEUX ET CELLES QUI PASSENT AU BISTOURI. DANS CE CONTEXTE, LES SOINS SE DOIVENT D'ÊTRE ADAPTÉS À L'INDIVIDU. LA COMPLÉMENTARITÉ DES APPROCHES N'A DONC JAMAIS ÉTÉ AUSSI PERTINENTE.

■ En janvier 2017, par une belle journée d'hiver, Joëlle s'est blessée en ski. Elle a rencontré une plaque de glace sur la pente, ses skis se sont croisés et, après quelques tours sur elle-même, elle a atterri sur la fesse gauche. Résultat : un ligament du genou sectionné et le ménisque déchiré.

Nul besoin de vous dire que Joëlle a souffert. Et longtemps. En fait, elle n'a été opérée qu'en septembre dernier, soit plus de neuf mois après son accident. Et à la suite

de l'intervention chirurgicale, la récupération fut longue et douloureuse. Heureusement, il y avait la massothérapie.

### LE MASSAGE : UN BAUME POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Joëlle a eu recours au massage avant et après son opération. Dans les deux cas, son massothérapeute, Alain Vezeau<sup>6</sup>, a travaillé tout le corps en portant une attention particulière au genou blessé. Les besoins de

Joëlle évoluaient cependant d'un massage à l'autre. Quelques jours avant d'être opérée, Joëlle cherchait à se détendre sur les plans physique et psychologique. En effet, l'appréhension de l'intervention était grande et la douleur omniprésente. « Un stress vient s'installer dans la région à proximité du site d'opération, explique Alain Vezeau. Mon intention était donc de détendre la zone afin que les tissus se retrouvent dans un état propice à l'autoguérison. »

#### NOTE

<sup>6</sup> Alain Vezeau est spécialisé en massage Californien. Ce massage de type psychocorporel est intéressant en contexte de soins pré et postopératoires, car il permet d'établir un lien entre la relaxation musculaire et l'acceptation émotionnelle du corps en lien avec l'intervention chirurgicale.

## Une opération s'avère un choc pour la personne, que ce soit sur le plan émotif ou physique. Le massage vient apaiser la condition générale du client.

Après l'opération toutefois, l'objectif était surtout d'atténuer la douleur. «Vu que je ne pouvais pas prendre d'antidouleurs, ma convalescence a été plus lente», note Joëlle. Le massage aidait la jeune femme à gérer sa douleur. Après un soin, elle dormait mieux et sa récupération en était facilitée.

Afin de tenir compte de la douleur de Joëlle et de la guérison de sa lésion, son massothérapeute a adapté son intervention. «Ça a pris quelques semaines avant que je puisse accéder directement à la région opérée, souligne Alain Vezeau. Il fallait laisser le temps à la plaie de cicatriser.»

Les bienfaits du massage avant et après une opération vont donc bien au-delà de la détente physique. «Le massage apporte un réconfort et permet de faire la paix avec l'intervention chirurgicale, résume Alain Vezeau. Une opération s'avère un choc pour la personne, que ce soit sur le plan émotif ou physique. Le massage vient apaiser la condition générale du client.»

### LA KINÉSIOLOGIE : POUR PRÉPARER LA GUÉRISON

En préparation de son opération, Joëlle a également reçu des soins en kinésiologie dans le but de renforcer ses muscles. Plus spécifiquement, le travail du kinésologue vise à maintenir la masse musculaire et développer la vascularisation autour de l'articulation blessée afin de faciliter la guérison à la suite d'une intervention chirurgicale.

Le kinésologue Yvan Campbell explique: «si l'on implante un protocole précis pour entretenir la musculature autour du membre blessé, les muscles sont en mesure de récupérer beaucoup plus vite après une opération». En complémentarité avec la massothérapie et la médecine conventionnelle, la kinésiologie est donc une approche à considérer dans le cadre d'une intervention chirurgicale.

### L'INTERDISCIPLINARITÉ DANS LES SOINS CHIRURGICAUX

À l'heure actuelle, le système de santé tend vers l'interdisciplinarité. «Il existe une diversité de présentations cliniques dans les soins chirurgicaux et le monde de la santé doit s'adapter à chacune d'entre elles», souligne Yvan Campbell.

Pourtant, l'offre de soins est loin d'inclure systématiquement la massothérapie. En tant que cliente et massothérapeute, Nathalie a constaté le manque de suivi entre la médecine et la massothérapie. «Il manque un maillon entre notre profession et les soins de santé conventionnels», explique-t-elle.

L'année dernière, Nathalie a subi une hystérectomie totale en raison d'un fibrome gros de 12 cm qui avait fait éclater son ovaire gauche. Naturellement, elle s'est tournée vers la massothérapie pour compléter les soins qui lui étaient offerts dans le système de santé.

Contrairement à une chirurgie orthopédique où la récupération est normalement complète, l'hystérectomie implique la perte d'une portion de soi associée à la féminité, à la maternité. Il y a un deuil à faire. «La massothérapie m'a permis de me recentrer, de continuer à gérer mes pensées de manière positive et de ne pas être toujours dans l'appréhension», explique Nathalie.

Cela dit, encore trop peu de professionnels de la santé reconnaissent l'apport du massage dans les soins pré et postopératoires, ce qui limite l'intégration de l'approche dans les équipes de soins. Pour preuve, le médecin de Nathalie n'a jamais proposé à sa patiente de recourir à la massothérapie. Pourtant, les effets du massage vont bien au-delà de la guérison physique. «La massothérapie est précise dans sa globalité», résume la massothérapeute. L'approche gagnerait donc à être reconnue et intégrée à l'offre de soins en chirurgie.

Aujourd'hui, Joëlle et Nathalie récupèrent bien de leurs opérations respectives. Elles se sont remises du choc de l'opération. Dans les deux cas, la médecine, la massothérapie et les autres approches complémentaires ont montré leur effet synergique.

## Des amis partagent entre eux les bienfaits d'epsomgel



Soulage la douleur et l'inflammation de vos muscles et articulations

**100% Naturel**

- ✓ Accélère la récupération
- ✓ Améliore la souplesse



Contactez-nous  
info@epsomgel.ca

avril  
SUPERMARCHÉ SANTÉ

La Moisson  
SUPERMARCHÉ SANTÉ



Magnésium **Mg** + Arnica

epsomgel.ca



Fédération  
québécoise  
des massothérapeutes  
agréés

DEPUIS 1979



La FQM est certifiée  
ISO 9001 : 2008.



**JOIGNEZ-VOUS AUX MILLIERS  
DE MASSOTHÉRAPEUTES AGRÉÉS<sup>MD</sup>  
QUI PARTAGENT UNE VISION  
D'EXCELLENCE ET ONT À CŒUR  
LA SANTÉ DES QUÉBÉCOIS !**



**FORMATION DE QUALITÉ**

**ASSURANCES PROFESSIONNELLES**

**PROGRAMME DE MENTORAT**

**ATELIERS, LABORATOIRES ET SYMPOSIUM**

**BIBLIOTHÈQUE DE FORMATION EN LIGNE**

**RÉFÉRENCEMENT WEB**

**BLOGUE D'ACTUALITÉS SUR LA MASSOTHÉRAPIE**

**GUICHET INFO-MASSOTHÉRAPIE**

**TROUSSE DE DÉMARRAGE D'ENTREPRISE**

**LA REVUE *LE MASSAGER***

**REÇUS PAPIER ET INFORMATISÉS**

**PORTAIL WEB RÉSERVÉ AUX MEMBRES**





# *Amène* ton ami à la **FQM**\*

Invitez un massothérapeute d'une autre association à adhérer à la FQM et obtenez chacun 50% de réduction sur votre cotisation.



*Inscrivez-vous dès aujourd'hui!*

Communiquez auprès de **Maria Aceves**, agente de marketing,  
au : **1 800 363-9609, poste 237** ou  
par courriel au : **maria.aceves@fqm.qc.ca**

\* Valide jusqu'au 31 mars 2018. Les futurs membres doivent obligatoirement être diplômés d'une école accréditée et correspondre aux critères d'admission de la FQM.

# LE MASSAGE EN MILIEU HOSPITALIER SOULAGER LA DOULEUR APRÈS UNE OPÉRATION

IL EST RECONNU QUE LE MASSAGE EST EFFICACE DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR. MAIS L'APPROCHE EST-ELLE EFFICACE DANS UN CONTEXTE DE SOINS CHIRURGICAUX EN MILIEU HOSPITALIER ?

Chez nos voisins du sud, la massothérapie est intégrée depuis de nombreuses années à la culture médicale. Ce faisant, de plus en plus d'hôpitaux ont recours au massage pour soulager les patients hospitalisés, notamment en oncologie. Les unités de chirurgie pourraient-elles aussi tirer avantage de l'approche complémentaire ?

### LE MASSAGE ET LA CHIRURGIE COLORECTALE

Une étude menée dans un centre hospitalier américain et publiée en 2015 a mis en lumière le potentiel de la massothérapie dans la récupération d'une personne à la suite d'une opération colorectale<sup>7</sup>.

Au deuxième et au troisième jour suivant leur intervention chirurgicale, les 127 participants à l'étude ont reçu l'un des deux soins suivants : un massage ou une discussion de 20 minutes. Les chercheurs ont par la suite analysé et comparé, pour chaque groupe (massage ou discussion), la perception de la douleur, de la tension et de l'anxiété, la satisfaction face à l'intervention et les signes vitaux des participants, et ce, avant et après le massage.

L'étude a montré une diminution significative de la douleur et de l'anxiété chez les participants du groupe ayant reçu un massage, comparativement au groupe contrôle. Les chercheurs ont conclu que la massothérapie s'avérerait une approche intéressante dans la prise en charge de la douleur et de l'anxiété en milieu hospitalier dans les jours suivant une opération colorectale.

### LE MASSAGE ET LA CHIRURGIE THORACIQUE

Plus près de chez nous, une équipe de chercheurs de l'Université McGill a voulu déterminer si le massage administré en milieu



Somme toute, l'apport de la massothérapie dans la prise en charge de la douleur postopératoire en milieu hospitalier tend à se confirmer.

hospitalier après une opération thoracique avait un effet sur la douleur ressentie après l'intervention chirurgicale<sup>8</sup>.

Après avoir analysé une douzaine d'études randomisées et contrôlées sur le sujet, les chercheurs ont conclu à une efficacité potentielle de la massothérapie, lorsqu'elle était combinée à une médication antidouleur.

Somme toute, l'apport de la massothérapie dans la prise en charge de la douleur postopératoire en milieu hospitalier tend à se confirmer. Qu'elle soit utilisée seule ou en association avec d'autres approches, la massothérapie montre donc un potentiel des plus intéressants dans un contexte de soins postopératoires.

### RÉFÉRENCES

<sup>7</sup> Dreyer, N. E. et coll. (2015). *Effect of massage therapy on pain, anxiety, relaxation, and tension after colorectal surgery: A randomized study*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21:154-159. DOI 10.1016/j.ctcp.2015.06.004

<sup>8</sup> Boitor, M. et coll. (2017). *The effect of massage on acute postoperative pain in critically and acutely ill adults post-thoracic surgery: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Heart & Lung*, 47:339-346. DOI 10.1016/j.hrtlng.2017.05.005



## PARCOURS PROFESSIONNEL

Rédaction ■ KATIA VERMETTE  
katiavermette@hotmail.com



© Denis Lacroix

# JEAN-LUC SYNETTE: POUR L'ÉVOLUTION DE LA MASSOTHÉRAPIE

JEAN-LUC SYNETTE EST PASSIONNÉ. INFIRMIER ET MASSOTHÉRAPEUTE, IL MET SES CONNAISSANCES ET SES COMPÉTENCES AU PROFIT DE LA PRÉVENTION EN SANTÉ. LUMIÈRE SUR UN HOMME DE CŒUR ET D'ACTION QUI A CONTRIBUÉ À L'AVANCEMENT DE LA MASSOTHÉRAPIE AU QUÉBEC.

■ L'histoire commence en 1975, dans la région de Sherbrooke. Cette année-là, Jean-Luc Synette intègre l'équipe de soins du département de psychiatrie de l'hôpital St-Vincent-de-Paul après avoir complété une technique en soins infirmiers.

Afin de se perfectionner sur le plan professionnel, il s'inscrit quelques années plus tard à un certificat en sciences infirmières, qui le conduit, en 1983, à l'obtention d'un baccalauréat. C'est dans le cadre de ses études universitaires qu'il découvre le potentiel préventif de la massothérapie. Dès lors, sa perception du domaine de la santé se transforme.

### MISER SUR LA PRÉVENTION EN SANTÉ

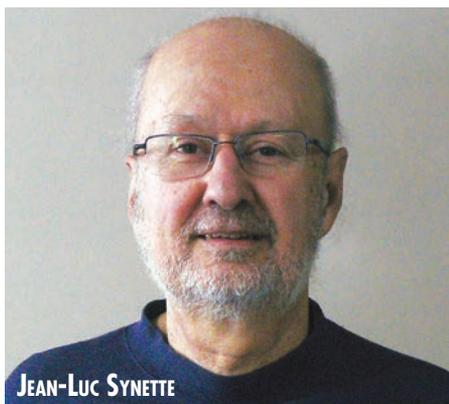
L'un des cours de Jean-Luc Synette au baccalauréat portait sur la prévention en santé. On y abordait les différents moyens pour conserver la santé d'un individu, notamment la prévention primaire (protéger la santé et prévenir l'apparition d'une pathologie), secondaire (dépister une maladie avant qu'elle ne se manifeste) et tertiaire (stopper la progression d'une maladie et limiter ses répercussions défavorables).

« Immédiatement, je me suis reconnu en prévention primaire, affirme monsieur Synette. Je suis d'avis que si l'on fait attention à sa santé

en amont, on peut prévenir bien des complications dans le futur. »

Alimentation équilibrée, exercice physique, environnement sans fumée et gestion adéquate du stress sont autant d'aspects à considérer pour maintenir une bonne santé. Et les moyens sont nombreux pour y arriver : méditation, rencontre avec un nutritionniste, cessation tabagique. En matière de prévention, l'infirmier jette cependant son dévolu sur une approche holiste pouvant rejoindre l'individu sur tous les plans : la massothérapie.

C'est ainsi qu'en 1988, Jean-Luc Synette commence une formation en Shiatsu et se



« Si l'on pouvait démontrer que la massothérapie contribue à diminuer le nombre d'accidents et le taux d'absentéisme en milieu de travail, ce serait un grand pas vers l'avant, non seulement pour la profession, mais aussi en prévention en santé », précise le massothérapeute.

découvre une passion pour le massage. Mais rapidement, le massothérapeute se rend compte que le Shiatsu ne répond pas aux attentes de tous ses clients. Au fil des années, il approfondira sa formation en ajoutant à son offre de services les massages Suédois, Californien, Néo-Reichien et sportif, des approches complémentaires telles que la manupuncture et la réflexologie, de même que les massages Amma et Suédois sur chaise.

Pour Jean-Luc Synette, la massothérapie va au-delà de la détente. Elle s'adapte à chaque corps pour répondre aux besoins individuels. « Par son côté humain et son approche respectueuse de l'individu, la massothérapie aide la personne à acquérir une certaine autonomie et à retrouver plus facilement un état de bien-être, précise monsieur Synette. Chaque manœuvre a sa raison d'être. La lecture qu'on a au bout des doigts permet d'adapter le soin. »

Fort de ses connaissances en massothérapie et misant sur la maîtrise et le perfectionnement des techniques apprises, le jeune massothérapeute délaisse progressivement les soins infirmiers pour se consacrer à sa nouvelle profession. Mais sa carrière d'infirmier n'est pas terminée pour autant...

#### **ALLIER LES SOINS INFIRMIERS, LA MASSOTHÉRAPIE ET LA RECHERCHE**

Au début des années 2000, la double profession de monsieur Synette attire l'attention de la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke. À l'époque, l'Université avait pour mandat de développer un programme visant à mieux orienter les infirmières en

pratique privée. Dans cette optique, l'expérience de l'infirmier-massothérapeute s'avère très intéressante.

Entrevoiant l'opportunité de démontrer l'efficacité de la massothérapie en prévention primaire, Jean-Luc Synette accepte donc de s'inscrire à la maîtrise en sciences infirmières à l'Université de Sherbrooke. Son sujet de recherche : décrire la contribution du massage sur chaise sur la résilience au stress en milieu de travail chez des infirmières et des infirmiers qui pratiquent en santé mentale.

Dans le cadre de son projet de maîtrise, le massothérapeute a offert des massages sur chaise à 19 infirmiers et infirmières travaillant en psychiatrie. Au terme de la recherche, chaque participant avait reçu un massage sur chaise adapté de 15 minutes par semaine, pendant 8 semaines.

Les résultats de l'étude exploratoire de Jean-Luc Synette sont révélateurs du potentiel préventif de la massothérapie. « La recherche a montré que le massage sur chaise diminuait le niveau d'anxiété des infirmières et des infirmiers en milieu de travail », observe le massothérapeute. Monsieur Synette a également constaté chez les participants une meilleure gestion de l'anxiété, une modification des habitudes de vie et une amélioration de la qualité de vie. Même le climat de travail s'en trouvait moins tendu dans les unités de soins en raison, notamment, d'une plus grande collaboration entre les travailleurs.

Jean-Luc Synette conclut que « les résultats obtenus à la suite de ce stage portent à croire que le massage sur chaise contribue à maintenir ou à améliorer l'état de santé des clients,

et à diminuer le risque de blessures et d'accidents ». Parce qu'il procure une meilleure qualité de vie aux employés, le massage sur chaise devient donc un moyen potentiellement efficace de prévention en santé.

Dans ces conditions, monsieur Synette trouvait intéressant de vérifier si ses résultats étaient extrapolables en entreprise, en ce qui concerne évidemment le niveau de stress et d'anxiété, mais aussi le risque de blessures physiques, plus facilement quantifiables. « Si l'on pouvait démontrer que la massothérapie contribue à diminuer le nombre d'accidents et le taux d'absentéisme en milieu de travail, ce serait un grand pas vers l'avant, non seulement pour la profession, mais aussi en prévention en santé », précise le massothérapeute.

À la suite de sa maîtrise, des contraintes ont obligé monsieur Synette à cesser temporairement la pratique de la massothérapie. Il n'a donc pas été en mesure de creuser ses recherches sur le massage sur chaise en entreprise. Par contre, il demeure convaincu des bienfaits de la massothérapie pour prévenir les problèmes de santé. « Pour moi, la massothérapie a sa raison d'être dans le système de santé, explique-t-il. D'autant plus qu'aujourd'hui, de plus en plus de moyens sont mis à la disposition des massothérapeutes pour leur permettre d'approfondir leurs connaissances. »

Jean-Luc Synette a ouvert la voie à l'avancement de la massothérapie en santé. Ne reste plus qu'à démontrer, par le biais de recherches scientifiques, son potentiel pour préserver la santé et prévenir l'apparition de la maladie.



## MARKETING

Redaction ■ KARINA BROUSSEAU, conseillère en marketing numérique  
Karina.brousseau@me.com ■ 514 272-3021

Des idées de sujets pour mes prochains articles portant sur le marketing numérique ? Écrivez-moi !



© iStockphoto.com

# DE SUPER VIDÉOS, GRÂCE AU CELLULAIRE (PARTIE 1)

VOUS SONGEZ À FAIRE DES VIDÉOS POUR PROMOUVOIR VOS SERVICES DE MASSOTHÉRAPIE ? VOUS AVEZ BIEN RAISON ! LA VIDÉO EST UN OUTIL DE COMMUNICATION EFFICACE ET POPULAIRE. DEPUIS DES ANNÉES, LES STATISTIQUES DÉMONTRENT UNE FORTE TENDANCE À LA HAUSSE POUR L'USAGE DE CONTENU VIDÉO DANS LES TACTIQUES MARKETING EN LIGNE, ET CE, DANS TOUS LES SECTEURS DE SERVICES.

■ La plus grande plateforme de diffusion, YouTube, en témoigne avec ses 1.5 milliard de visiteurs uniques par mois<sup>1</sup>. En fait, en 2019, on prévoit que 80% du trafic mondial de données sera lié à la vidéo<sup>2</sup>.

### LA LOI DU MOINDRE EFFORT

On dit que 80% des visiteurs en ligne vont regarder une vidéo, tandis que seulement 20% lira le contenu du site. Pourquoi ? Parce qu'une image vaut mille mots ? C'est pas mal

plus que ça, en fait ! Il paraît qu'une minute de vidéo = 1.8 million de mots<sup>3</sup> !

Alors, qu'en est-il dans la pratique ? En tant que massothérapeute, comment mettre à profit la vidéo dans votre site Web, dans vos publications sur les réseaux sociaux ou encore dans vos infolettres personnalisées ? Pour plusieurs d'entre vous, la tâche semble insurmontable, et l'énergie ou le temps n'y est pas. Par contre, avec un peu de planification, tourner

soi-même des vidéos avec un téléphone intelligent est beaucoup plus facile qu'on le pense.

Pour tourner des vidéos promotionnels soi-même, il suffit d'appliquer quelques principes de base, semblables à ceux appliqués en cinéma. Je m'attarde aujourd'hui à la première étape, soit la préproduction. J'aborderai les étapes suivantes (la production et la postproduction des vidéos) lors du prochain article.

### RÉFÉRENCES

<sup>1</sup> Repéré à <https://www.socialmediatoday.com/social-business/mind-blowing-youtube-stats-facts-and-figures-2017-infographic>. | <sup>2</sup> Repéré à <https://www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/service-provider/visual-networking-index-vni/complete-white-paper-c11-481360.html>. | <sup>3</sup> Repéré à <https://finance.yahoo.com/news/minute-video-worth-1-8-13000033.html>.

## ÉTAPE 1 : LA PRÉPRODUCTION

Cette étape sert à définir le plan de match et prévoir tous les éléments qui serviront à filmer vos capsules vidéo. Voici donc quelques conseils pour vous aider à mener à bien votre plan de tournage.

### 1. Faites un budget

Si vous êtes déjà muni d'un téléphone cellulaire intelligent, vous pourrez vous en sortir avec moins de 200 \$ pour l'achat d'accessoires de tournage considérés par plusieurs comme minimaux. Si vous n'avez pas encore de téléphone intelligent, eh bien je vous encourage à vous en procurer un plutôt que d'utiliser une caméra vidéo. Ainsi, vous faciliterez les étapes ultérieures d'édition de vos vidéos. Le prix des téléphones intelligents varie énormément d'un fabricant et d'un modèle à l'autre. Il faut évidemment compter les frais récurrents du forfait de téléphonie mobile pour son usage.

### 2. Réfléchissez au contenu de votre vidéo

Il est important d'avoir un objectif et un message clair à communiquer aux internautes. Clarifier ces deux éléments sera essentiel pour pouvoir dresser la liste des sujets que vous souhaitez aborder dans vos capsules. Adapter le ton pour bien faire passer son message et préparer les textes des participants à la vidéo demeurent aussi des étapes cruciales.

## ALORS, POURQUOI FAIRE DES VIDÉOS ?

### ■ Pour informer son public cible

La vidéo servira, d'une part à démontrer votre technique privilégiée, donner des trucs pour s'étirer, expliquer des concepts ou encore la nuance entre différentes techniques de massage. D'autre part, vous pouvez commenter l'actualité dans votre domaine, faire connaître les dernières découvertes, déboulonner les mythes ou les idées préconçues au sujet de la massothérapie ou des massothérapeutes. Et la liste pourrait s'allonger encore longtemps !

### ■ Pour faire la promotion de vos services

Il peut s'agir de promouvoir un nouveau forfait,

montrer vos locaux ou bien faire intervenir des clients satisfaits ou ambassadeurs.

### ■ Pour garder le contact et entretenir la relation client

Exprimer votre gratitude à votre clientèle fidèle, communiquer vos vœux à l'occasion des principales fêtes, raconter une anecdote de service utile à tous ou encore parler de votre *background* pour que les gens vous connaissent un peu mieux sont aussi des incontournables.

## En tant que massothérapeute, comment mettre à profit la vidéo dans votre site Web, dans vos publications sur les réseaux sociaux ou encore dans vos infolettres personnalisées ?

Vous pourrez bien entendu produire plusieurs types de capsules. Cependant, le ton, les termes employés ne seront pas les mêmes. Adaptez votre discours et commencez par identifier des idées de capsules sur des sujets que vous maîtrisez bien.

### 3. Réfléchissez au contexte de tournage

Où allez-vous filmer ? De quel type d'éclairage aurez-vous besoin ? Qui participera au tournage ? S'il y a des participants, seront-ils disponibles le jour souhaité ? Quels accessoires seront requis ?

Prévoir le tout d'avance permettra d'optimiser votre journée de tournage le moment venu. Vous pourrez si besoin est, réserver un local, planifier l'heure idéale pour profiter de la lumière naturelle, inviter les participants et assurer un suivi auprès d'eux, rassembler votre matériel, etc.

### 4. Prévoyez votre équipement de tournage et testez-le à l'avance

À défaut d'avoir les moyens de se payer un caméraman ou un monteur, il faut tout de même investir un minimum d'argent pour que les images produites soient de qualité

suffisante pour ne pas affecter votre crédibilité et rebuter les auditeurs.

Cela dit, un simple téléphone intelligent est souvent meilleur que bien des caméras. Et les principaux outils pour améliorer vos vidéos et les rendre plus professionnelles ne coûtent pas si cher.

Parmi les éléments essentiels, on pense au **trépied avec stabilisateur (la partie pour tenir le téléphone, en haut du trépied)**. La stabilité du portable est essentielle pour bien filmer et faire en sorte que le visionnement soit

agréable. Selon la qualité, le poids, les matériaux et les spécificités techniques, le prix des trépieds varie considérablement. Mais vous devriez trouver un bon trépied avec stabilisateur pour votre cellulaire à partir de 50 \$ chacun, notamment en ligne.

De plus, un **micro cravate** fera toute la différence pour la qualité du son de votre vidéo. Rien de pire que d'écouter une vidéo dont les images sont belles, mais dont on n'entend pas l'essentiel du message. Il y en a de toutes sortes, avec ou sans fil - bluetooth, etc. Encore une fois, la qualité influencera le budget à prévoir, mais on peut trouver un bon micro pour environ 50 \$.

Évidemment, vous trouverez facilement plus de conseils et de bonnes pratiques vidéo en ligne. N'hésitez pas à faire votre propre *benchmarking* (évaluation comparative), afin d'avoir une idée des styles de vidéos qui vous plaisent et qui vous ressemblent davantage. Vous pourrez ainsi trouver des sources d'inspiration pour créer votre propre stratégie de capsules.

En 2018, prenez une bonne résolution et osez la vidéo.

C'est maintenant à la portée de tous !



## LECTURES

Rédaction ■ MARTINE BOUDOT, M<sup>a</sup> Ag.  
mboudot@gmail.com

Vos suggestions de livres et commentaires  
sont les bienvenus !

# PRESSEZ ICI, J'AI BESOIN D'ÊTRE AIMÉE

MAJOLY DION EST UNE ARTISTE MULTIDISCIPLINAIRE. RÉALISATRICE DE COURTS ET LONGS MÉTRAGES, ELLE EST AUSSI COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ENTREPRENEURIAL ET PERSONNEL. QUAND SERT LA VIE... AU-DELÀ DES FRONTIÈRES DU CANCER, INSPIRÉ DE SON VÉCU, LUI A VALU LE PREMIER PRIX D'INTERPRÉTATION AU MONACO CHARITY FILM FESTIVAL EN 2017. SON LIVRE, PRESSEZ ICI, J'AI BESOIN D'ÊTRE AIMÉE, QUANT À LUI, PROPOSE LES OUTILS QUI LUI ONT PERMIS D'ADOPTER L'ÉTAT DE RÉSILIENCE MALGRÉ LA SOUFFRANCE LORS DE L'ÉPREUVE DU CANCER. COMME ELLE LE DIT, ELLE « COMMUNIQUE SES PAGES DE VIE SANS TABOU NI PRÉTENTION ».



© Laurence Labor

■ En fait ce sont les lettres qu'elle a reçues après la parution de son film qui l'ont amenée à écrire ce livre. Les réponses recherchées ne se trouvaient pas dans le film mais dans les années qui ont précédées son diagnostic du cancer du sein.

Une vue de 360° sur un évènement, nous dit-elle, apporte beaucoup plus que si l'on regarde cet évènement uniquement que d'un côté. Notre perspective n'est pas toujours celle des autres et essayer ou vouloir la changer ébranle nos valeurs et croyances. Par contre, envisager une autre perspective est le premier pas vers « l'apprivoisement de la résilience ».

Majoly compare son corps à une maison qui, délaissée par une souffrance et un état d'impuissance, se voit peu à peu habitée par des squatteurs qui finissent par prendre le contrôle de tout, c'est le cancer. Le mental peut en être la cause, trop sollicité il ne garde plus sa maison, son corps en l'occurrence : « Il devient le gardien de sa survie mais pas de sa santé ».

La génétique et une vie saine ne suffisent pas toujours à nous préserver d'un cancer « parce que le cancer on le porte toujours en soi », c'est une porte dans notre maison-santé qui s'ouvre et laisse entrer alors la maladie, un affaiblissement du système immunitaire. Une émotion ne rend pas malade, mais un état affectif comme la dépression ou le désespoir

minent l'immunité et peuvent entrouvrir cette fameuse porte.

Le psychiatre Lukas Pezawas, nous dit l'auteur, a identifié une cause génétique au bien-être. Cependant, 40% des chances de bonheur dépendraient de nous seuls, des actes et pensées de notre vie quotidienne. Il est important aussi de parler de *la* maladie de façon neutre et non de *ma* maladie, mon cancer, *mes* problèmes, etc. L'inconscient est programmé par ce qui se répète au quotidien. Nos pensées influencent notre cheminement dans la vie. Nos croyances sont les piliers de notre maison et c'est à nous de déterminer sur quel type de piliers construire notre maison. La nouvelle croyance doit attendre que l'ancienne s'en aille pour lui laisser la place.

Cela peut prendre du temps, mais cela se fait tranquillement avec la nouvelle vibration qui place les bonnes personnes sur notre route et crée des évènements propices pour nous. Une croyance nous sert si elle nous est bénéfique. Si elle ne l'est pas, il faut prendre le positif et la laisser aller ou la modifier. Notre corps peut réagir aux influences de ce que l'on croit, donc on devient souvent que l'on croit !

L'auteur relate aussi les faits qui ont précédé la maladie. Elle demeure troublée par l'état de culpabilité qu'elle vit depuis des années avec sa fille diagnostiquée TPL (trouble de la personnalité limite) au prise entre l'automutilation, la drogue et l'alcool. À 25 ans, sa fille

coupe les liens avec sa mère, c'est une séparation déchirante pour Majoly. Mais, finalement, cela lui permet de se retrouver elle-même. « Il est inutile d'essayer de changer une relation tant que chacun des individus n'a pas lui-même changé d'habitude, de perception de l'autre et de la relation » nous confie-t-elle.

Majoly raconte également des relations difficiles avec son grand amour. Cela la blesse psychologiquement, mais moins qu'une attaque qu'elle a subie dans la rue. Attaque brutale qui l'a plongée dans un long post-traumatique de plus de 10 ans. Elle a intenté un procès contre les quatre agresseurs, procès qu'elle a perdu. Douleurs, injustice, trahison, tout est là pour l'accabler. Victime une fois de plus, il lui a fallu une dizaine d'années pour pardonner, reprendre courage en se choisissant simplement et en cessant de donner du pouvoir aux évènements.

Malgré les médicaments, les efforts, les thérapies et les traitements, le cancer s'est déclaré. Quatre ans plus tard, Majoly a commencé un long processus de récupération. Depuis plus de dix ans, Majoly est libre de médication et de restriction alimentaire. À présent, elle aide les autres en les coachant et en leur donnant les *prescriptions* qui lui ont été bénéfiques comme la gratitude, apprivoiser et éduquer les peurs, etc. Son remède : l'introspection au quotidien.

Courageuse et forte, Majoly est une combattante et nous le montre bien.

AUTEUR MAJOLY DION ■ ÉDITEUR UN MONDE DIFFÉRENT ■ NOMBRE DE PAGES 192 ■ ISBN 978-2-89225-953-7

# MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE

DONNA EDEN EST L'UNE DES PERSONNES LES PLUS EN VUE EN TANT QUE PORTE-PAROLE DE LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE. ELLE A ENSEIGNÉ À PLUS DE 50 000 PERSONNES LA COMPRÉHENSION DU CORPS EN TANT QUE SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE. ELLE NOUS INVITE DANS LE MONDE DE L'INVISIBLE, CELUI QUI EXISTE AU-DELÀ DES APPARENCES. LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE EST SÉCURITAIRE, NATURELLE ET ACCESSIBLE À TOUS.

■ Quand on parle de médecine énergétique, on parle de médecine, mais lorsqu'on traite de troubles énergétiques, on s'adresse au patient. L'énergie englobe différentes combinaisons comme les énergies électriques, électromagnétiques ou encore les énergies subtiles.

Ce livre donne, par exemple, les moyens nécessaires de soulager certaines maladies dès les premiers symptômes, de se débarrasser d'une migraine, etc. On y apprend à tester notre énergie et à la restaurer lors d'un manque. Il est évident que nous sommes tous plus ou moins affectés par les énergies autour de nous. Ainsi, en cas de peur, d'anxiété ou même de phobie, le fait d'utiliser le *tapping* (exercices que l'on retrouve en EFT – *Emotional Freedom Techniques* ou *Techniques de libération émotionnelle* en français) sur le méridien du triple réchauffeur peut faire disparaître la peur. Des exercices sont décrits de façon simple et pratique. Parfois, un exercice ne dure qu'une minute et en cas de récurrence, il devient plus facile de le refaire et d'arriver à un meilleur résultat plus rapidement.

Le massage énergétique est une approche expliquée ici avec croquis et explications des manœuvres à utiliser pour redonner au corps de l'énergie, le débarrasser des toxines accumulées et le libérer des énergies stagnantes physiques ou émotionnelles. Certains des quelque 90 points réflexes neuro-lymphatiques du corps sont parfois douloureux au toucher lorsqu'ils sont massés, cela prouve qu'ils sont bloqués; une fois massés, l'énergie passera plus librement et la personne en ressentira un vrai bien-être. Le massage lymphatique est également un bon moyen pour se débarrasser d'un trop-plein de stress.

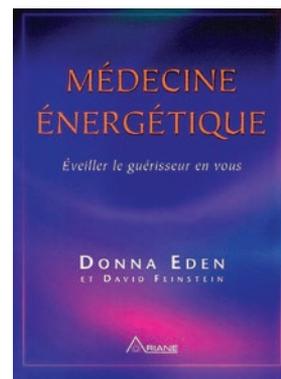
Le chapitre qui touche aux chakras donne les moyens de tester l'énergie des méridiens pour corriger le manque de balance. Les méri-

diens et chakras apportent l'énergie à chacun des organes de notre corps. Et dans le chapitre suivant, on apprend à maintenir le corps en tant que système énergétique. Ce système, fait de différentes énergies, fonctionne sur le mode d'un courant avec son propre rythme qui court à travers chacune d'elles. À chaque chose il y a une saison, à chaque saison il y a un rythme. Ainsi, suivant la roue des saisons, le rythme de l'été est représenté par le feu qui affectera l'intestin grêle, le triple réchauffeur mais aussi le cœur et sa circulation. Le rythme de l'hiver, pour sa part, représenté par l'eau, affectera les reins et la vessie, etc.

Un autre chapitre se concentre sur le triple réchauffeur qui travaille autant comme un méridien, mais aussi comme un circuit irradiant. Il distribue toutes les informations à chacun des méridiens et organes qu'il dessert. Il prépare le corps pour la guerre! Un exemple pour illustrer ce fait: si le corps se prépare à se sauver d'un danger, la chaleur et l'énergie quittent le haut du corps pour aller vers les jambes afin que l'on puisse courir plus vite. C'est pourquoi le visage devient blanc quand on est terrifié, l'énergie s'en est allée.

En ce qui concerne les maladies, des tests d'énergie et exercices sont les outils de base de ce livre pour créer un environnement propice à la santé et à la guérison, à condition toutefois de les pratiquer de façon journalière. Cela fera toute la différence. Lors de maladie, on a généralement envie de ne rien faire, on perd confiance et énergie. Le toucher thérapeutique comme un travail sur nous-même peut alors aider grandement, surtout si au préalable nous avons suivi les exercices à faire chaque jour et que le flot de nos énergies circule librement.

La médecine énergétique est aussi d'une grande utilité avant et après une opération,



elle permet de guérir plus facilement. Quand la douleur fait son apparition, différentes techniques peuvent être utilisées pour diminuer celle-ci, comme le massage, la respiration ou encore l'étirement.

L'utilisation des aimants est aussi importante dans certains cas. Elle sert à vérifier si un problème de santé est causé ou aggravé par un champ électromagnétique. Ces derniers sont parfois imperceptibles jusqu'à ce que des symptômes apparaissent. Ce chapitre apporte les explications, conseils et moyens de défense.

Comme le dit si bien Donna Eden dans son dernier chapitre, les systèmes énergétiques expliqués dans ce livre sont comme les neuf voies menant à une santé optimale. On y apprend comment changer nos habitudes, porter notre attention sur les énergies et comment les nettoyer, simple routine journalière de 5 à 8 minutes!

De nombreux encadrés dans chaque chapitre nous éclairent sur d'excellents remèdes à court terme. En voici quelques-uns.

Comment:

- Surmonter le stress lors d'une présentation à faire, d'une entrevue, etc.
- S'ajuster au décalage horaire
- Se libérer d'une migraine
- Se débarrasser d'une crampe
- Se débarrasser d'un mal de dos
- Surmonter des problèmes digestifs
- Arriver à se concentrer dans un environnement de peur et de stress
- Garder sa mémoire aiguë, etc.

Ce livre est vraiment une source inépuisable de conseils, d'explications et d'apprentissages pour travailler sur nous-même. Le but de l'auteur est de nous donner les moyens de balancer nos énergies pour une santé et une vitalité au plus haut niveau.

À QUÉBEC  
DEPUIS  
1991



# MIKADAN

蜜克登公司

IMPORTATEUR-DISTRIBUTEUR  
DE MATÉRIEL D'ACUPUNCTURE  
ET DE MASSOTHÉRAPIE

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE VOTRE CLIENTÈLE :

- Distributeur des tables Nomad • Chaises de massage
- Distributeur pour Les Soins Corporels L'Herbier
- Différents gels, huiles, baumes thérapeutiques, huiles essentielles
- Grand choix de literie, coussins, traversins
- Matelas chauffant, pierres chaudes et froides, livres, etc.

**VENEZ NOUS RENCONTRER ET PROFITER DE NOTRE NOUVELLE SALLE DE MONTRE. (FACILE D'ACCÈS)**



1415, rue Frank-Carrel, local 125  
Québec (Québec) Canada G1N 4N7

Tél.: 418 657-6620  
Tél.: 1 877-690-6620

info@mikadan.com  
www.mikadan.com

HEURES D'OUVERTURE  
lundi au vendredi : 9h30 à 17h



MassageBoutik, LA boutique du professionnel.

☎ 1-866-931-0920

## allez housses

Fabriqué chez nous, pour vous!



FABRIQUÉ AU  
QUÉBEC

Aussi disponible chez nous



**BIOTONE**  
Professional Massage & Spa Therapy Products

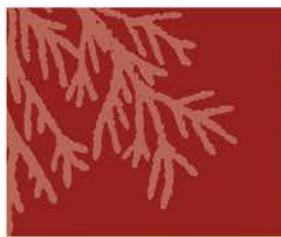
**BIOORIGIN**  
Natural & Healing Therapies for Spa Professionals

**NOMAD**  
www.nomadtables.com

Rabais de 10\$ à l'achat de 150\$ en ligne

CODE : MSG-2018

www.massageboutik.com



*Pour un contact humain de qualité*



760 rue Saint-Zotique E.  
Montréal (Québec) H2S 1M5  
☎ BEAUBIEN  
514 527-2666 / 1 866 800-2666

[www.guijek.com](http://www.guijek.com) • [info@guijek.com](mailto:info@guijek.com)

## CALENDRIER

## DE FORMATION CONTINUE / Hiver - Printemps 2018

### COURS

### DURÉE

### PROFESSEUR

Deep Flow - En mouvement	35 heures	Mylène Bergeron
Développement de la clientèle	45 heures	Sandy Tremblay
Éducation somatique et massothérapie	35 heures	Suzanne Jacob/ Chantal Martin
Focusing - Massage	30 heures	Agnès Lacasse
Introduction à la chromothérapie	7,5 heures	Isabelle Cahu
Introduction à la thérapie psychocorporelle intégrée	60 heures	Alain Morrier
Introduction à l'Ayurvéda	15 heures	Diane Ménard
Introduction à la polarité	15 heures	Michaël Plamondon
Introduction au massage californien	15 heures	Agnès Lacasse
Introduction au shiatsu	15 heures	Alain Morrier / Bianca Dirani
Introduction au massage Momentum	15 heures	Josiane Monette
Introduction au massage suédois	15 heures	Christiane Roy
NOUVEAU EN ANGLAIS - Introduction to Polarity 15 hours	15 heures	Isabelle Corbeil-Rabbat
Massage Abhyanga (Ayurvéda)	30 heures	Diane Ménard
Perfectionnement en éducation somatique	15 heures	Suzanne Jacob/ Chantal Martin
Périnatalité et massothérapie	45 heures	Annick Baillargeon
Polarité	190 heures	Michaël Plamondon
Polarité 2	210 heures	Michaël Plamondon
Physiologie - pathologie orientale	45 heures	Éric Chabot
Réflexologie des chakras	30 heures	Isabelle Cahu
Réflexologie des mains	15 heures	Guylaine Sabourin
Réflexologie des oreilles	15 heures	Guylaine Sabourin
Réflexologie des pieds	60 heures	Guylaine Sabourin
Réflexologie et méridiens	15 heures	Guylaine Sabourin
Reiki niveau 1 à 4	21 heures	Chiheb Ben Messaoud
Shiatsu thérapeutique	210 heures	Bianca Dirani
Shiatsu périnatal	60 heures	Bianca Thuot
Shiatsu sur chaise	30 heures	Christine Locas
Suédois thérapeutique (les bases)	210 heures	Laurence Chamberland-Gamache



**Formation en  
Onco-massothérapie  
débuté en  
Octobre 2018**



**Deep Flow -  
En Mouvement**  
5 au 9 septembre 2018

Consultez  
**guijek.com**

pour les dates de toutes nos  
formations professionnelles  
et continues.



Réussir, Ensemble

760, St-Zotique E. Montréal  
(Québec) H2S 1M5

Tél.: 514 272-5463  
ou 1 800 619-5463

BEAUBIEN

[www.kineconcept.com](http://www.kineconcept.com) • [info@kineconcept.com](mailto:info@kineconcept.com)

CALENDRIER

DE FORMATION CONTINUE / HIVER - PRINTEMPS 2018

## FORMATIONS EXCLUSIVES

MASSO-KINÉSITHÉRAPIE •  
SHIATSU THÉRAPEUTIQUE •  
**ONCO-MASSOTHÉRAPIE**  
AYURVEDA • MASSAGE DEEP-FLOW  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL  
MÉTHODE VODDER\* • MASSAGE SPORTIF •  
MASSOTHÉRAPIE GÉRONTOLOGIQUE •  
LEVÉE DE TENSION PAR TECHNIQUES  
NEURO-INHIBITRICES •  
MASSAGE SUÉDOIS CINÉTIQUE \*

# Formations à Laval, Québec & Rive-Sud

## NOUVELLES FORMATIONS !

- **BambouDao**
- **Travail péri-articulaire au sol**
- **Introduction aux pompages articulaires**

Consultez nos horaires et inscrivez vous en ligne!

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

suivez nous sur facebook!

## FORMATIONS CONTINUES

## DURÉE

Analyse posturale - Niveau 1	22,5 heures
Développement de la clientèle	45 heures
Drainage lymphatique manuel Volder® - Basic	40 heures
Drainage lymphatique manuel Volder® - Thérapie 1	40 heures
Drainage lymphatique manuel Volder® - Thérapie 2 et 3	80 heures
Drainage lymphatique manuel Volder® - Recertification	20 heures
Fascia Facial intégré	15 heures
Fasciathérapie intégrée - Niveau 1	15 heures
Fasciathérapie intégrée - Niveau 2	30 heures
Fasciathérapie intégrée - Niveau 3	30 heures
Initiation au massage Shiatsu	15 heures
Introduction à l'alimentation saine	15 heures
Introduction à la masso-kinésithérapie	15 heures
Introduction à l'ostéopathie	15 heures
Introduction aux plantes médicinales	7,5 heures
Introduction Trager	15 heures
Massage adapté à la femme enceinte	45 heures
Massage adapté aux bébés et aux enfants	22,5 heures
Massage aux pierres : niveau 1	15 heures
Massage aux pierres : niveau 2	22,5 heures
Massage facial Japonais rajeunissant	60 heures
Massage Lomi-atsu	75 heures
Massage Sportif	300 heures
Massage sur chaise	45 heures
Massage thaïlandais à l'huile - Niveau 1	15 heures
Massage thaïlandais à l'huile - Niveau 2	30 heures
Massage thaïlandais à l'huile - Niveau 3	30 heures
Massage tissus profonds intégrés (deep tissue) - niveau 1	30 heures
Shiatsu de détente sur table	30 heures
Thérapie Crânienne intégrée - niveau 1	15 heures
Thérapie Crânienne intégrée - niveau 2	30 heures
Thérapie Crânienne intégrée - niveau 3	30 heures
Thérapie Neuro-musculaire (trigger points)	22,5 heures
Travail péri articulaire	15 heures