



Pression glissée profonde pectoraux

Le massage au masculin

Depuis toujours, les spas et les instituts de beauté sont fréquentés par les femmes. En revanche, comme le pressentaient les professionnels de la cosmétique depuis le milieu des années 80, les hommes sont de plus en plus nombreux à utiliser une crème hydratante et à se rendre à l'institut. En effet, la tendance s'accélère, sans complexe, ils sont toujours plus nombreux à pousser la porte de l'institut.



PAR GAËLLE LE CORRE ET DANIEL PARÉ

Parallèlement, le marché du massage masculin a lui aussi fait un bond remarquable, mais il reste encore un long chemin à parcourir pour fidéliser cette clientèle très exigeante. On peut s'interroger sur les éléments qui justifient ce retard. Pourquoi les hommes

sont-ils plus réticents à se faire masser ? Pourquoi en France, les professionnelles de la beauté et du bien-être ont-elles plus de difficulté à masser les hommes ? Que faut-il faire pour satisfaire et fidéliser la clientèle masculine, quels massages, quelles techniques ?

Pourquoi les hommes sont-ils plus réticents à se faire masser ?

Prendre soin de soi, une valeur plus féminine

Les hommes ont rarement appris à prendre soin d'eux, de leur corps, de leur douleur physique ou morale. Par définition, l'homme doit se montrer fort et résistant. Comme l'a déjà souligné Guy Comeau (1989), « *tous les hommes vivent plus ou moins dans un silence héréditaire qui se transmet d'une génération à l'autre...* ». Cette attitude se situe bien dans une dynamique ancestrale où s'inscrivent les fonctions qui lui sont attribuées, celles de protéger et de subvenir aux besoins du clan, de la famille, sûrement pas de « recevoir » et de se faire choyer. L'homme se situe plus dans une relation de donneur que de receveur. Ce qui explique que bien qu'ouvert à l'idée de recevoir un massage, il tarde à faire le pas, peu enclin ou peu habitué à s'abandonner au bien-être.

Il lui faut encore apprivoiser cette relation au bien-être. L'homme fort et résistant ne doit cependant pas se priver de baisser quelquefois la garde. Le soin cosmétique ou le soin en institut, et plus particulièrement le massage, n'aboutit pas à la « dévirilisation » du mâle. Le stéréotype selon lequel seul l'homme efféminé se laisse dorloter par son esthéticienne est dépassé. Comme le souligne Jean-Paul Gaultier, créateur de la ligne de soins « Tout beau Tout propre » : « *ce n'est pas le vêtement qui rend l'homme masculin. Sa virilité, il la porte dans sa tête* ».

La clientèle masculine, forte et résistante, reste pourtant à conquérir.

Les hommes ne voient pas toujours l'intérêt de se faire masser

Bon nombre d'hommes ayant testé des massages en spa ou en thalasso, rappor-

tent qu'ils y retourneraient uniquement pour faire plaisir à leur femme. En effet, le massage qu'ils ont reçu leur a fait du bien sur l'instant, les a relaxés, mais au final, il n'aurait servi à rien, si ce n'est à gaspiller inutilement leur argent. De telles allégations démontrent toutefois que le massage reçu n'était peut-être pas adapté à leurs besoins, tout simplement.

Comme il existe depuis quelques années un véritable déferlement de cosmétiques pour hommes, des produits multifonctions aux textures ultralégères, aux parfums hyperdiscrètes, à pénétration rapide, efficaces et simples à utiliser, la gamme des soins se précise. Le monde du Spa l'a compris et cherche de plus en plus à courtiser la clientèle masculine en lui proposant désormais une carte de soins spécifique et des produits dédiés à sa peau.

Mais qu'en est-il du massage proprement dit ? Généralement, les massages qui sont proposés à ces messieurs sont des protocoles relaxants aux manœuvres agréables à recevoir, mais qui n'ont d'autres effets physiologiques qu'une relaxation globale.

Il est important de différencier « soins du corps », associés à des produits cosmétiques, et « massages » associés à des techniques manuelles.

Les techniques manuelles ont des effets physiologiques sur la peau, les muscles, les fascias, les systèmes circulatoires et nerveux à condition de ne pas masser de façon superficielle. Elles peuvent également procurer une détente profonde, si le rythme du massage est relaxant. En effet, massage musculaire ne veut pas forcément dire massage tonique, et inversement, massage relaxant ne signifie pas non plus massage sans pression. La lenteur de certains glissés est tout à fait propice à la profondeur. Les hommes préfèrent majoritairement recevoir beaucoup de pression ; ils apprécient néanmoins la relaxation à l'issue d'un massage.

Massage musculaire ne veut pas forcément dire massage tonique, et inversement, massage relaxant ne signifie pas non plus massage sans pression.

Il est important de souligner que la profondeur des manœuvres n'implique pas forcément une sensation de douleur, à moins d'exercer une pression extrême (non conseillée) ou de masser sur des points précis de tension qui se feront à coup sûr ressentir.

C'est donc sur la pression que doivent être canalisés nos efforts si nous voulons fidéliser notre clientèle masculine.

Au Canada et aux États-Unis où les hommes fréquentent de façon plus assidue les instituts et les spas, les massages qui rallient le plus de suffrages sont le massage suédois et le deep tissue. Des techniques souveraines pour les masseurs et les masseuses.

Percussions



Pressions glissées transversales profondes



Pourquoi les praticiennes sont-elles réticentes à masser les hommes ?

La praticienne doit savoir maîtriser les bons outils de massage: la technique, le placement corporel, le transfert du poids de son corps pendant le massage. Les hommes sont parfois plus difficiles à masser que les femmes. Leurs corps sont plus musclés, et la qualité de leur peau est différente.

La pilosité peut être parfois un obstacle qui rend le massage moins agréable à donner. Il est aisé de surmonter cette gêne en utilisant une dose plus importante d'huile pour ne pas créer d'irritation.

La peur que le client ait des attentes ambiguës est très présente, à tel point que bon nombre d'instituts ne proposent pas de massage à la gente masculine. Cette crainte est malheureusement basée sur de nombreuses situations vécues et colportées, entretenant la psychose.

Le professionnel peut en grande partie éviter ce genre d'accident: la meilleure des préventions reste avant tout l'information. Il faut communiquer sur le type de massage proposé afin d'éliminer toute ambiguïté: massage musculaire, massage du dos, massage profond...

Il est possible de filtrer le client si le rendez-vous est pris par téléphone, lui demander par exemple, quel type de massage il recherche. La réponse est une bonne indication qui permettra éventuellement d'éliminer la demande abusive et d'épargner du temps et de l'énergie à la praticienne.

Quels massages pour une clientèle masculine ?

- Le massage suédois est à notre avis le massage tout désigné pour satisfaire une clientèle masculine. Musculaire à souhait, il reste fluide, peut être léger ou profond, procurant des bienfaits durables tant aux sportifs qu'aux personnes sédentaires. Il aide

à dénouer les tensions dues au stress et aux habitudes de vie. Il permet de se sentir plus alerte, régénéré. Il favorise entre autres un meilleur retour sanguin, une meilleure oxygénation des tissus, une meilleure récupération après l'effort pour les sportifs.

Il offre surtout les outils appropriés pour que le masseur donne de la pression sans mettre en danger son dos ou ses articulations, et surtout sans se fatiguer.

Il est conseillé de se renseigner correctement sur les approches du massage suédois proposées selon les différentes écoles, certaines pouvant être moins rigoureuses que d'autres.

- Le massage californien convient plus particulièrement aux personnes recherchant avant tout la relaxation psychique, un toucher doux et enveloppant. Il considère le corps dans son ensemble et n'a pas de logique, hormis le côté artistique des manœuvres (pas de visée musculaire). C'est un massage tout aussi agréable à recevoir qu'à donner, qui favorise le lâcher prise. Il est généralement assimilé au massage relaxant dans les cartes de soins.

- Les massages orientaux sans huile, tels le Thaï, le Shiatsu par exemple, peuvent aussi répondre aux attentes de la clientèle masculine qui préfère les massages en restant vêtue.

- Nous ne citerons pas ici tous les types de massage existants, qui ont tous leurs richesses et leurs vertus, car tel n'est pas le sujet de l'article. Il est important de ne pas oublier que quelle que soit la technique manuelle choisie, la pression raisonnable sera toujours ou presque à privilégier auprès d'une clientèle masculine que l'on souhaite fidéliser. ●



Glissé avant-bras sur les ischio-jambiers



Fouillages avec les pouces



Pression glissée deltoïdes

Le massage suédois offre surtout les outils appropriés pour que le masseur donne de la pression sans mettre en danger son dos ou ses articulations, et surtout sans se fatiguer.