

NOËL approchant, offrez ou offrez-vous l'ANTIDOTE ! Un MASSAGE bien-être, c'est un septuple ANTIDOTE :

1. AUX AFFRES DU SHOPPING

Snobez les magasins bondés et leur mauvaise humeur contagieuse et offrez un bon-cadeau pour un massage : c'est simple, facile et rapide – même pas besoin de sortir du canapé, un mail ou un coup de fil et c'est réglé !

2. A L'INTOLERABLE POLLUTION DE LA PLANETE

Bon-cadeau pour un massage = empreinte écologique riquiqui garantie ! Pas de fabrication en usine, ni de livraison en camion, et très peu de déchets.

3. AUX MEFAITS DE L'ECONOMIE MONDIALISEE

Offrir un de mes massages, c'est consommer local et artisanal, c'est soutenir des conditions de travail et de rémunération respectueuses de l'être humain, bref, c'est soutenir une vision économique d'avenir.

4. AU STRESS ET A LA LASSITUDE AMBIANTS

Comme disent nos amis anglophones, « *life is no picnic* » (la vie c'est pas un pique-nique), mais alors depuis qu'un certain virus s'est invité sur la nappe à carreaux, la joyeuseté du casse-dalle en extérieur en a pris un sacré coup dans l'aile. Ma proposition politique pour la gestion de crise du déjeuner dans l'herbe est la suivante : restons le plus DE-TEN-DU possible. Je sais, c'est pas tous les jours facile. Mobilisons donc les ressources à notre disposition, parmi lesquelles – c'est pas pour prêcher pour ma chapelle mais quand même, un peu de prosélytisme n'a jamais tué personne (ou bien ?) – le massage figure en bonne position. Aidez-vous, aidez un proche, aidez le monde : offrez ou offrez-vous un moment de détente.

5. AUX CRISES RELATIONNELLES

Couple, famille, voisins, collègues... Voici une équation triple et limpide, valable pour tout type de relation entre deux personnes : (+ je suis relax - je pars au ¼ de tour) x (+ tu es relax - vite tu pars en vrille) = (+ nous sommes relax - nous nous pouillons la tête). CQFD, et efficacité prouvée. En vertu de quoi il est peut-être temps 1) de vous offrir un massage 2) d'en offrir à certains de vos proches OU 3) si vous pensez que TOUS vos proches mériteraient bien de se calmer, étudiez peut-être l'idée d'offrir des massages surtout à vous, et SOUVENT, un genre de cure quoi.

6. AU COUP DE BLUES DE FIN D'ANNEE

Pour celles et ceux qui tout simplement n'aiment pas cette période-là de l'année et la trouve déprimante : toute ma compassion et sachez que je masse jusqu'au 23 décembre, alors n'hésitez pas à venir vous faire chouchouter, franchement, ça peut aider.

7. A L'EXPLOSION FAMILIALE LORS DU REVEILLON

Attention, là on est sur de la PREVENTION : il s'agit d'offrir ou de s'offrir un massage AVANT les fêtes. Cette action prophylactique permet de réduire les risques de craquage liés à la pression de Noël, qui, nous le savons, revêt de multiples et terribles formes : ménage forcené pour une maison si propre qu'on pourrait manger par terre (et là je pose la question : qui a

jamais eu envie de manger son foie gras ou sa part de bûche à même le carrelage ?) ; décoration intérieure et extérieure poustouflante et ultra lumineuse, fruit d'un long travail minutieux et de centrales nucléaires à plein régime ; heures interminables passées à cuisiner un repas qui fera on l'espère le bonheur de tous (attends, si tu n'aimes pas le gratin de cardons, je te cuisine autre chose hein, un tablier sur ma tenue de soirée et hop c'est parti, mais non mais non ça ne me dérange pas de louper l'apéro pour te préparer une purée) ; sacro-sainte harmonie familiale à maintenir coûte que coûte, qu'il s'agisse de sourire poliment aux blagues limites d'un proche aviné, d'acquiescer patiemment à l'anecdote entendue cent fois, de se retenir de faire un croche-patte aux mômes qui courent dans tous les sens et dans un paroxysme de décibels, d'éviter par d'ingénieux louvoisements les sujets qui fâchent ou de manger sans vomir ce foutu gratin de cardons.

Après, si vous avez la chance comme moi d'avoir une famille (et encore plus fou : une belle-famille) avec qui passer le Réveillon s'avère un moment de partage, de rigolade, de chaleur humaine et de très bonne bouffe (j'avoue, j'aime le gratin de cardons), alors point n'est besoin de massage préventif.

Mais bon, rassurez-vous, vous pouvez toujours venir vous faire masser juste pour le plaisir !

SI JE RESUME, s'offrir ou offrir un massage avant ou pour Noël, c'est l'**ANTIDOTE** aux affres du shopping, au stress et à la lassitude ambiants, aux crises relationnelles, au coup de blues de fin d'année, à l'explosion familiale lors du Réveillon, et même à l'intolérable pollution de la planète et aux méfaits de l'économie mondialisée.

Bref, on n'est pas loin du cadeau qui génère la paix universelle.

Ou bien ça peut aussi être juste pour (se) faire plaisir.

C'est vous qui voyez.



Constance Sinapi
Massage-bien-être · Reiki