

Comment vivre une
QUALITÉ de **COUPLE**
EXCEPTIONNELLE
grâce au **MASSAGE.**

Voici **10 TRUCS** pour y arriver!

Ce document est la 1re édition - 10 trucs pour réussir un massage de couple
Éditeur : Nancy Beauchesne
Mise en page: Nadine Blanchette, Les Imprimables de La Puce

© TOUS DROITS RÉSERVÉS Nancy Beauchesne 2021

Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de Nancy Beauchesne. Toute reproduction non autorisée peut donner lieu à une poursuite en justice.

À propos de moi

Depuis 28 ans, passionnée dans l'âme, j'ai le privilège d'avoir accompagné et aidé des centaines de personnes à avoir une meilleure qualité de vie physique, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituelle, de vivre des relations harmonieuses, autant avec soi-même, les autres et son environnement, vécu dans le présent et/ou en rapport avec son passé, en passant par le corps, notre véhicule terrestre.

Mon cheminement professionnel est l'addition d'expériences terrain, de compétences et de connaissances dans le domaine musculosquelettique orthopédique et des blocages émotifs cristallisés dans le corps

Je me nomme Nancy Beauchesne, je suis masso-kinésithérapeute dans le domaine orthopédique et coach-thérapeute en aidant les gens dans l'appropriation de leurs émotions, à mieux gérer/réguler leur stress, à se libérer des impacts du stress, de l'anxiété, des mal-être et des traumatismes dans le corps et vivre de meilleures relations humaines. Et aussi, intervieweuse, podcasteur et maman d'une jeune adulte.

Sans oublier mon côté d'éternelle étudiante, afin de toujours trouver des méthodes pour avoir de profonds résultats, plus rapides et plus durables.

“ *Tensions à la nuque, douleur au dos, blessure au genou ou inconfort à la hanche... Nancy a toujours réussi à nous détendre et surtout à nous soulager, et ce, en une seule ou en très peu de séances. Ses manœuvres sont très efficaces!*

Carl et Anie.

Quelques formations à mon actif :
Masso-kinésithérapie, Somathérapie
(2 ans ostéopathie), Tzifa, T.R.E. (Tensions and Trauma Releasing Exercises), Myofasciologie, psychothérapie, TRP (DEC de physiothérapie) et coach Pleine Confiance.

“ *Nancy la magicienne de la libération des émotions. Son programme m'a aidée à me sentir plus légère. J'ai découvert en plus qui j'étais grâce à ses compétences et aux outils qu'elle utilise.*

Josée Dessureault.



Ayant été en couple et ayant une clientèle de femmes et d'hommes, je comprends et ressens l'importance de vivre l'harmonie du couple et avec soi-même. Toutefois, je sais qu'il arrive que ce ne soit pas facile avec tout ce qu'on peut vivre dans notre quotidien, autant au niveau familial, de couple, de travail, social et sportif.

Au plaisir de vous aider avec ce médium qu'est le massage de couple!

1

Ambiance

Pour créer une zénitude d'esprit pendant le massage, l'environnement est important pour créer un milieu où celui-ci sera relaxant et enveloppant.

- L'ambiance peut être neutre ou romantique, tout dépend de ce qui est recherché.
- Pour diminuer les stimulations visuelles, une lumière tamisée ou des chandelles peuvent être utilisées pour créer une luminosité feutrée et relaxante. Le nombre et la disposition de vos chandelles, ainsi que l'emplacement au sol ou sur les meubles, donneront des effets différents. À vous d'expérimenter !
- Une pièce aérée et une température ambiante agréable sont appréciées. Dans la réalité, dans un couple, il y a souvent l'un qui a toujours plus froid ou plus chaud que l'autre. Donc voici quelques trucs pour survivre à cette différence.



Pour les frileux (ses) :

- Mettre une belle paire de bas polars
- Utiliser une couverture pour habiller les régions non massées
- Augmenter la température de la pièce
- Chaufferette directement sur celui qui a froid

Pour ceux ayant trop chaud :

Pour ne pas vivre d'inconfort:

- Enlever des parties de vêtement ou s'habiller plus légèrement
- Utiliser un ventilateur. Attention: ne pas envoyer l'air froid sur la personne qui a froid.

On peut avoir aussi le goût que la pièce remplisse notre nez d'une douce fragrance (attention aux fragrances trop fortes qui peuvent nuire à votre séance et vous donner des maux de cœur!), mais ceci n'est pas obligatoire. Les bougies, l'encens, le parfum de pièce et le diffuseur d'odeur sont des alternatives pour stimuler l'olfactif.

En stimulation auditive, une belle musique douce et pas trop forte est une option pour permettre au corps de se détendre. Avec ou sans paroles, des bruits de la mer, des oiseaux ou tout simplement, ne pas en mettre est aussi un choix. Certains privilégieront le silence tout court.



Pour faire un massage, nous pouvons utiliser de l'huile, de la crème et des bougies de massage, mais pas obligatoirement. Nos mains peuvent masser sur le vêtement ou sur la peau sans que le médium glissant soit utilisé.

- L'huile est ce qui est de plus connu et prisé dans un massage. La qualité diffère beaucoup d'une compagnie à l'autre. Certaines huiles même bouchent les pores de peau en ayant une base d'huile minérale. C'est pour cela que je me suis permis de vous créer un guide d'achat de produits de qualité avec ces 10 trucs pour réussir un massage de couple. Les huiles peuvent être de senteur neutre ou avec senteur d'huile essentielle.
- Pour ceux qui n'aiment pas être huilés, l'utilisation de la crème est une alternative de choix. Elle pénètre plus rapidement dans la peau et demande d'en remettre plus souvent. Mais ce n'est pas un problème en soi. Pour ceux prenant de l'huile, vous pouvez utiliser la crème pour les mains, les pieds et le visage.
- La bougie de massage est un super produit. Elle permet de créer une ambiance et une fois la chandelle chaude, le liquide tiède et non brûlant de celle-ci est utilisé pour le massage. Donc un deux en un.

3

Accessoires

Que vous massiez sur une table, dans votre lit, sur le divan ou au sol, les mêmes articles sont utilisés. Par exemple, un drap ou une couverture polar pour garder une certaine chaleur de votre corps.

- Je vous propose même une couverture imperméable que j'ai découverte pour ne pas que votre drap devienne huilé ou que l'huile traverse votre drap, au cas où un dégât survienne ou que votre massage s'est prolongé dans une certaine intimité.
- Si vous n'avez pas une couverture imperméable, une grande serviette sous le corps peut suffire.
- Pour nettoyer vos mains pendant le massage, pour aller des pieds à la tête, je vous suggère la lotion alcoolisée, par exemple, du Purell ou des serviettes humides.
- Pour le surplus d'huile dans vos mains, si cette situation vous arrive, des papiers-mouchoirs ou une petite serviette feront l'affaire.
- N'oublions pas le confort! Un oreiller est toujours de mise sous la tête, le cou et les genoux pour avoir un bon support quand la personne massée est sur le dos.
- Un cadran pour bien vérifier la durée de votre entente.
- Se procurer une table de massage vous permet d'être vraiment confortable, surtout pour la personne qui masse. Des tables neuves et/ou très peu utilisées sont en vente à des prix raisonnables sur des sites de vente d'articles de deuxième vie.
- Toutes les distractions extérieures sont enlevées. Cellulaire, télévision, ordinateur, etc.





Les lieux sont multiples où le bonheur peut passer pour se faire masser!

- Le lit est l'endroit le plus utilisé pour cette activité. La personne massée est soit au milieu ou simplement proche du bord du lit. L'important est que le massé et le masseur soient confortables.
- Sur le divan en regardant un film! On se colle et hop! Un petit massage de pied, de tête, de main et doigts, du dos ou/et du cou. De quoi rendre l'autre heureux!
- Devant un foyer... sur une peau d'ours! Combien de femmes en rêvent encore?
- Que ce soit des coussins, un matelas de sol de camping, un matelas soufflé, une grande couverture en polar ou une doudou, et hop! Le tour est joué!

5

Régions du corps qui font WOW à masser

- Ah! ce cher dos, à qui on ne fait pas toujours attention! Très souvent hôte de bonnes douleurs et tensions. Que ce soit le bas, le milieu ou le haut du dos, les pressions exercées par les mains peuvent être légères jusqu'à être assez fermes.
- Le cou et les épaules sont des régions que l'on peut masser dans un temps déterminé ou seulement en «quickie» massage, avec les pouces en passant derrière votre partenaire et le tour est joué!
- Sans vouloir généraliser, des régions qui font décrocher, sont la tête, les pieds et les mains. Avant le dodo, ça prépare bien au sommeil! Si vous êtes chatouilleux sous les pieds, faire des manœuvres plus générales avec la paume de la main plutôt qu'avec les doigts.
- Le ventre est une région émotionnelle qui vaut la peine d'être explorée. On ne fait pas de pression trop forte. La main du masseur peut être à plat ou avec le bout des doigts en crochet. Important : si on veut faire des mouvements circulaires, ils doivent TOUJOURS être faits dans le sens des aiguilles d'une montre. Dans le sens de la digestion.

AVIS IMPORTANT

Celles vivant une GROSSESSE ne doivent pas se faire masser le pourtour des chevilles tout au long de la grossesse. Pour le ventre, faire les manœuvres de façon globale et douce. Aucune pression trop forte ne doit être exercée avant 4 mois de grossesse. Si vous n'êtes pas à l'aise, vous pouvez prendre un rendez-vous avec moi.



Position

du massé

6



La chose la PLUS IMPORTANTE à se rappeler est d'être CONFORTABLE et que votre position vous permette de bien respirer. Que le massage soit d'une durée de 5 ou 30 minutes.

- Le corps doit toujours être dans son axe et doit être aligné, donc ne pas y avoir de torsion, de flexion ou d'extension du corps.
- Sur le dos, un oreiller sous la tête et le cou ainsi que sous les genoux.
- Sur le côté, un oreiller sous la tête et le cou et entre les genoux pour garder la colonne et le bassin le plus droits et stables possible.
- Sur le ventre, un oreiller sur le long sous le ventre et le thorax et sous les chevilles (facultatif). Pas d'oreiller sous la tête, car sinon il y aura trop de compaction des vertèbres du cou.

7

Positions du masseur

- Être habillé de vêtements confortables.
- Avoir le dos droit et non courbé en rond vers l'avant et en torsion! Cela peut vous causer des douleurs et des tensions. Ce n'est pas cela que l'on veut! Ensuite, vous poussez avec vos bras et vos mains avec un transfert de poids du corps de l'arrière vers l'avant.
- Respecter la force que vous allez déployer de vos bras et de vos mains. Votre partenaire vous communiquera la pression qui lui convient. Si elle demande plus de pression et que vous n'êtes pas capable d'en mettre plus, il faut se respecter. Ceci n'est pas un concours de performance, mais bien une question de prendre du temps de qualité ensemble par le massage.
- Pour le massage au sol, les positions du masseur ne sont pas ce qu'il y a de plus confortables, même si l'ambiance que vous avez créée est extraordinaire. Donc, je vous propose vraiment de faire attention à vos positions lorsque vous masserez. Masser à genoux ou en position assise sont les meilleures options.



Respiration

8



- La respiration permet d'être en harmonie avec l'activité de massage qui est en cours et avec votre partenaire.
- Autant pour le masseur que pour le massé, vous prenez trois grandes respirations, lentes et profondes.

Par la suite, garder des respirations normales, mais relaxes, au rythme de la musique ou du silence, pour que les deux soient dans le même état de zénitude et d'expérience de calme et de présence.

9

Durée

fréquence et moment du massage

Ici, c'est de prendre ensemble le temps, malgré les malgré, une rencontre établie à l'avance, comme si vous aviez un rendez-vous chez le médecin ou live, pour la santé de couple!

- La durée, la fréquence et le moment du massage, seront propre à chacun.
- Le massage peut être de cinq à trente minutes ou d'une heure chacun. L'idée est de ne pas se tanner et d'être dans la joie de donner et de recevoir. Un massage peut être donné un à la suite de l'autre ou encore il peut être fait à un autre moment.

Exemples d'entente:

Exemple 1: Un massage sera le mardi et l'autre le jeudi.

Exemple 2: Un massage sera le 1er samedi du mois et l'autre le 3ième samedi du mois.

Exemple 3: Un massage de 5-10 minutes dans la semaine chacun et le vendredi soir on en donne ou reçoit un plus long.

- Que ce soit le matin, l'après-midi ou le soir, la semaine ou la fin de semaine, il n'y a pas de meilleur temps.
- La fréquence est selon le but du massage; le pourquoi vous massez. Si c'est pour diminuer des tensions et douleurs, ça peut être plus rapproché. Si c'est pour se détendre et prendre un temps pour soi, ça peut être une fois par semaine ou une fois aux deux mois. Il ne faut pas voir cela comme une obligation.
- La réalité du quotidien (les enfants, les activités de sports, les études, le travail, la maladie,



etc.), l'énergie des personnes, la disposition physique, mentale et émotionnelle, sont toutes des raisons pour déterminer la durée, la fréquence et le moment du massage.

Ce que je veux ici, c'est que malgré votre quotidien, c'est de faire un effort pour vous retrouver. Prendre un temps déterminé s'il le faut et vous rapprocher par cette belle technique qu'est le massage.

Summum

pour faire craquer le massé

10



Après s'être lavé les mains, avoir des mains chaudes est toujours plus accueillant et agréable, quand notre partenaire met ses mains sur notre corps.

- La première manœuvre pour un massage réussi, est simplement le premier contact avec le corps de l'autre, en posant vos mains à plat sur la partie massée, tendrement.
- Demander les trois respirations lentes et profondes du départ, pour que votre partenaire prenne conscience de son corps et se relaxe.
- Chauffez l'huile dans vos mains en les frottant l'une contre l'autre ou vous pouvez avoir mis la bouteille d'huile dans l'eau chaude, quelque temps avant.
- Avec des pressions lentes et en douceur et/ou lentes et profondes, vous effectuez votre massage sur les parties du corps discutées juste avant, tout en RESPECTANT la pression que votre partenaire est capable de recevoir ou de donner.
- Une fois le massage terminé, dépendamment du but de votre massage, remontez la couverture jusqu'au menton et laissez reposer votre partenaire. Si c'est pour un massage amoureux, vous seul connaissez la suite!

Ne jamais oublier!!!

- Les secrets pour faire de votre massage un massage réussi, à part l'ambiance, il faut donner et recevoir le massage dans le plaisir et le calme.
- Être disponible autant physiquement, mentalement, psychologiquement qu'émotionnellement et ne pas penser à sa liste d'épicerie et aux enfants! C'est un moment pour vous!
- Vouloir prendre ce temps à deux, pour vous deux et entre vous deux est constructif afin d'amener un rapprochement et une harmonie.
- Le but du massage peut simplement être de diminuer le stress, les douleurs et les tensions du quotidien ou tout simplement faire relaxer notre partenaire de vie. Juste faire un massage pour faire un massage, sans que ça finisse par un massage plus coquin!
- N'oubliez pas de respirer!
- Dernier point, très important, vous devez dire ce que vous aimez ou n'aimez pas!!!
- Si quelque chose dans le massage vous fait ne pas vous sentir bien ou vous fait mal, vous devez le dire! Ça fait partie de la communication du couple. L'autre... ne peut pas deviner. Plus vous direz ce que vous aimez ou n'aimez pas, plus le massage sera extraordinaire, car votre partenaire saura ce que vous aimez pour le reproduire et arrêter ce qui ne vous plaît pas.
- Aussi, être attentif au non verbal de votre partenaire. Des fois, votre partenaire n'ose pas vous dire quelque chose et le non verbal parle de lui-même. Cela permet de confirmer avec l'autre si ce que vous croyez est vrai ou faux en le questionnant.





-  www.nancybeauchesne.com & www.tremontreal.com
-  Groupe : Sacré Stress par Nancy Beauchesne
-  Professionnel : Nancy Beauchesne
-  TRE Montréal
-  Infolettre
-  Instagram : nancybeauchesne_stress
-  Tik Tok : nancy beauchesne
-  Youtube : nancy beauchesne
-  Podcast : Sacré Stress par Nancy Beauchesne