



Le Toucher-massage® au service des personnes atteintes de cancer : **15 ans d'accompagnement avec Soilance et la Ligue contre le cancer de Côte-d'Or**

L'association Soilance a vu le jour en 2009, avec pour objectif de travailler à la reconnaissance du Toucher-massage® (1) comme une compétence soignante.

Dans le cadre de cette dynamique, nous avons mis en place un partenariat avec la Ligue contre le cancer de Côte-d'Or, afin d'offrir aux personnes atteintes de cette pathologie la possibilité de recevoir cinq séances de massage bien-être, pratiquées par des professionnelles qualifiées (il n'y a pas d'homme dans l'équipe).

Certaines professionnelles viennent du monde de la santé, d'autres ont un parcours différent, mais toutes ont suivi une formation certifiante dans la pratique du massage bien-être et disposent d'une expérience d'au moins trois années dans ce domaine. Un petit historique de ce partenariat.

L'association Soilance a été créée pour conduire des études sur l'impact du toucher et du massage sur le mieux-être des personnes fragilisées par l'âge, la douleur ou la maladie.

C'est en 2010, lors de la rencontre entre le docteur Bastien, alors président de la Ligue contre le cancer de Côte-d'Or, et les membres de l'association Soilance, qu'est née l'idée de ce beau projet : donner accès à des soins bien-être susceptibles d'aider à mieux vivre cette période particulière de reconstruction de soi.

Une équipe de professionnelles a rapidement été constituée pour accueillir ce public ciblé.

Dès les premiers rendez-vous, l'enthousiasme des personnes massées a confirmé la pertinence et la pérennité du partenariat.

Quelque quinze années plus tard, cette prestation demeure l'un des soins de support les plus sollicités parmi les activités proposées par la Ligue contre le cancer de Côte-d'Or.

Depuis deux ans, les accompagnants peuvent également bénéficier de ce soin bien-être.



Comment bénéficier de ces séances ?

Il suffit de prendre rendez-vous auprès d'une des personnes référentes de la Ligue, de produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication, et le tour est joué ! Quelques jours plus tard, un courrier est envoyé par l'association Soiliance ; il contient un carnet présentant le profil professionnel et la situation géographique de chaque praticienne. Il ne reste plus qu'à choisir la professionnelle et à prendre rendez-vous ! En général, c'est la proximité géographique du cabinet qui motive le choix.

Les séances durent environ 35 minutes de massage et débutent par un temps d'échange permettant à la praticienne de cerner les besoins et de proposer une prestation adaptée. Il s'agit d'un massage bien-être, ce qui signifie que les attentes du client ne peuvent en aucun cas être d'ordre médical. Ces séances répondent à un besoin de mieux-être et de relaxation. Les informations transmises aux personnes intéressées sont suffisamment claires ; à ce jour, aucune confusion n'a jamais été constatée.

Le rythme des séances est laissé à l'appréciation de chacun. Cependant, selon les besoins, un intervalle restreint entre chaque séance est souhaitable pour optimiser les bénéfices. Certaines personnes préfèrent au contraire espacer les séances sur plusieurs mois, afin de prolonger le plaisir et de conserver plus longtemps l'accès à ce moment privilégié.

Chaque praticienne possède son univers, ses codes couleurs et ses préférences décoratives. Dès son arrivée, le ou la cliente est accueilli-e dans un espace soigneusement aménagé pour le bien-être du corps et de l'esprit : lumière tamisée, ambiance légèrement parfumée, musique douce en fond sonore. Chaque détail a son importance ; tous participent à créer une atmosphère propice à la détente. Lorsque le client n'est pas autonome, certaines praticiennes se déplacent à domicile. Elles transportent alors, outre le matériel nécessaire, leur petit univers de douceur.

Chaque année, environ 130 personnes bénéficient de ces rendez-vous bien-être, soit plus de 600 séances pratiquées. Le coût des séances est pris en charge par la Ligue contre le cancer. Seuls les frais liés au fonctionnement et au suivi des praticiennes restent à la charge de l'association Soiliance. En 2024, ces rendez-vous massage représentent 30 % des soins de support individuels proposés par le comité départemental de la Ligue de Côte-d'Or.

Aider la personne à se réapproprier son corps, retrouver une image de soi valorisante

La sensation d'avoir un corps morcelé est l'une des souffrances les plus fréquemment exprimées. La pathologie, les examens médicaux, les soins, les cicatrices et autres séquelles contribuent largement à ce ressenti. La mission de la praticienne consiste donc à restaurer la notion d'unité, à redonner au corps sa globalité. Elle s'applique à en redéfinir les contours et le volume, à travers des gestes enveloppants, arrondis, amples et généreux. Quelle que soit la zone du corps faisant l'objet d'une attention particulière, des manœuvres globales sont régulièrement intégrées pour relier l'ensemble. C'est là l'un des grands atouts du massage bien-être : il s'adresse à la personne dans sa totalité, sans morceler ni le corps ni l'être dans ce qu'il ressent ou éprouve. Ce moment est bel et bien un rendez-vous avec soi-même, et c'est précisément ce qui ressort des fiches de satisfaction collectées à l'issue des cinq séances.

Les bénéfices de ces séances sont nombreux et intimement liés à la singularité de chaque personne : sa pathologie, son parcours, ses difficultés, son niveau de stress ou de fatigue, mais aussi la manière dont elle est entourée dans cette épreuve.

L'analyse des retours d'expérience

Une fois les cinq rendez-vous effectués, les clientes et clients sont invités à partager leur ressenti à travers une fiche de satisfaction adressée à l'association Soiliance. C'est à partir des 160 fiches reçues entre le 1er janvier 2024 et le 31 juillet 2025 que nous avons entrepris d'analyser l'impact de ces séances.

Tout d'abord, sur ces 160 retours, 78 personnes déclarent que ces séances étaient leur première expérience du massage bien-être. La maladie leur a ainsi offert l'opportunité de découvrir cette pratique. Ce constat n'a rien d'étonnant : en France, le massage bien-être reste encore peu répandu, contrairement à l'Asie ou à plusieurs pays d'Europe du Nord, comme la Suisse, où il est coutumier de recevoir un massage du corps une fois par semaine pour préserver sa santé, la souplesse des articulations et le confort du dos. Nous sommes encore loin, en France, de cette approche préventive du bien-être corporel.

Les fiches de satisfaction questionnent le bienfait des séances sans proposer de réponses prédéfinies : elles ne comportent que des questions ouvertes, permettant à chacun de s'exprimer librement et d'utiliser son propre

vocabulaire. L'anonymat est scrupuleusement respecté. Tout au long de cette étude, nous citerons les mots mêmes des personnes massées.

Bien entendu, chacune d'elles a mentionné plusieurs bénéfices, soit 651 réponses au total, pour une moyenne de quatre bénéfices par personne. Ces bénéfices ont été regroupés en trois grandes catégories :

- **Bénéfices psychologiques** : 48 % des réponses
- **Bénéfices relationnels** : 30 % des réponses
- **Bénéfices physiques et psychosomatiques (2)** : 22 % des réponses
 - dont **62 % relèvent d'effets physiques directs** et **38 % d'effets psychosomatiques**

La première observation est frappante : le cumul des bénéfices psychologiques, relationnels et psychosomatiques atteint 87 % des réponses obtenues. Les effets du massage bien-être sont donc décrits comme prioritairement d'ordre mental.

Les termes les plus souvent employés sont :

- > « lâcher-prise », « entracte dans la maladie », « temps pour soi »,
- > « moment où se poser, se reposer entre les mains d'une professionnelle qui n'a d'autre volonté que d'apporter du bien-être »,
- > « être dans l'instant présent », « reconnexion à soi »,
- > « reconnexion à son corps, qui devient sujet de plaisir et non plus objet de soins ».

Bénéfices psychologiques.

La régulation du mental et les aspects psychologiques du mieux-être sont les bénéfices les plus fréquemment cités, à savoir :

- > Notion de bien-être immédiat : 54 %
- > Plaisir égoïste : 13,5 %
- > Sensations corporelles réconfortantes : 12 %
- > Couper les turbulences du mental : 6 %
- > Régulation du stress : 14,5 %

54 % des réponses mettent en avant la notion de bien-être immédiat.

Dans un contexte où les traitements et l'épreuve de la maladie s'étalent sur des mois, le fait que le soin apporte dès la première séance une sensation de mieux-être renforce cette idée de « trêve », très souvent évoquée dans les retours.

Le cadre soigné, apaisant et agréable dans lequel se déroulent les séances favorise la relaxation et participe pleinement à cette impression de parenthèse régénératrice.



13,5 % des personnes interrogées (36 sur 152) décrivent ces séances comme un « plaisir égoïste », un moyen de prendre soin de soi, un réconfort que l'on s'autorise. C'est une façon de rompre avec les préoccupations du quotidien, de s'accorder un moment de plaisir qui n'appartient qu'à soi.

Ce sentiment n'est pas sans rappeler le pouvoir réconfortant que peut avoir, pour certains, la dégustation d'un éclair au chocolat ou d'un yaourt à la vanille lors d'un moment de grande fatigue ou d'abattement !

12 % des réponses évoquent la redécouverte de sensations corporelles réconfortantes : ce corps, souvent perçu à travers la douleur ou la contrainte, redevient source de plaisir et de douceur.

Dans la continuité, 6 % des participants mentionnent le fait de « couper les turbulences du mental », de cesser de se sentir accaparé par la lutte contre la maladie, et de retrouver un apaisement intérieur.

Enfin, 14,5 % des réponses concernent la régulation du stress :

- > « mieux gérer son stress »,
- > « mieux accepter la maladie »,
- > « reprendre la main sur son mental »,
- > « recharger les batteries »,
- > « traverser le cancer de façon plus optimale ».

En conclusion : La régulation du mental apparaît comme un facteur essentiel du mieux-être.

Les différents témoignages montrent que cette régulation se manifeste sous deux formes complémentaires :

> **Une parenthèse apaisante**, vécue comme une aide précieuse pour mettre en veille les pensées négatives telles que la peur, le doute ou le sentiment de combat permanent.

Elle permet de se recentrer sur des sensations plaisantes : plaisir, détente, lâcher-prise, bulle d'oxygène...

> **Un élan positif**, qui stimule la capacité à accepter la maladie, à mieux gérer le stress et à reprendre le contrôle de sa vie.

Bénéfices relationnels

- > Être entendu et regardé autrement : 67 %
- > Parler librement : 20 %
- > Écoute empathique sans jugement : 13 %

L'aspect relationnel des séances, et tout ce qui se joue entre la praticienne et la personne massée, constitue un atout majeur du dispositif. Le sentiment d'être entendu et regardé autrement, est largement exprimé par 67 % des participantes.

La professionnelle n'a pas un regard « clinique » sur le corps ou sur l'histoire de la personne. D'ailleurs, elle n'est pas vêtue de blanc, elle ne porte pas d'uniforme qui rappellerait le monde médical : un choix volontaire qui souligne son appartenance à un autre champ — celui du bien-être. C'est un choix que font également certains soignants lorsqu'ils pratiquent des soins de confort dans un cadre médical : se détacher symboliquement de la posture du soin technique pour adopter une posture d'écoute et de présence.

Le regard posé sur la personne au-delà de sa maladie est souvent décrit comme très réconfortant. Ce sentiment est renforcé par 20 % des personnes interrogées, qui insistent sur la possibilité de parler librement de leurs émotions ou de leurs difficultés. La praticienne de massage bien-être pratique une écoute empathique, bienveillante et sans jugement ; elle se garde de tout conseil ou avis relevant du domaine médical. Ainsi, pour 13 % des répondants : *« Pouvoir se confier à quelqu'un qui n'a pas un point de vue médical renforce la possibilité d'abandon dans la confiance. »*

On peut conclure que le toucher bienveillant renforce profondément le sentiment d'être entendu et regardé autrement. Il est d'ailleurs amusant de constater que, pour évoquer les bénéfices de ce toucher, les personnes massées utilisent spontanément les verbes entendre et regarder : preuve que ce contact physique restaure un lien sensoriel et humain global.

Dans la maladie, le regard de l'autre est souvent vécu comme une épreuve supplémentaire, qu'il faut apprendre à gérer pour ne pas se sentir réduit à une image de souffrance ou de handicap. Être entendu et regardé autrement, à travers une présence bienveillante et un geste attentif, devient alors une expérience profondément stimulante et réparatrice.

Le praticien ou la praticienne de massage bien-être incarne une vision positive de la vie, qui redonne dignité

et estime de soi :

- > *« Le fait qu'une personne prenne soin de moi me donne envie de prendre soin de moi. »*
- > *« La posture gratifiante de la praticienne restaure le regard que je me porte. »*
- > *« Ces séances me permettent de me réapproprier suffisamment de valeur pour m'autoriser à prendre soin de moi. »*

L'écoute par le toucher est ainsi vécue comme profondément impactante : elle invite la personne à se reconnecter à toutes ses dimensions intérieures, à renouer avec son corps, ses émotions et son humanité.



Bénéfices corporels

Les bénéfices corporels font partie intégrante des atouts évoqués. Ils sont nombreux et fédèrent les personnes massées autour d'un même ressenti : mieux vivre leur corps, ne plus être seulement un corps malade.

59 % des réponses, soit 87 personnes sur 160 interrogées, évoquent un mieux-être corporel :

- > amélioration des symptômes liés à la fibrose musculaire secondaire aux traitements, diminution des douleurs et des tensions musculaires, aisance retrouvée dans le mouvement, réduction des douleurs articulaires,
- > meilleure tolérance aux effets secondaires, et amélioration du sommeil.

41 % des réponses relèvent de l'impact psychosomatique, c'est-à-dire la répercussion des bénéfices physiques sur le mental.

Les personnes parlent de leur corps « *autrement qu'à travers la maladie* », « *touché autrement que sous un angle médical* », « *de manière moins intrusive* », ou encore du plaisir de « *vivre son corps autrement qu'un corps malade* ».

Les mots qui reviennent le plus souvent sont apaisement, réappropriation du schéma corporel, acceptation du nouveau corps, réparation, reconstruction. Prime donc le sentiment de ne plus être réduit à un corps malade, mais de redevenir une personne entière.

Ces observations ne laissent aucun doute : la pratique du massage bien-être constitue une forme d'accompagnement précieuse dans cette période de grande vulnérabilité qu'est la maladie.

La globalité du toucher : une approche intégrative du mieux-être

Le cumul des bénéfices dans les différentes catégories montre combien la globalité de cette approche — psychologique, sensorielle, émotionnelle et physique — est essentielle.

Comme l'a écrit l'une des personnes interrogées :

> « *Être considéré uniquement à travers la maladie, c'est désagréable, et ce n'est pas suffisant pour guérir.* »

> Pouvoir parler librement, être écouté sans jugement, ressentir son corps autrement, tout cela redonne du pouvoir personnel : estime de soi, confiance, sentiment d'agir à nouveau sur sa santé et sur sa vie.

Ces retours témoignent autant du savoir-être du praticien que de la puissance du toucher. Les soins de bien-être, adaptés aux besoins de chaque personne, ici et maintenant, sont de véritables alliés : ils redonnent sens, direction et apaisement face à une trajectoire de vie bouleversée.

C'est la recherche d'un îlot de bien-être qui conduit la personne vers une praticienne de massage bien-être, parrainée par la Ligue contre le cancer de Côte-d'Or et l'association Soiliance.

Et souvent, au-delà de l'apaisement physique, la bonne surprise est ailleurs : dans ce qu'elle découvre « *entre les bonnes mains* » (3) de la praticienne, cette personne trouve les clés pour dépasser le spectre de la maladie et cheminer vers plus de légèreté et de liberté d'être. Le massage dépasse ainsi la simple notion de bien-être pour devenir un véritable accompagnement vers la reconstruction de soi.

Jacqueline Thonet

Présidente de l'association Soiliance



Entre de bonnes mains

« *Entre de bonnes mains* » est un ouvrage dans lequel Jacqueline Thonet témoigne, à travers 23 récits, de la manière dont le massage a ouvert des chemins insoupçonnés à des personnes en situation de vulnérabilité.

Elle y décrit comment le toucher par le massage a pu aider ces personnes à retrouver leur dignité, à se réapproprier leur corps, à s'incarner pleinement, et à éprouver de l'apaisement là où il n'y avait auparavant que tension ou tourment.

Cet ouvrage peut être commandé en librairie ou auprès de l'association Soiliance.

Témoignages

« *Les séances de massage bien-être contribuent à harmoniser les émotions, à retrouver un équilibre intérieur pour mieux affronter la maladie.*

Je ne savais pas que les massages pouvaient apporter autant de sérénité et permettre de mieux accepter la maladie.

Le massage bien-être ainsi pratiqué est une arme incontournable dans la lutte quotidienne : une arme de paix qui facilite la réconciliation avec soi, dans un repos constructif.

Se laisser faire, passer la main, transmettre le relais... Le contact physique implique que nous ne sommes pas seuls — que nous ne le sommes plus.

Enfin, les angoisses s'envolent et la colère s'estompe : le massage bien-être est libérateur, il ressource le corps et l'âme. »

— Christophe R.

« Après les examens, la chirurgie et la radiothérapie, pour lesquels je remercie les médecins, tout mon être est en mode URGENCE : cogitations en boucle, respiration bloquée, muscles tendus, digestion difficile.

Sur le conseil d'une camarade d'infortune, je reçois les massages offerts par la Ligue et Soiliance.

Dès la première séance, c'est comme une trêve : rien à penser, rien à craindre, rien à faire — juste m'abandonner à la douceur, ressentir, respirer... enfin !

Les quatre premières séances m'ont permis de retrouver mes repères et la joie de vivre.

La cinquième a consolidé ces acquis, avec un sentiment profond de bien-être et de relaxation. »

— Cécile M.

1 - Le Toucher-massage® a été créé par Joël Savatofski, il est utilisé dans le domaine des soins, se définit comme une façon d'être et de faire des soins de bien-être et de confort grâce à un toucher présence et des gestes apaisants.

2 - Psychosomatique : composante physique ayant une incidence psychique ou psychologique.

3 - Dans le livre de Jacqueline Thonet « **Entre de bonnes mains.** », une nouvelle raconte l'histoire d'une femme, au sortir du COVID-19, guérie mais définitivement brisée faute d'avoir été touchée avec douceur et bienveillance.