

TESTÉ POUR VOUS

« L'heure du massage » : le temps d'un temps pour soi



Installé depuis avril 2006, ce cabinet de massage, près de la rue de Béthune, attire les étudiants, les cadres sup ou les artistes.

Qui n'a pas rêvé d'une pause dans l'emploi du temps pour se laisser masser, dans un cadre chaud, intime, avec les odeurs d'huiles essentielles et en musique... ? Ce lieu existe à Lille. Testé pour vous.

C'est vrai, il y a les instituts de beauté, les hammams. Mais lorsque l'on veut juste un massage, du dos, des jambes, de la nuque, se détendre à l'heure du déjeuner ou après le travail, rien de tel que le cabinet de massage. Il en existe beaucoup en Chine.

À Lille, « L'heure du massage » est pour le moment le seul dans le genre. Idéalement situé en plein centre-ville, à deux pas de la rue de Béthune, David Couécou vous accueille en tongs et tenue décontractée dans son grand appartement ancien, parqueté, dans lequel une pièce a été aménagée en cabine de massage, au fond du couloir.

Les tons sont chauds. La déco un rien exotique. Les odeurs sont apaisantes. Un lieu intimiste qui met particulièrement en confiance. Ancien comédien re-

converti dans le massage-relaxation pour « *les rapports humains que cela instaure, la sensation d'aider les gens à lâcher prise* », il s'est formé auprès de spécialistes, tels le sophrologue du sport lillois Manuel Gastambide. Il masse des étudiants, des profs, des cadres sup, mais aussi beaucoup d'artistes et de danseurs. Il intervient parfois au Carlton ou lors d'animations ponctuelles.

C'est à vous de choisir la partie de votre corps qui a besoin d'attention. Pendant vingt minutes ou deux heures, il cherche les points de tension personnels, avec des techniques bien travaillées, pour parvenir à un état de relaxation, lors duquel des réactions de surcharge émotionnelle ressortent parfois. Il maintient par exemple toujours un contact entre les mains qui massent et la peau, pour éviter « *le syndrome d'abandon* ». Mention spéciale pour la musique, relaxante mais pas New Age. Un vrai moment de plaisir. ■ **V. C.**

► 3, rue du Court-Debout.
☎ 06 33 09 12 71.
www.lheuredumassage.fr
25 € les 20 mn, 45 € pour 1 h 15.