



et



# Catalogue global de prestations



*Edition de janvier 2023*



## Une équipe de 2 indépendants au service de votre bien-être

Parce que nous partageons des valeurs communes de bienveillance, d'empathie et d'éthique dans nos pratiques mais également une amitié, nous faisons de notre complémentarité un atout. Nous choisissons, tout en restant indépendants de travailler ensemble régulièrement pour offrir le meilleur à nos clients.

Les prestations que vous trouverez dans ce premier catalogue sont modulables selon vos besoins et souhaits. Il se veut indicatif et informatif. Nous veillons toujours à nous adapter au mieux à la demande de nos clients tout en leur apportant notre regard et nos conseils.

Nous pouvons aussi, ponctuellement faire appel à d'autres praticiens de confiance pour les demandes qui le nécessitent.

## SOMMAIRE

Présentations.....	page 3
Nos offres dans nos locaux .....	page 4
Massage et Shiatsu .....	page 4
Cartes cadeaux.....	page 6
Accompagnements individuels.....	page 7
Nos offres en entreprises .....	page 8
Massages et Ateliers de bien-être corporel.....	page 8
Ateliers de développement personnel.....	page 11
Focus sur les bienfaits du massage.....	page 14
Coordonnées et références .....	page 15
Témoignages.....	page 16



## ◦ Qui nous sommes :



### Gaëtan LIGNIER – Parenthèse – basé à Strazeele



Expert en épanouissement personnel et professionnel, j'assure des accompagnements en transition professionnelle et bilan de compétences.

Spécialisé dans la prévention et l'accompagnement de l'épuisement professionnel, je propose divers outils dédiés à la gestion du stress et des émotions et au travail sur les motivations.

Les bilans de compétences que je propose sont finançables par le CPF et les autres sources telles que plan de formation d'entreprise, OPCO, organismes

dédiés etc.

J'utilise des techniques variées comme l'approche neurocognitive et comportementale mais aussi les techniques de relation d'aide par le toucher (PNL, gestalt...), pour apporter mieux-être et relaxation.

Formé de longue date à différentes techniques de massage, agréé par la Fédération Française de Massage Bien-être (FFMBE) et spécialiste en shiatsu, je mets toute mon empathie et mes connaissances au service de nos clients.



### Caroline SPRIET – Le Premier Pas – basée à Valenciennes



Coach certifiée en développement personnel, spécialisée sur la confiance en soi et l'estime de soi, j'aide des personnes à se retrouver et à reprendre contact avec leurs propres besoins et leur corps. Mes outils de prédilection sont l'analyse transactionnelle, la systémie et les techniques de relaxation.

Formée au massage bien-être par Gaëtan LIGNIER, je pratique un toucher empathique à l'écoute de l'état de la personne massée.

Je propose ainsi une approche globale pour le bien-être psychique et physique.

## Notre offre

Elle mêle à la fois des séances de massage bien-être et des accompagnements individuels ainsi que des ateliers de bien-être corporel ou de développement personnel pour les groupes. Ces derniers visent notamment à un mieux-être psychique et à la diminution des effets du stress.

### ➤ Dans nos locaux :

#### Bien-être corporel

##### o Massage sur futon

Unique en Valenciennois et en Flandres, le massage sur futon offre une détente exceptionnelle.

Posés à même le sol, nos futons d'1,60 m sur 2 m permettent de masser en utilisant notre poids de corps, pour un ressenti plus profond, très agréable et relaxant. Il s'agit d'un massage à l'huile qui peut se faire sur l'ensemble du corps.



##### o Shiatsu



Cette séance se déroule également sur futon, mais la personne reçue reste habillée.

Cette technique ancestrale apporte du bien-être et contribue à rééquilibrer le tonus musculaire dans l'ensemble du corps grâce à des mouvements de pétrissage, d'étirements et de pressions avec les doigts sur des points spécifiques.

**NB : tous nos massages et séances shiatsu sont personnalisés et adaptés aux envies et besoins des personnes que nous recevons.** Pour cela, chaque prestation est précédée d'un temps d'échange en début de séance. Il permet d'évaluer les sensibilités, fragilités et points de vigilance ainsi que de définir les limites de la

prestation. Il peut par exemple s'agir de massages relaxants ou tonifiants ou de récupération musculaire ; ou encore de définir les tensions spécifiques à travailler ce jour-là ou des zones du corps sur lesquelles la personne ne souhaite pas être touchée (certaines personnes par exemple n'aiment pas qu'on leur touche les pieds, la tête, ou le ventre). En shiatsu, un point sur les émotions ressenties sera également fait en début de séance.

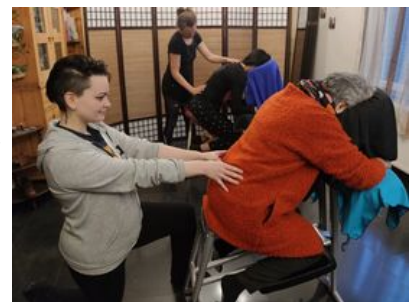
Ainsi les contours de la prestation sont définis en amont, ce qui permet à la personne d'entrer en salle de massage avec un sentiment de confiance et de sécurité favorable à la détente et au bien-être.



### o Formation en massage sur chaise Formation au massage sur futon

Ces 2 formations sur 4 jours chacune intègrent une sélection de gestes et de techniques de massage issus de différentes cultures (amma, shiatsu, californien, relaxation coréennes...).

Dans ces 2 formations, l'accent est porté sur l'apprentissage du toucher relationnel, basé sur l'empathie et l'écoute active, et sur l'entraînement du ressenti kinesthésique.



La pratique est centrée non sur un protocole prédéfini, mais sur les tensions du corps afin de pratiquer un toucher empathique, présent à l'autre. Cette approche spécifique apporte une détente profonde, tout en restant en tant que masseur ou masseuse à l'écoute de soi, de sa respiration et de sa posture afin de se préserver dans la pratique.

## Pensez aussi à nos CARTES CADEAUX...



### o Pour votre équipe ou pour vos proches

Un moyen original de faire plaisir à vos salariées et salariés ou à vos proches avec un cadeau qui les touchera forcément.

Entreprises, vous avez de plus la possibilité de bénéficier d'une **exonération de charges sociales sur les bons cadeaux** sous certaines conditions.

**Fêtes de fin d'année, fêtes des mères, fêtes des pères, mariage ou pacs, naissances ou adoptions, départs en retraite, rentrée scolaire, ...sont autant d'occasions de leur en faire profiter.**

Contactez-nous pour définir ensemble le cadeau qui leur conviendra et qui correspondra à votre budget.

Les cartes cadeau Le Premier Pas sont disponibles en ligne. Vous pouvez également nous appeler afin que nous vous les transmettions par courrier. Les cartes sont valables une fois le règlement effectué et ce durant 6 mois.

Le principe : vous offrez la carte, puis la personne bénéficiaire nous contacte pour prendre son rendez-vous de massage. La prise de rendez-vous en ligne est possible chez Parenthèse et se fait par téléphone chez Le Premier Pas.

**Une chose est sûre : les personnes à qui vous aurez offert ces cadeaux vous en seront reconnaissantes !**





## Accompagnements individuels



### o Coaching individuel en confiance en soi

Il s'agit d'accompagner une personne au fil de séance d'échanges individuelles afin de lui permettre, avec ses propres ressources et solutions, d'atteindre un objectif défini, concret et mesurable, vers une meilleure confiance en elle-même. Cela passe souvent par une meilleure connaissance de soi, de ses points forts, plus d'indépendance vis-à-vis du regard des autres, l'expérimentation, et l'affranchissement de croyances limitantes...



### o Bilan de compétences

Régi par le livre VI du Code du Travail, il se définit comme une démarche d'accompagnement pour des personnes désireuses d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.

Il se compose réglementairement parlant :

-d'une phase préliminaire d'analyse du besoin et de définition des modalités (outils et durée) de la démarche ;

-d'une phase d'investigation comportant autant un travail sur les appétences (sens, valeurs, motivations, échecs et succès, souhaits etc.) que sur les compétences (formations, expériences professionnelles et personnelles). Le croisement des deux, via l'utilisation d'un outil spécifique d'analyse sur les compétences transférables et celles à acquérir, permet de définir une ou plusieurs trajectoires d'évolution ;

-d'une phase de conclusion matérialisée notamment par la production d'une synthèse co-construite par la personne bénéficiaire et le formateur, et permettant de compiler les résultats obtenus et de recenser les moyens et conditions favorisant la réussite du ou des projets professionnels.



## o Accompagnement en transition professionnelle



Si des besoins précis ont été détectés dans le cadre d'une réflexion sur l'avenir professionnel ou pour des réorganisations de service par exemple, des séquences d'accompagnement spécifiques peuvent être programmées : travail du CV ou des lettres de motivation, analyses sur les compétences transférables et la construction d'un projet de formation spécifique, approfondissement des appétences professionnelles via les valeurs et les leviers motivationnels, définition d'un cœur de fonction plus adapté aux talents du/de la professionnel/le...

Ces séquences précises, qui font initialement partie intégrante d'un bilan de compétences exhaustif, permettent de cibler le travail sur une problématique clairement définie sur une courte durée afin d'avancer efficacement dans une réflexion en cours.

**En entreprise (ou dans nos locaux) :**

## **Massages et ateliers de bien-être corporel**



### o Massage sur chaise



**Pour intervenir en massage dans les entreprises ou sur les salons**, la chaise de massage est idéale. Les techniques de massage sur chaise permettent aux personnes de rester habillées pour recevoir un massage tout à fait relaxant à la fois sur le dos, les épaules, la nuque, la tête, les bras et les mains. Le massage est toujours précédé d'un petit échange avec la personne afin d'adapter le massage à ses besoins et sensibilités.

Nous préconisons des séances individuelles de 40 mn incluant un temps de massage effectif de 30 mn précédé et suivi d'un temps d'échange pour personnaliser le massage et en intégrer les effets, ce qui permet un réel lâcher-prise et des effets bénéfiques sur la santé à long terme reconnus scientifiquement. Cela permet à chaque intervenant de masser 3 personnes en 2 heures, soit une douzaine sur la journée.



## o Ateliers d'Automassage



S'adressant à des groupes de 10 à 20 personnes selon les techniques abordées, ces ateliers d'automassage présentent des techniques et gestes simples permettant à chacun de soulager ses propres tensions en toute autonomie au quotidien. Ils constituent un très bon outil de **prévention des troubles**

**musculosquelettiques** et du mal de dos.

D'une durée pouvant varier entre 30 mn et 2h, les ateliers d'automassage peuvent prendre différentes formes d'une fois à l'autre et selon l'intervenant :

- séquence d'automassage Do In (issu du shiatsu) basée sur une série de mouvements et de percussions destinés à la prévention et au bien-être ; aménagement selon les besoins spécifiques

- séquence d'étirements des mains, pieds et autres parties du corps dans une optique de détente et de prévention ;

- séquence d'utilisation d'objets du quotidien pour améliorer le bien-être (ex : balle de golf, rouleaux de bois, balles de tennis) ;



- séquence d'automassage mixant des techniques de relaxation respiratoire, des gestes inspirant le calme et la détente par un toucher doux, puis plus appuyé et des postures d'étirement.

Les ateliers d'automassage s'adaptent selon les groupes et le temps disponible. Ils permettent aux participants un temps d'arrêt et de reconnexion à soi et à leur corps. Chaque personne en ressort détendue et enrichie d'astuces.



o Atelier d'apprentissage du massage en binômes



Basé sur la base du volontariat des participants, cet atelier est proposé en groupe en **se limitant aux mains et bras**, afin que chacun puisse se sentir à l'aise. Il permet **d'apprendre quelques techniques et gestes de massage simples**, réalisable entre collègues pour apporter du bien-être à l'autre. Il permet également de **comprendre comment un simple massage des mains et bras peut nous procurer beaucoup de bien-être et de détente** à partir de gestes précis, mais également d'une **manière d'être en lien avec l'autre par un toucher relationnel différent** du quotidien.

Durée : 1 à 2 heures.



o Atelier « Découverte du shiatsu »



Atelier uniquement basé sur le volontariat des participants, il se pratique en binôme sur des tapis au sol. Il permet de découvrir les premières pratiques du shiatsu, **techniques ancestrales de bien-être venue du Japon**, et de travailler sur un enchaînement de mouvement (kata) de base : celui du dos. Il permet d'appréhender le toucher et les différentes pressions.

L'intérêt de cet atelier en groupe réside dans l'ouverture d'un champ de vision sur une autre pratique et une autre culture ; il permet également de découvrir la capacité à **transmettre du bien-être** ainsi que sur la **posture de lâcher-prise** pour savoir également recevoir. Le recentrage et la posture physique utilisée dans cette technique sont une très belle découverte pour le **bien-être au quotidien**.

Durée : 3h30



o Atelier « Respirer dans la détente » / Cohérence cardiaque

Inspiré de l'approche TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel) pratiquée au sein de l'armée de l'air et de techniques de préparations sportives, cet atelier propose **d'exposer et d'expérimenter différentes techniques de respiration, pour sensibiliser sur leurs bienfaits et les éléments théoriques** qui les sous-tendent. Il permet de fournir des moyens simples et efficaces à reproduire au quotidien pour **favoriser un mieux-être et une réduction des effets du stress**.

Durée : 1h.

## ○ Atelier « Pratiques et bienfaits de la Micro-sieste »

Cet atelier a pour objet de présenter la pratique de la micro-sieste à travers le monde et sa perception dans la culture française, ses bienfaits sur la **qualité de vie au travail**, les **performances** et la **santé**. Il présente les bonnes conditions pour réussir à pratiquer la micro-sieste au quotidien. Il se trouve que cet atelier émanant d'une demande spécifique d'entreprise rencontre du succès. D'autres entreprises dont la **culture du bien-être au travail** se développe le demandent.



Durée : 1 heure.

## Ateliers collectifs de développement personnel

## ○ Atelier « Comment bien vivre son passage en retraite ? »

Cet atelier s'adresse aux futurs retraités de votre entreprise ou aux jeunes retraités. Il vise à les **accompagner autour des émotions** qu'ils ressentent, à prendre conscience des devoirs à réaliser, à considérer les opportunités, à **anticiper** cette situation souvent non choisie, et à réfléchir et **définir des actions** à mettre en place pour pouvoir **vivre ce changement de vie de manière plus fluide et agréable**.

Durée : 1h30.

## ○ Atelier bien-être et estime de soi

Cet atelier collectif hybride vous propose d'allier le bien-être du corps et de l'esprit en combinant :

- une séquence expérientielle d'animation de coaching, qui permet de favoriser une bonne estime de soi, gagner en confiance en soi en contactant ses points forts et singularités
- une séquence d'automassage habillé, durant laquelle les participant.e.s apprennent quelques techniques, qui leur permettent de lâcher prise et prendre soin d'eux-elles en toute autonomie et en favorisant la détente et l'harmonie avec les autres.

Durée : 3h30



## ○ Atelier « Améliorer l'efficacité collective : travailler la raison d'être de son travail avec l'ikigai »

Le concept japonais de l'ikigai se rapproche des termes « joie de vivre » et « raison d'être ». Sur l'île d'Okinawa, il correspond à la raison de se lever le matin.

Cet outil permet de travailler autant sur le plan individuel que collectif sur des notions clés autour de ce que l'on aime, de ce dont le monde a besoin, de ce pour quoi l'on est payé, et de ce pour quoi l'on est doué.

Le croisement de ces notions permet d'identifier les **manques présents au travail autant au niveau individuel et collectif**, et ainsi d'améliorer :

- au niveau individuel, **les cœurs de fonction** des collaborateurs ;
- au niveau collectif, **l'articulation des diverses tâches** au sein d'une équipe.

L'identification des préférences individuelles et collectives favorisera les relations interpersonnelles et l'efficacité du travail en équipe.

Durée : 3h30.



## ○ Atelier « Comment bien vivre un changement non-choisi ? »

Issu de l'atelier « Comment bien vivre son passage en retraite ? », cet atelier vise à **accompagner les participants autour des émotions** qu'ils ressentent face à une situation non choisie, à prendre conscience des deuils à réaliser pour pouvoir **rebondir**. Il invite à considérer les opportunités possibles et à **réfléchir aux premières actions à mettre en place** pour mieux vivre la nouvelle situation.

Durée : 1h30.



## ○ Atelier « Comprendre les sources du stress et de la motivation comme leviers d'efficacité »

Cet atelier collectif hybride vous propose de combiner :

- une approche interactive dynamique sur les **facteurs et mécanismes du stress** ;
- une présentation de la théorie de l'autodétermination et de la motivation, avec un exercice permettant d'identifier des motivations plus qualitatives dans le travail.

L'objectif est, par l'apport de connaissances théoriques et d'applications pratiques, d'aborder le rapport au travail sous un jour différent pour **amener de la sérénité** dans le quotidien en poste et en équipe.

Durée : 3h30



○ Atelier “Déjouer les jeux psychologiques inconscients, pour des relations plus saines”

L'ambiance d'un groupe est primordiale pour son bon fonctionnement. Toutefois, quel que soit le groupe, on constate souvent de petits accrochages au bout d'un certain temps. Cet atelier permet **d'acquérir une meilleure connaissance de soi et de comprendre les jeux psychologiques inconscients qui se jouent régulièrement dans les relations interpersonnelles**. Ces prises de conscience constituent un premier pas significatif vers des **relations plus saines** dans tous les cadres de la vie.



Cet atelier est un petit cocktail à base de 80% d'analyse transactionnelle et 20% de communication non-violente.

Durée : 3 heures 30



○ Atelier « L'approche neurocognitive pour gérer le stress individuel et collectif »

Cet atelier collectif a pour objectif de transmettre les bases de l'approche neurocognitive et comportementale à travers :

- une **meilleure compréhension du cerveau et des modes réactionnels**
- une série d'exercices en groupes appliquant ces principes permettant d'expérimenter des « bascules mentales » favorisant une **meilleure gestion du stress**.

**L'expérimentation collective** est au cœur de cet atelier.

Durée : 3h30



○ Ateliers sur mesure

Si vous disposez de demandes spécifiques autour du bien-être et du développement personnel, nous vous invitons à nous en faire part et nous verrons comment nous pouvons vous concocter un programme sur mesure.

Nous pouvons notamment intervenir aussi sur les facteurs de stress et les leviers motivationnels ou encore l'aide à la définition de projets personnels ou professionnels. Consultez-nous.

## Petit focus sur les plus-values du massage...

### Pour vos équipes :

- Soulagement musculaire
- Réduction du stress
- Allongement des fréquences cardiaque et respiratoire
- Production d'hormones favorables au bien-être et réduction des hormones de stress
- Amélioration de l'état psychologique et de l'estime de soi
- Renforcement du système immunitaire

### Pour votre structure :

Une **amélioration de la qualité de vie au travail** (QVT) qui entraîne inmanquablement :

- Un personnel mieux dans sa peau, en meilleure santé, reconnaissant donc plus motivé, et plus attentif
- Moins d'accidents
- Moins d'absentéisme
- Moins de turn-over, plus de productivité
- Moins de troubles musculosquelettiques
- Une bonne réputation de votre structure donc plus de facilités à recruter

Et donc, **une baisse des coûts** inhérents à ces problématiques bien réelles, qui peuvent être des gouffres pour une entreprise ou une structure territoriale.



## Nos coordonnées

### o Caroline SPRIET – Le Premier Pas



Tel : 06 61 80 45 61

Email : [caroline@le-premier-pas.fr](mailto:caroline@le-premier-pas.fr)

Adresse : 3/68 rue Corneille Theunissen  
59300 VALENCIENNES

SIRET : 531 518 827 00021

### o Gaëtan LIGNIER – Parenthèse



Tel : 06 34 12 64 34

Email : [contact@parenthesepourvous.fr](mailto:contact@parenthesepourvous.fr)

Adresse : 12 route de Caëstre,  
Place de Strazeele,  
59270 Méteren

SIRET : 822 466 652 00028

Merci pour votre attention et intérêt. A bientôt!

Caroline et Gaëtan

## Ils nous ont fait confiance...





## Témoignages



« Nous avons eu la chance de travailler avec Gaëtan lors de notre séminaire Dir CO. Je peux vous dire que tous ont été impressionnés par le professionnalisme, les qualités pédagogiques, surtout la capacité de Gaëtan à transmettre son enthousiasme tout au long de son intervention. Mes collègues sont sortis de la séance hyper dé-tendus et souriants, regonflés à bloc. Je recommande Gaëtan avec un grand plaisir.»

Samantha V, assistante de direction



« Nous avons fait appel à Madame Spriet en juin dernier pour l'animation d'ateliers bien-être dans notre entreprise à l'occasion de la semaine du bien-être et de la qualité au travail. Ces ateliers ont été très appréciés par nos collaborateurs. Re-commandation chaleureuse !»

Patrick C, Expert-comptable associé



« Caroline Spriet est intervenue au cours de la journée de préparation à la retraite que nous organisons chaque année pour les personnels de l'université de Lille.

A cette occasion elle a proposé un atelier "Comment bien vivre son passage à la retraite"

A contrario des autres ateliers proposés, plus matériels et administratifs, l'animation de Caroline Spriet a permis aux participants de s'accorder un temps pour prendre conscience des impacts et des émotions que générerait ce départ à la retraite et leur a apporté des pistes concrètes de réflexion et de mise en action afin de mieux gérer ce changement de vie.

Animation originale, qui a tout son sens dans cette journée, fut très appréciée des participants à tel point que nous avons dû doubler l'atelier !"

Sandrine V, assistante sociale des personnels



Nous avons contacté "Le Premier Pas" à la fois pour du bien-être en suite d'une période de travail intense, pour fédérer les équipes après une période COVID/télétravail et pour démontrer l'importance de prendre du temps pour soi pour atteindre de meilleurs résultats.

Les 15 personnes de l'équipe ont reçu un massage sur chaise de 20 min, dans un local séparé des open-spaces - un vrai moment pour soi ! Caroline a mis à l'aise chacune des personnes, certaines très à l'aise avec les massages et d'autres dont c'était la première fois. Les retours étaient unanimement excellents ! »

Céline T, Directrice du Bureau de transfert de technologie et de recherche

« Gaëtan est intervenu pour faire un bilan de compétences suite à l'annonce d'un PSE. Efficacité, disponibilité, professionnalisme, sympathie sont les mots d'ordres. La disponibilité qu'il a eu en un temps donné pour faire face à cette situation était irréprochable. N'hésitez pas à faire appel à ses services. À ce jour, mon projet a pu aboutir grâce aux efforts que nous avons fournis mutuellement.»

Maxence D, en reconversion professionnelle

**RETROUVEZ NOS COORDONNÉES AU DOS DE CETTE PAGE**