

# LES DOIGTS DE FÉE DE BOIS-CERF

**CATHERINE MIGLIARINI A DES MAINS BIENFAISANTES. ELLE LES UTILISE POUR PRODIGUER DES MASSAGES RELAXANTS OU SPORTIFS DANS LE CADRE DU CENTRE ACTIF+ DE LA CLINIQUE BOIS-CERF. UNE PARENTHÈSE WELLNESS TRÈS APPRÉCIÉE PAR LES PATIENTS, COMME PAR LES PERSONNES VENUES DE L'EXTÉRIEUR.**

**A**u niveau moins un de la Clinique Bois-Cerf, l'agitation règne. Sous la pendule de la salle d'attente qui affiche presque 14 heures, le va-et-vient est permanent. Dans le calme, les physiothérapeutes et l'ostéopathe accueillent leurs patients, tandis que, bien emmitouflés pour supporter le froid piquant, le groupe de *nordic walking* revient de sa course, coaché par la professeure de sport, les joues rosies mais l'air ravi. C'est aussi ici que Catherine Migliarini vient accueillir celui ou celle qui va, une heure durant, avoir la chance de passer entre ses mains expertes. De grands yeux verts pétillants, un large sourire... On se sent déjà bien.

## UN MOMENT DANS LE CALME

Dans sa cabine, située dans la zone réservée aux professionnels de la rééducation fonctionnelle, rien d'ostentatoire. Ni bougies, ni encens, ni décoration mystique: «Nous sommes dans un milieu médical, et j'ai les pieds sur terre», explique-t-elle en souriant. Une table de massage avec matelas chauffant, une petite desserte avec ses huiles «bio d'excellente qualité» – comme elle aime à le préciser –, une boîte contenant les fiches de chaque client. Dans la cabine éclairée par la lumière du jour qui filtre par une fenêtre en hauteur, la vedette n'est ni un décor branché ni une musique lounge, mais le massage lui-même: «Je ne mets pas de musique. Je trouve que dans le



monde d'aujourd'hui, on est sans cesse entouré de bruit. Ce moment, dans le silence, est aussi une façon de se retrouver, de se recentrer. J'ai même désactivé le tic-tac de la pendule!»

Chaleureuse, enveloppante, Catherine

accompagne le déshabillage d'une parole, de questions sur l'état de santé, sur les éventuelles gênes, douleurs ou contre-indications. Puis il est temps d'abandonner son corps à ses mains. Autrefois assistante médicale, Catherine



Migliarini connaît parfaitement l'univers d'une clinique et ses règles, dont elle apprécie la rigueur. Après la naissance de ses trois enfants, et parce qu'elle aimait déjà masser ses proches, elle s'est formée dans une école reconnue à Genève.

#### DES MASSAGES PERSONNALISÉS

Au programme de ses prestations, trois grandes catégories de massages «d'une heure», qui durent effectivement cinquante-cinq minutes, si l'on retient cinq minutes pour le déshabillage et le rhabillage. Pour le massage classique, la professionnelle explique: «Il est d'abord prévu pour se relaxer, mais je reviens de manière précise sur les tensions, les douleurs éventuelles.» Quant au massage sportif: «Il est fait pour les personnes qui ont une grande activité physique. Il est souvent ciblé sur une partie du corps, quand il y a des courbatures, des douleurs persistantes.» Enfin, le drainage lymphatique: «J'agis sur la circulation de la lymphe, c'est un toucher très précis,

un mouvement très particulier, sans huile», précise Catherine, qui s'engage dans ses massages de tout son être. «Je suis une masseuse plutôt tonique. Et pour moi, même si l'on insiste sur certaines parties, il est très important de masser tout le corps.»

Axés sur la détente, ces massages se

font, pour les patients de la clinique, en collaboration avec les physiothérapeutes, dont les soins sont toujours prioritaires. «Eux ont la technique. Moi j'apporte autre chose: de la détente et un moment à soi», conclut-elle.

**JENNIFER SEGUI**

#### LA PALETTE DE CEUX QUI S'ALLONGENT SUR LA TABLE DE CATHERINE EST LARGE

Adolescents, sportifs, personnes âgées, personnes en cours ou en fin de rééducation fonctionnelle (pour compléter les soins, cibler sur une douleur), abonnés aux cours du Centre Actif+, habitants du quartier désireux de se détendre et rassurés par la caution de sérieux de Hirslanden, ou encore collaborateurs de Cecil et de Bois-Cerf, tous apprécient ses mains expertes.

Catherine prodigue également des massages en chambre pour les patients hospitalisés. D'une durée de vingt ou quarante minutes, ils sont effectués en accord avec le personnel médical. Une façon agréable d'associer thérapies et bien-être.