



## Pratiquer le « Massage Bien-Être » En tant que Masseur-Kinésithérapeute

### A – Programme détaillé

#### DUREE

Deux jours en présentiel :

- 14 heures de formation

#### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)

- Maximum : 12 (sauf cas exceptionnel)

#### FORMATEUR

Mélody Person – Masseur-Kinésithérapeute, Formatrice

#### 1) OBJECTIFS

Les Masseurs-Kinésithérapeutes ont la possibilité de réaliser des actes thérapeutiques mais également de prévention de confort et de bien-être. Le masseur-kinésithérapeute doit travailler son positionnement pour tirer profit de l'image de la profession et des règles déontologiques auquel il est soumis. Le développement d'une activité de massage bien-être hors nomenclature est facilitée par la connaissance d'éléments juridiques, commerciaux et de communication.

#### Contenu :

Théorique (cognitif, conceptuel), technologique et pratique (Voir infra)

#### Objectifs généraux :

- Réfléchir à la pratique du massage en tant que Masseur-Kinésithérapeute
- Savoir donner et adapter un protocole de massage Bien-Etre aux huiles essentielles corps entier
- Mettre en place les techniques de communication adaptées
- Connaître le cadre juridique et fiscal de la pratique en tant que Masseur-Kinésithérapeute

#### Objectifs spécifiques :

A l'issue de ce stage, le stagiaire sera en capacité de :

- Concevoir un projet de service « massage bien-être »
- Se situer parmi les praticiens de massage et modelage
- Maîtriser le cadre juridique
- Définir un business plan
- Définir un cadre hors-nomenclature
- Communiquer sur son offre de massage
- Travailler son image
- Mettre en œuvre différents protocoles (visage, ventre, face dorsale, face ventrale)
- Réaliser des actes de massage bien-être
- Utiliser les huiles essentielles

## 2) RESUME

Cette formation est à la fois conceptuelle, concrète et pratique.

### **Premier jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

#### **Matin**

**9h00 :**

Accueil

**9h15-10h00 :**

Présentation du formateur, des participants et du programme. Prise en compte des attentes

**10h00-10h15 :**

Pause

**10h15-12h30 :**

- Qui peut faire du massage ? Cadre juridique massage/modelage
- Les différents types de massage Bien-Être
- Présentation du choix du massage proposé
- Pourquoi faire du massage Bien-Être en tant que Masseur-Kinésithérapeute ?
- Choisir son tarif
- Les bienfaits du massage
- Pratique :
  - manœuvres de bases
  - protocole visage
  - protocole ventre

#### **Après-midi**

**14h00-15h15 :**

- Déroulement d'une séance de massage Bien-Être
- Les conditions pratiques pour le massage Bien-Être : environnement, plage horaire, choix des produits...

**15h15-15h30 :**

Pause

**15h30-17h30 :**

- Pratique du protocole face dorsale (dos-membres inférieurs)

### **Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

Contenus :

#### **Matin**

**9h00-10h00 :**

Quizz en équipe, révision des notions déjà vues

**10h00-10h15 :**

Pause

**10h15-12h30 :**

Pratique du protocole face antérieure (membres inférieurs-membres supérieurs)

#### **Après-midi**

Contenus :

**14h00-15h30 :**

Comment lancer son activité hors nomenclature de massage Bien-Être ?

- Mise au point sur la publicité
- astuce pour tenir dans la durée

- **Plan de communication**

- **niveau 1**

- Dans votre pièce de soin : parlez à vos patients !
- Dans la salle d'attente : des documents à disposition
- proposer la réservation en ligne

- **Niveau 2 : définir les bases**

- Faire un moodboard d'inspiration
- Créer votre charte graphique
- Créer votre logo
- enregistrer votre marque à l'INPI

**– Niveau 3 : créer vos premiers supports**

- Support papier
- Où trouver des jolis visuels
- La brochure
- L'affiche
- Support numérique
- Le cadre numérique
- Créer votre page Facebook

**– Niveau 4 utiliser des bases de données**

- La base de données patients
- La base de données "prescripteurs"
- Que réaliser comme campagne ?

**– Niveau 5 : Sur Internet : développer la communication numérique**

- Le site internet

**– Niveau 6 : personnaliser votre image de marque**

- Une séance photo
- Les réseaux sociaux
- Facebook
- Pinterest
- Instagram
- Twitter
- LinkedIn
- La chaîne Youtube
- Le blog
- Le cadre fiscal et social

**15h30-15h45 :**

Pause

**15h45-17h30 :**

Protocole entier à faire sur 45 minutes en binôme

### 3) METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (**pré-test**)
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 14 h comportant des échanges sur les résultats de l'évaluation pré-formation (**pré-test**), d'un face à face pédagogique de d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
- Analyse des pratiques par évaluation post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique

### **B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre**

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles,
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Si besoin et en fonction du thème de la formation : tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins, modèles anatomiques, ...

### **C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée**

- Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

### **D – Références recommandations bibliographie**

1. Barreto DM, Batista MVA, Swedish massage : a systematic review of its physical and psychological benefits, Adv Mind Body Med, 2017 Spring;31(2):16-20.
2. Billhult A, Lindholm C, Gunnarsson R, Stener-Victorin E. The effect of massage on immune function and stress in women with breast cancer – a randomized controlled trial. Auton Neurosci. 2009 Oct 5;150(1-2):111-5. doi: 10.1016/j.autneu.2009.03.010. Epub 2009 Apr 18.
3. Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. Int J Neurosci. 2005 Oct;115(10):1397-413.
4. Harris M, Richards KC, The physiological and psychological effects of slow-stroke back massage and hand massage on relaxation in older people. J Clin Nurs, 2010 Apr;19(7-8):917-26. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03165.x.
5. Hernandez-Reif M, Ironson G, Field T, Hurley J, Katz G, Diego M, Weiss S, Fletcher MA, Schanberg S, Kuhn C, Burman I. Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy. J Psychosom Res. 2004 Jul;57(1):45-52.
6. Ho SSM, Kwong ANL, Wan KWS, Ho RML, Chow KM, Experiences of aromatherapy massage among adult female cancer patients: A qualitative study, J Clin Nurs. 2017 Dec;26(23-24):4519-4526. doi: 10.1111/jocn.13784. Epub 2017 Jun 5.
7. Khiewkhern S, Promthet S, Sukprasert A, Eunhpinitpong W, Bradshaw P, Effectiveness of aromatherapy with light thai massage for cellular immunity improvement in colorectal cancer patients receiving chemotherapy, Asian Pac J Cancer Prev, 2013;14(6):3903-7.

8. Li Q, Becker B, Wernicke J, Chen Y, Zhang Y, Li R, Le J, Kou J, Zhao W, Kendrick KM, Foot massage evokes oxytocin release and activation of orbitofrontal cortex and superior temporal sulcus, *Psychoneuroendocrinology*, 2018 Nov 14;101:193-203. doi: 10.1016/j.psyneuen.2018.11.016.
9. Lindgren L, Rundgren S, Winsö O, Lehtipalo S, Wiklund U, Karlsson M, Stenlund H, Jacobsson C, Brulin C. Physiological responses to touch massage in healthy volunteers. *Auton Neurosci*. 2010 Dec 8;158(1-2):105-10. doi: 10.1016/j.autneu.2010.06.011.
10. Moraska A, Pollini RA, Boulanger K, Brooks MZ, Teitlebaum L. Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: a review of the literature. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2010 Dec;7(4):409-18. doi: 10.1093/ecam/nen029.
11. Moyer CA, Rounds J, Hannum JW. A meta-analysis of massage therapy research. *Psychol Bull*. 2004 Jan;130(1):3-18.
12. Person M, Le massage bien-être, un soin de qualité par votre masseur-kinésithérapeute, *Kinésithérapie Scientifique*, 2018,0602:49-53 - 05/10/2018
13. Rapaport MH, Schettler P, Bresee C, A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal Individuals. *J Altern Complement Med*. 2010 Sep 1.
14. Rulleau T, Toussaint L, De l'importance d'étendre les zones de massage, *Kinésithérapie, la Revue*, Volume 17, Issue 184, 2017, Page 75, ISSN 1779-0123.
15. Sankaran R, Kamath R, Nambiar V, Kumar A, A prospective study on the effects of Ayurvedic massage in post-stroke patients, *Ayurveda Integr Med* 2018 Dec 19. pii: S0975-9476(17)30478-3. doi: 10.1016/j.jaim.2018.02.137.
16. Weekly T, Riley B, Wichman C, Tibbits M, Weaver M, Impact of a Massage Therapy Intervention for Pediatric Palliative Care Patients and Their Family Caregivers, *J Palliat Care*, 2018 Nov 22:825859718810727. doi: 10.1177/0825859718810727.
17. Yang YJ, Zhang J, Hou Y, Jiang BY, Pan HF, Wang J, Zhong DY, Guo HY, Zhu Y, Cheng J, Effectiveness and safety of Chinese massage therapy (Tui Na) on post-stroke spasticity: a prospective multicenter randomized controlled trial, *Clin Rehabil*, 2017 Jul;31(7):904-912. doi: 10.1177/0269215516663009. Epub 2016 Aug 10.
18. Yuan SL, Matsutani LA, Marques AP, Effectiveness of different styles of massage therapy in fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis, *Man Ther*, 2015 Apr;20(2):257-64. doi: 10.1016/j.math.2014.09.003. Epub 2014 Oct 5.