



# Créer ou diversifier son activité Hors Nomenclature : le massage Bien-Etre par les kinés

## A – Programme détaillé

### DUREE

Une journée en distanciel  
- 8 heures de formation

### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Maximum : 100

### FORMATEUR

**Mélody PERSON**  
Masseur-Kinésithérapeute

#### 1) OBJECTIFS

Accompagner les masseurs-kinésithérapeutes qui souhaitent développer une activité de massage bien être en Hors Nomenclature tant d'un point de vue théorique, législatif que pratique en valorisant les compétences des Masseurs-Kinésithérapeutes.

#### **Objectifs spécifiques :**

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

- Savoir pratiquer un massage, connaître les contre-indications et les bénéfices du massage
- Savoir réaliser un massage bien-être en y apportant sa compétence de kinésithérapeute
- Connaître le cadre réglementaire du massage bien être
- Communiquer efficacement auprès du public pour développer son activité

#### 2) RESUME

##### 1. Module 0 - Cheminons ensemble !

1. Qu'allez-vous apprendre dans cette formation ?
2. Pourquoi je vous propose cette formation ?
3. Comment tirer le meilleur parti de cette formation ?

##### 2. Module 1 - Qui peut faire du massage Bien-Etre ?

1. Comment définir massage vs modelage ?
2. Que choisir comme conditions d'exercice pour pratiquer le massage Bien-Etre ?

### 3. Module 2 - Pourquoi faire du massage Bien-Etre en tant que Masseur-Kinésithérapeute ?

1. Pour les patients
  - a. Les patients sont demandeurs de soins par rapport au stress
  - b. Les patients sont demandeurs de massages faits par leur Kiné
2. Pour soi
  - a. Faire de la prévention
  - b. Orienter vers d'autres professionnels de santé
  - c. Travailler à un rythme différent : 3 patients/1H30 vs 1 sur 1H30
  - d. Prix
3. Définir sa politique tarifaire
  - a. Trouver son taux horaire
  - b. Différence Hors Nomenclature (HN) / Dépassement d'honoraire (DE)
  - c. Remboursement par les mutuelles

### 4. Module 3 - Les points faibles des Masseurs Kinésithérapeutes par rapport au massage Bien-Etre

1. Le lieu : satisfaire les 5 sens avec le marketing sensoriel
  - a. La vue
  - b. L'ouïe
  - c. Le toucher
  - d. L'odorat
  - e. Le goût
2. La plage horaire
3. Les freins psychologiques des Masseurs-Kinésithérapeutes
  - a. "Pourquoi les patients paieraient pour un soin gratuit" ?
  - b. "Si je le fais, ce ne sera que pour les riches..."
  - c. "Je suis à la campagne, ça ne marchera jamais..."

### 5. Module 4 - Que choisir comme massage ?

1. Les bénéfices du massage
  - a. Agir sur le stress, la dépression , l'anxiété
  - b. Les muscles
  - c. La posture
  - d. La circulation
  - e. Le système immunitaire
  - f. La tension
  - g. Les hormones
2. Les contre-indications au massage
3. Les différents types de massages
  - a. Le massage Californien
  - b. Le massage Ayurvédique abhyanga
  - c. Le massage aux pierres chaudes
  - d. Le massage à la bougie
  - e. Le massage Kobido
  - f. Le massage Suédois
  - g. Le massage Balinais
  - h. Le massage ayurvédique Kansu
  - i. Le massage ayurvédique Kalahari
  - j. Le massage Amma assis
  - k. Le massage aux bambous
  - l. Le massage Thai nuad bo ran
  - m. Présentation du choix du massage signature proposé
4. Les produits de massage
  - a. Comment décrypter la composition d'un produit ?
  - b. « Reconnaître les grandes familles des ingrédients

- c. Les huiles de massage
  - d. Le baume de massage
  - e. La crème de massage
  - f. La bougie de massage
  - g. Choisir une marque de produits de massage PARTENARIAT
  - h. Le stockage des produits de massage
5. Que choisir comme matériel ?
- a. Kit de démarrage
  - b. Besoins spécifiques

## 6. Module 5 - Comment mettre en place une séance de massage Bien-Etre ?

1. Apprendre son 1er massage Bien-Etre
2. Le déroulement d'une séance de massage Bien-Etre
  - a. Les préparatifs
  - b. Accueil et bilan diagnostic
  - c. L'installation
  - d. Pendant le massage
  - e. A la fin du massage : accompagnement et prévention par les recommandations
  - f. Après le soin

## 7. Module 6 - Réaliser mon massage signature

1. Avant de démarrer
2. Pratique du protocole face dorsale (dos-membres inférieurs)
  - a. Protocole massage détente du dos
  - b. Protocole Massage des membres inférieurs
3. Pratique du protocole face antérieure (membres inférieurs-membres supérieurs)
  - a. Massage des membres inférieurs
  - b. Massage des membres supérieurs
4. Pratique du protocole ventre
5. Pratique du protocole visage (avec masque et sans masque)

## 8. Module 7 - Comment lancer son activité hors nomenclature de massage Bien-Etre ?

1. Tips pour tenir dans la durée
  - a. Se fixer des objectifs smart
  - b. Créer vos indicateurs de performances
  - c. Se récompenser
  - d. Trouver un binôme
2. Vous n'êtes pas seuls !
3. Mise au point sur la publicité
4. Plan de communication niveau 1
  - a. Dans votre pièce de soin : parlez à vos patients !
  - b. Dans la salle d'attente : des documents à disposition
  - c. Proposer la réservation en ligne
5. Plan de communication niveau 2 : définir les fondations
  - a. Faire un moodboard d'inspiration
  - b. Créer votre charte graphique
  - c. Créer votre logo
  - d. Enregistrer votre marque à L'INPI
6. Niveau 3 : créer vos 1er supports
  - a. Support physiques
  - b. Support numérique
7. Niveau 4 utiliser des bases de données
  - a. La base de données patients
  - b. La base de données "prescripteurs"
  - c. Que réaliser comme campagne ?
8. Niveau 5 : Sur Internet : développer la communication numérique

Le site internet

9. Niveau 6 : personnaliser votre image de marque

- a. Une séance photo
- b. Les réseaux sociaux
- c. Créer du contenu

## 9. Module 8 - Le cadre légal

1. Le cadre juridique
2. Le cadre fiscal & social

### **Moyens pédagogiques**

- Supports de cours écrit basés sur des références bibliographiques récentes et pertinentes et l'expérience du formateur
- Interventions vidéographiques du formateur permettant le transfert de l'expérience clinique de celui-ci.
- Illustrations photographiques et vidéographiques
- Séances de coaching commun en groupe
- Workbook

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

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

### **D – Référence recommandation bibliographie**

#### **Bibliographie**

1 Moyer CA Rounds J, Hannum JW. A meta-analysis of massage therapy research. Psychol Bull. 2004 Jan;130(1):3-18.

2 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.

3 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.

4 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.

- 5 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.
- 6 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.
- 7 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.
- 8 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.
- 9 Person M, Le massage bien-être, un soin de qualité par votre masseur-kinésithérapeute, *Kinésithérapie Scientifique*, 2018,0602:49-53 - 05/10/2018
- 10 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.
- 11 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.
- 12 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.
- 13 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.
- 14 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.
- 15 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.
- 16 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.
- 17 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.
- 18 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.
- 19 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. PMID: 28659510.
- 20 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. PMID: 25457196.
- 21 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. PMID: 28252835.
- 22 Hall HG, Cant R, Munk N, Carr B, Tremayne A, Weller C, Fogarty S, Lauche R. The

effectiveness of massage for reducing pregnant women's anxiety and depression; systematic review and meta-analysis. *Midwifery*. 2020 Nov;90:102818. doi: 10.1016/j.midw.2020.102818. Epub 2020 Aug 14. PMID: 32827841.