



*DEVENIR MASSEUR/  
MASSEUSE PROFESSIONNEL.LE*

*Le guide pratique du  
Masseur/ Masseuse Professionnel.le*

Contact : [formation@letis-formation.com](mailto:formation@letis-formation.com)  
[www.letis-formation.com](http://www.letis-formation.com)

## Table des matières

1.	Introduction.....	3
2.	Le marche du spa et du bien-être.....	3
2.1	Informations générales.....	3
2.2	Secteur du luxe - pourquoi s'orienter dans ce segment ?.....	7
3.	La profession de masseuse/masseur professionnel.le.....	8
3.1	Quels sont les métiers possibles ?.....	8
3.2	Au fait, qu'est-ce que le massage ?.....	9
3.3	Les titres : Diplôme ou Certification ?.....	11
3.3.1	Quelques définitions pour clarifier.....	11
3.3.2	La validation des acquis.....	12
3.3.3	La valeur des Certificats.....	12
3.4	La réglementation Française.....	13
3.4.1	Massages.....	13
3.4.2	Esthétique.....	13
3.4.3	La réglementation en conclusion.....	14
4.	Comment devenir masseur/masseuse professionnel.le ?.....	15
4.1	Voici les étapes clés à suivre pour atteindre votre objectif.....	15
5.	Le choix d'une carrière en independant.e.....	17
5.1	Suis-je fait.e pour cela ?.....	17
5.2	Définir votre projet.....	17
6.	Se former.....	22
6.1	Les prérequis de la formation.....	22
6.2	Les piliers incontournables de la formation initiale.....	22
6.3	Les compléments avec les formations continues.....	23
6.4	Quelle école de massage ou quel formateur choisir ?.....	23
6.5	Choisir une formation en présentiel et/ou en e-learning.....	24
7.	Prenez soin de vous.....	27
8.	Sexe et massage :.....	28
8.1	Clarifications - Massage et Séduction.....	28
8.2	Massage et Sexualité.....	28
8.3	Les défis de l'homme masseur.....	29
8.4	Massage et victimes de violences sexuelles.....	30
9.	Pourquoi ce guide ?.....	31
10.	Bibliographie - references.....	32

## 1. Introduction

Notre intention est de partager les principales étapes pour envisager, planifier et réaliser une carrière de Masseur/Masseuse Professionnel(le). Ce guide pratique peut vous servir pour confirmer votre décision et vous permettre de faire les choix qui vous mèneront vers une carrière enrichissante.

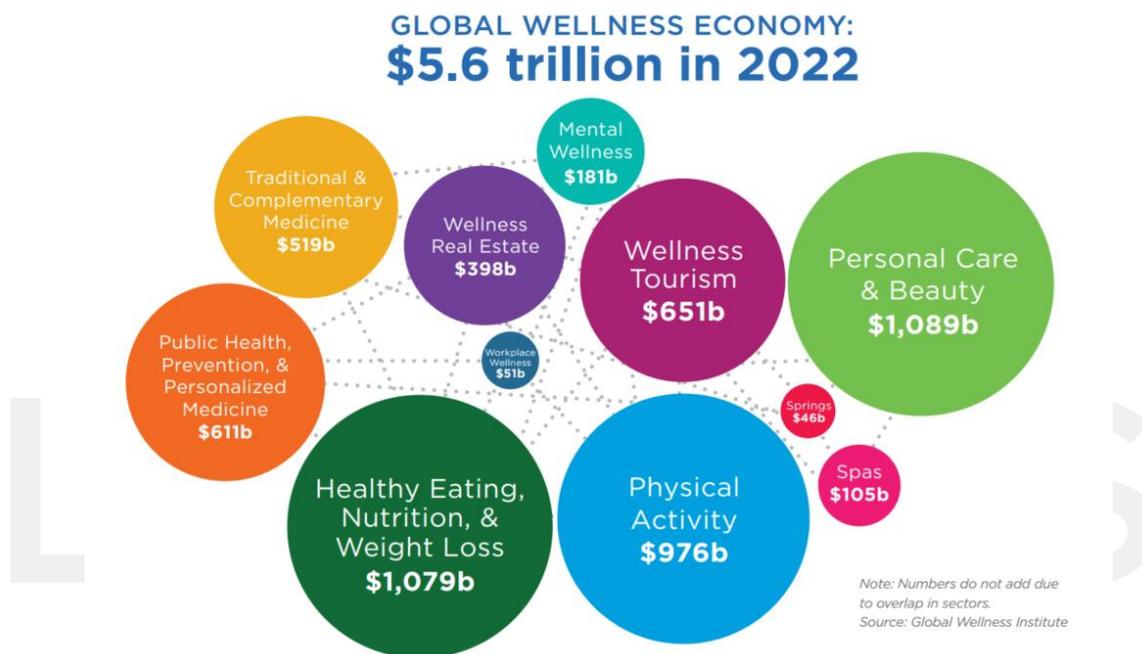
Ce guide s'adresse donc :

- Aux esthéticiennes et esthéticiens souhaitant évoluer vers le secteur du spa, spa hôtelier ou thalasso afin d'élargir leurs connaissances sur le Massage et le Bien-être,
- Des adultes en reconversion professionnelle pour vous donner les outils et confirmer votre choix de vous engager dans cette filière avec les bases sur la profession et les carrières possibles. Mieux vous connaître pour mieux déterminer votre projet professionnel avant de choisir votre parcours de formation et de vous lancer dans votre nouvelle carrière.
- Des passionnés avec un intérêt pour la formation continue.

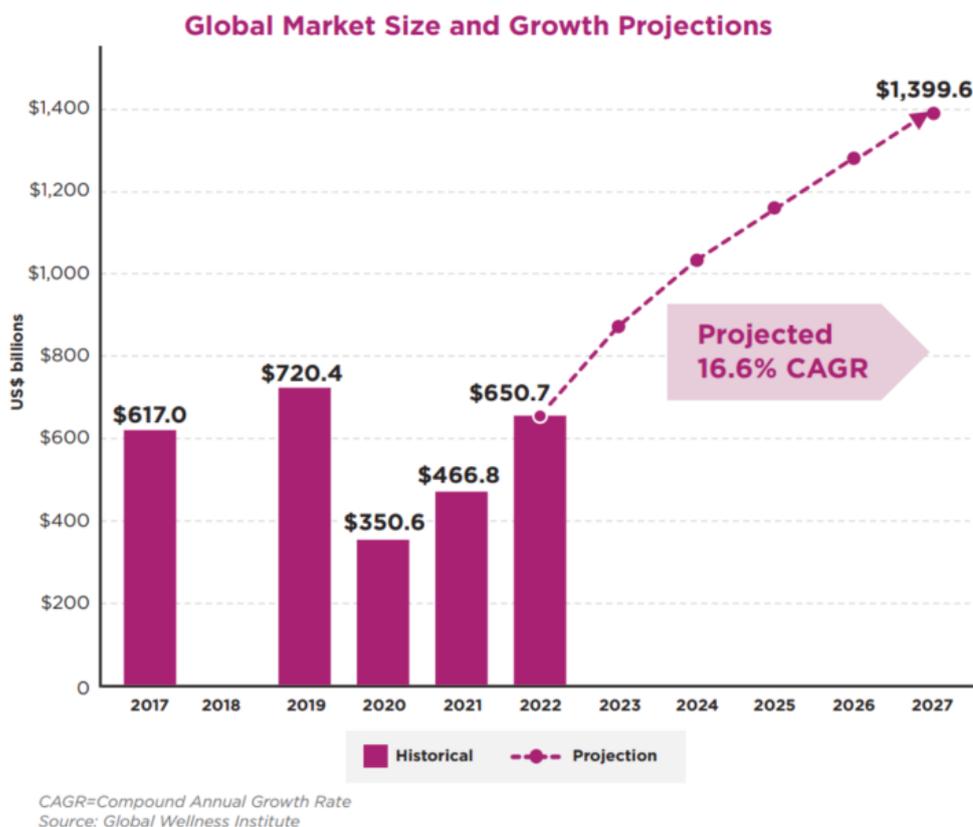
## 2. Le marche du spa et du bien-être

### 2.1 Informations générales

En 2023, l'économie annuelle mondiale du bien-être a atteint un marché de 5 600 milliards de US\$, soit plus de la moitié des dépenses totales de santé dans le monde.



## TOURISME DE BIEN ETRE



### Croissance et taille du marché :

Avant 2020, le tourisme de bien-être était en forte croissance mais a chuté de 720,4 milliards \$ en 2019 à 350,6 milliards \$ en 2020 à cause de la pandémie. La reprise est visible avec une croissance annuelle des voyages de 30,2% et des dépenses de 36,2% entre 2020-2022, mais reste encore en dessous des niveaux pré-pandémiques.

### Répartition géographique :

L'Europe a le plus grand nombre de voyages de bien-être, tandis que l'Amérique du Nord a les plus grandes dépenses. Le Moyen-Orient et l'Afrique du Nord ont la plus forte croissance des dépenses.

### Récupération postpandémie :

L'Asie-Pacifique, particulièrement la Chine, est en retard dans la reprise. En 2022, les dépenses touristiques de bien-être en Chine étaient à seulement 33% de leur niveau pré-pandémiques.

### Voyages de bien-être primaire et secondaire :

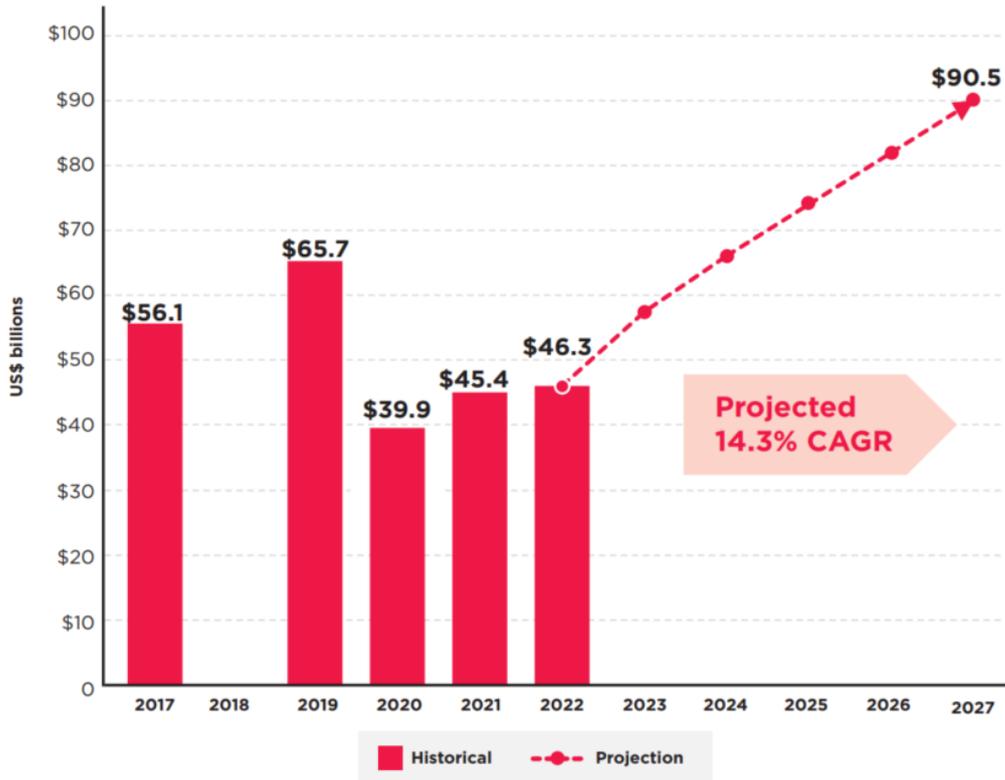
Le bien-être primaire (motivation principale du voyage) représente 12% des voyages, tandis que le bien-être secondaire (ajouté à un autre type de voyage) représente 88%.

### Dépenses élevées :

Les touristes de bien-être dépensent plus que les touristes moyens : 1,764 \$ par voyage international et 668 \$ par voyage domestique.

## SPA

### Global Market Size and Growth Projections



CAGR=Compound Annual Growth Rate  
Source: Global Wellness Institute

#### Taille et croissance du marché :

En 2022, environ 181,175 spas dans le monde ont généré 104,5 milliards de dollars de revenus. Le secteur a subi une chute de 38,6 % des revenus en 2020 à cause de la pandémie de COVID-19, mais a commencé à se rétablir en 2021 et 2022, atteignant 92 % de son pic pré-pandémiques.

#### Régions :

En 2022, les marchés des spas en Amérique du Nord et au Moyen-Orient/Afrique du Nord ont dépassé les niveaux pré-pandémiques.

La région Asie-Pacifique reste en difficulté, notamment en Chine, au Japon et en Inde, en raison des restrictions de voyage et des conditions économiques.

#### Types de spas :

Les catégories de spas dépendent principalement du tourisme, avec des baisses importantes en 2020 : spas d'hôtel (-41%), spas thermaux/minéraux (-41%), spas de destination (-37%) et autres spas (-51%).

Les spas de jour/club/salon ont subi la plus grande perte de fermetures (plus de 4,200).

Les spas d'hôtel ont connu la plus forte croissance en termes de revenus de 2020 à 2022.

#### Tendances et défis :

La dépréciation des devises en Europe et en Asie a affecté la taille du marché en termes de dollars américains. La croissance rapide des spas d'hôtel est soutenue par le tourisme de bien-être.

Une partie de cette croissance est due à une augmentation des établissements répertoriés en ligne comme offrant des services de spa.

**Définitions :**

Les spas sont définis comme des établissements offrant des services thérapeutiques et professionnels visant à renouveler le corps, l'esprit et l'âme. Différents types de spas : spas de jour/club/salon, spas de destination et stations de santé, spas d'hôtel, spas thermaux/minéraux, spas médicaux, et autres spas.

<https://globalwellnessinstitute.org/the-2023-global-wellness-economy-monitor/>

**TENDANCES DE CONSOMMATION DANS LES SPAS**

Les Spas français accueillent en moyenne près d'un quart de clients d'origine étrangère, un chiffre qui pourrait fortement s'accroître dans les années à venir sous l'impulsion de la croissance touristique.

Les aspects culturels visibles qui affectent l'accueil de ces clients dans les hôtels, comme la nourriture, l'habillement, les gestes, les rituels religieux, la langue, etc., se complètent de caractéristiques culturelles non-visibles comme les principes d'éducation, l'importance du temps, le style de communication, les valeurs, etc.

Ces aspects revêtent encore une autre dimension dans le Spa avec des particularités culturelles qui touchent à l'intimité, la nudité, le contact physique avec le client, etc., rendant encore plus complexe la prise en charge des clients étrangers.

Ces particularités culturelles ont des implications à la fois sur l'offre de soins, l'architecture, le choix des équipements et l'implantation des infrastructures, les standards d'accueil délivrés dans le Spa, les compétences et le recrutement du personnel ... Les 6 tendances de consommations observées dans les spas :

- Un attrait fort, pour les soins signatures
- Des réservations de dernière minute
- Les soins esthétiques plus demandés avec une routine beauté plus ou moins complexe
- Une privatisation des zones humides
- Une clientèle en quête d'innovation et de diversité d'offres
- Une recherche de spa pour toute la famille incluant les enfants

Sources: 2022 Geography of Wellness: Country Reports

<https://globalwellnessinstitute.org/geography-of-wellness/>

## 2.2 Secteur du luxe - pourquoi s'orienter dans ce segment ?

Travailler en tant que salarié dans le secteur du luxe offre une multitude d'opportunités et d'avantages attrayants. Mais pourquoi s'orienter dans ce segment ?

Tout d'abord, le secteur du luxe incarne l'exclusivité, l'innovation et la créativité. Il offre un environnement propice à l'épanouissement de talents et à la réalisation de projets uniques. Travailler dans des palaces, des hôtels de luxe, des bateaux de croisières permet la mise en œuvre de soins et de services qui repoussent constamment les limites de l'esthétique et de la sophistication. Cette quête perpétuelle d'excellence stimule la passion et l'engagement des professionnels dans un univers où chaque détail compte.

Pour celles et ceux qui rêvent d'ailleurs, le secteur du luxe offre une perspective internationale indéniable. Les grands Groupe Hôtelier de luxe sont implantés dans le monde entier, offrant ainsi aux salariés la possibilité de travailler dans des environnements culturels variés et d'acquérir une vision globale des tendances et des marchés.

Un autre attrait majeur du secteur du luxe est la recherche constante d'innovation. Travailler dans ce secteur permet d'être constamment exposé à de nouvelles tendances et technologies.

Enfin, il ne faut pas négliger les avantages qu'offre le secteur du luxe. Les salaires compétitifs, les avantages sociaux, les opportunités de formation continue et les perspectives d'évolution de carrière sont gages de reconnaissance et de croissance personnelle.

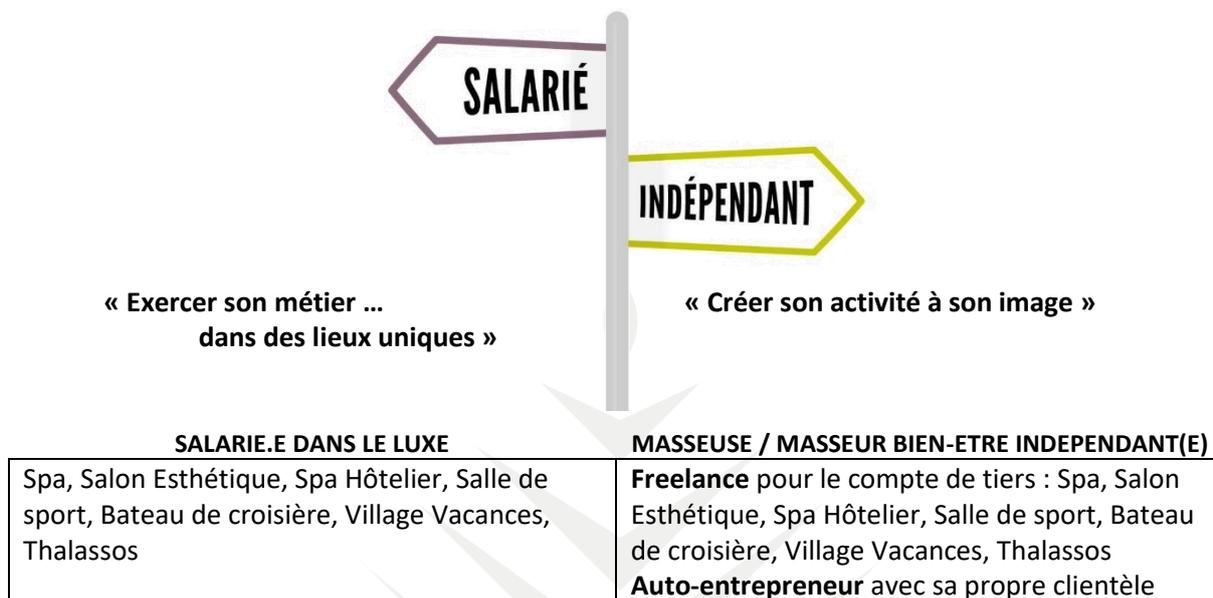
Choisir de travailler en tant que salarié dans le secteur du luxe est une décision qui allie passion, créativité, internationalité et perspectives de carrière stimulantes. C'est une voie pour celles et ceux qui aspirent à la perfection, qui veulent contribuer à des réalisations exceptionnelles et qui recherchent une expérience professionnelle enrichissante et hors du commun.

**Article** « Quelle est la différence entre le Haut de Gamme & le Luxe en Spa ? » **Isabelle Trombert**  
Edition: Sens of Wellness #120 Automne 2021. [Cliquez sur l'image pour télécharger l'article](#)



### 3. La profession de masseuse/masseur professionnel.le

#### 3.1 Quels sont les métiers possibles ?



<b>Métiers</b>	
Spa Praticien.ne	Masseur/Masseuse Professionnel.le
Responsable de réception	Spa Praticien.ne
Responsable Satisfaction clients/qualité	Responsable de son propre institut - Spa
Assistant.e Spa Manager	
Spa Manager	
Spa Directrice - Directeur	

<b>Autres évolutions de carrière</b>	
Thérapeute	Thérapeute
Formateur	Formateur

<b>Avantages</b>	
Une charge de responsabilité raisonnable	Autonomie et liberté dans l'exercice de l'activité : Freelance choix des missions / Auto-entrepreneur choix de la création de son activité, de son offre et de son organisation
Régularité des revenus	Evolution de salaire en fonction du Chiffre d'Affaires
Protections sociales et Congés payés avec de vrais moments de repos	
Exposition et apprentissage des différents métiers du Spa et du bien-être	Diversité, exposition et apprentissage dans différents lieux et variété des profils clients
Formation continue financée	Décision et disponibilité pour ses formation continues, finançables par son OPCO
Le travail est bien défini et est limité à un domaine d'intervention	Expérience de toutes les fonctions de l'entreprise : dirigeant, commercial, comptable, administratif, légal...
Possibilité d'évolutions de carrière	

Lien professionnel et des collègues sur qui se reposer	Création d'un réseau professionnel riche par les clients, les associations professionnelles, la Chambre de Commerce ou les réseaux d'entrepreneurs
--	--

### Inconvénients

Dépendance de l'exercice de l'activité aux directives de son employeur	Dépendance de l'exercice de l'activité aux directives <b>des clients employeurs</b>
Evolution de la rémunération	Manque de visibilité sur les revenus
	Intégralité des protections sociales à financer
	Congés non payés
Le travail est bien défini et est limité à un domaine d'intervention	Toutes les fonctions sont à gérer : dirigeant, commercial, comptable, administratif, légal... responsabilités de nature souvent très différentes.
	Pression psychologique pour trouver des missions et des clients
<b>Rémunération Brut Mensuelle – Chiffres 2024</b>	
Sur la base des grilles de salaire de la convention collective hôtelière (Spa Hôtelier) au 1er décembre 2024 avec le nouveau SMIC. <b>Vérifier les mises à jour potentielles</b>	Rémunération variable suivant la tarification des missions, les charges personnelles associées ainsi que les protections sociales à financer
Spa Praticien.ne 35H de 1830 € à 2000€ Des primes sur objectif peuvent être proposées	<b>Pour plus de détail voir le chapitre « Choix d'une Carrière en Indépendant.e »</b>
Spa Manager 35H de 2184 € à 2400€ Des primes sur objectif peuvent être proposées	

## 3.2 Au fait, qu'est-ce que le massage ?

Le massage, une ancienne forme de médecine alternative, a des origines datant de 2000 avant J-C., et son nom vient du mot arabe « mass » qui signifie « toucher - palper ». Il rassemble une variété de techniques utilisant les gestes et la sensibilité du corps pour agir sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments.

Un massage n'aide pas seulement à se sentir bien, à se détendre ou à soulager les contractures et les douleurs. Un massage peut également améliorer le sommeil, combattre la fatigue et favoriser la circulation de l'énergie. De plus, les massages peuvent aider à la digestion et au transit intestinal, stimuler la circulation sanguine et lymphatique pour éliminer les toxines et renforcer le système immunitaire.

En équilibrant le corps, en relaxant les muscles, en apaisant les douleurs physiques et les traumatismes mentaux, les massages jouent un rôle essentiel dans notre bien-être et vitalité. Ils constituent une solution douce et naturelle pour restaurer l'énergie, retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit, et traiter diverses affections courantes.

Le meilleur type de massage est celui qui répond spécifiquement aux besoins de la personne massée. Il existe différents types de massages, chacun ayant des effets spécifiques. Voici les principaux :

### **Massage Détente et Relaxation**

Pour soulager des personnes sujettes aux contractures causées par le stress, une mauvaise posture, un manque de repos ou un mode de vie sédentaire ou qui souffrent de stress, de fatigue, de nervosité, d'anxiété, de dépression...

Ce massage est utilisé pour détendre les muscles et réduire les tensions. Sa fonction permet également la libération d'endorphines, l'activation de la circulation sanguine et lymphatique et l'aide à l'endormissement. Une grande variété de massages, dont voici quelques exemples :

**Californien** : son objectif est d'activer la circulation sanguine et lymphatique et de libérer les toxines. Ce massage permet la détente globale et l'ancrage du corps : du sommet de la tête jusqu'au bout des pieds, il agit sur les muscles, sur les tendons, sur les articulations. Il favorise la détente émotionnelle, la relaxation psychique et diminue le stress et l'anxiété.

**Lomi-Lomi** : basé sur les mouvements des vagues de la mer, massage drainant, il détend les tissus, relie et harmonise le corps. Il permet d'activer la proprioception, les récepteurs posturaux articulaires, la lubrification du cartilage. Il apporte du lâcher-prise et revitalise le corps. Il est donné avec l'avant-bras et le coude.

**Pierres chaudes** : Les vertus du massage aux pierres chaudes sont variées. Évidemment, toutes les qualités de détente et de relaxation d'un massage « classique » manuel seront apportées. Les bienfaits spécifiques des Pierres chaudes permettent de détoxifier l'organisme, de stimuler la circulation sanguine, et de soulager les douleurs musculaires, les courbatures et les rhumatismes.

**Multi réflexologies** : Réflexologies plantaire, palmaire, crânienne, agit sur l'ensemble de l'organisme en stimulant les zones réflexes des organes et glandes du corps. La réflexologie peut s'avérer efficace en cas de stress, de céphalée, d'insomnie, de syndrome prémenstruel, de problèmes de digestion...

### **Massage Sportif**

Pour les sportifs amateurs ou de hauts niveaux, mais pas seulement ! Contrairement à ce que son nom indique, il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour recevoir ce type de massage. Il peut être pratiqué avant, pendant et après l'entraînement et permet d'améliorer les performances en préparant les muscles, en prévenant la douleur et les risques de blessures. Il peut également être utilisé pour soulager les douleurs musculaires ou les douleurs dues à des blessures mineures.

### **Massage Esthétique :**

Ce massage avec des techniques spécifiques allié ou non à des produits cosmétiques permettent de réaliser de soins anti-âge ou des soins minceurs

### **Massage Médical ou Thérapeutique**

Réservé aux Kinésithérapeutes, ce massage est généralement prescrit sur avis médical comme complément au traitement médical d'une maladie ou le rétablissement d'une blessure physique à des fins de rééducation, qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer.

## 3.3 Les titres : Diplôme ou Certification ?



### 3.3.1 Quelques définitions pour clarifier

#### FORMATION QUALIFIANTE

Les formations qualifiantes sont des formations à visée professionnelle suivies dans le cadre de la formation continue. Elles ne permettent pas l'obtention d'une certification, mais peuvent être reconnues par les conventions collectives d'une branche.

Elles visent une utilisation immédiate dans la sphère professionnelle à travers le développement de compétences ou de qualifications nécessaires à la bonne conduite du poste de l'intéressé.

Ces formations ont principalement pour objectif d'être immédiatement opérationnelles.

#### FORMATION DIPLÔMANTE

Les formations diplômantes vous permettent d'obtenir un diplôme d'État et aux acteurs externes d'évaluer facilement votre niveau et de déduire le nombre d'années d'étude que vous avez effectuée.

- **Le diplôme national**

Désigne les diplômes qui sont organisés par le ministère de l'Éducation nationale et celui de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

- **Le diplôme d'État**

Ils ont la particularité de pouvoir être délivrés par d'autres ministères que le ministère de l'Éducation nationale. Ils sont surtout indispensables pour la pratique de certaines professions, particulièrement dans les domaines de la santé, le social, l'animation ou le sport.

**La seule formation au massage reconnue en France par un diplôme d'État est celle de Masso-kinésithérapie.** En France, la pratique de **massages médicaux ou thérapeutiques** est exclusivement réservée aux masseurs-kinésithérapeutes.

#### FORMATION CERTIFIANTE

Les formations certifiantes ont une visée professionnelle. Elles s'adressent à un public d'adultes déjà entrés dans la vie active. Elles donnent lieu à la **délivrance d'une certification** qui permet de justifier de la validation de la formation.

De nombreux organismes de formation proposent des formations en massage de bien-être, avec une certification encadrée ou non par des fédérations de massages bien-être comme la Fédération Française de Massage de Bien-Etre – FFMBE.

Le Certificat de Qualification Professionnelle - CQP est une reconnaissance de capacités dans un secteur d'activité donné. Les CQP sont des certificats avec une validation des compétences pour une branche et il n'est reconnu que dans cette branche, dans sa convention collective.

## LES NIVEAUX

Au niveau Européen, nous trouvons une **classification par niveau des diplômes** :

Niveau 3 : CAP ou brevets d'études professionnelles

Niveau 4 : Baccalauréat

Niveau 5 : Bac +2 comme les BTS

Niveau 6 : Bac +3 comme les Licences

Niveau 7 : Bac +4 ou 5 comme les Masters - Ingénieurs

Niveau 8 : Bac +8 comme les Doctorats

Les certificats peuvent être qualifiés par niveau. Pour autant, obtenir une certification de niveau 7 n'octroie pas un Master. Le titre ne sera qu'une équivalence et ne sera pas reconnu au niveau européen.

### 3.3.2 La validation des acquis

Les certificats, comme les diplômes, sont une reconnaissance d'un parcours de formation, matérialisé par la remise d'un document officiel. Cependant, les critères de notation diffèrent d'un titre à l'autre.

**Un diplôme se note sur la moyenne de l'ensemble des matières** qui le composent. Une mauvaise note obtenue dans une matière peut être compensée par une autre dans un domaine différent. La note globale peut dès lors masquer une hétérogénéité dans les connaissances de la personne qui l'obtient.

Au contraire, **un certificat va présenter un niveau général de qualification plus homogène. La plupart des certifications sont délivrées à condition d'obtenir la moyenne dans tous les blocs de compétences qui sont évalués.** Il faut donc posséder des bases solides dans tous les domaines.

### 3.3.3 La valeur des Certificats

Une différence majeure entre Diplômes et Certificats concerne la valeur conférée aux Certificats. En effet, les formations permettant d'obtenir une certification peuvent être conçues par une école, un ministère, ou un organisme indépendant. **Leur valeur dépend de ce fait de la structure qui la délivre. Obtenir un certificat dans un établissement à forte notoriété sera mieux perçu au moment de postuler à un emploi.**

Ce n'est pas forcément le cas des diplômes qui répondent à des normes et à un classement répertorié et clair.

## 3.4 La réglementation Française

### 3.4.1 Massages

Le terme Massage n'est défini au niveau législatif que pour fixer le cadre d'intervention des masseurs-kinésithérapeutes français par l'article R.4321-3 du code de la santé publique (CSP) : « On entend par massage toute manœuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus. »

Ceci est à placer dans le contexte de l'article R.4321-1 qui le précède et place la kinésithérapie spécifiquement dans le cadre d'interventions rééducatives : « La masso-kinésithérapie consiste en des actes réalisés de façon manuelle ou instrumentale, notamment à des fins de rééducation, qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer. Ils sont adaptés à l'évolution des sciences et des techniques. »

Depuis la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016 dite LMSS, l'utilisation du terme massage n'est plus réservée aux seuls masseurs-kinésithérapeutes. **Ces derniers gardent le monopole du massage thérapeutique mais le massage de bien-être peut être exercé par d'autres personnes que les masseurs-kinésithérapeutes. Si vous n'avez pas le diplôme Masseur-Kinésithérapeute, vous n'avez pas le droit de déclarer faire des massages médicaux ou thérapeutiques. Ce serait de l'exercice illégal de la médecine, un délit pénal.**

### 3.4.2 Esthétique

Un Soin Esthétique a pour objet d'entretenir, conserver ou améliorer l'état du corps ou de la peau ; il est réservé à des esthéticien.nes, personnes qualifiées au sens de la loi 96-603 du 5 juillet 1996 - exemples : nettoyage de peau, épilation à la cire, application de produits cosmétiques, manucure et pédicure.

**Les soins esthétiques à la personne sont réservés à des professionnels qualifiés** au sens de l'article 16 de la loi du 5 juillet 1996 et du décret du 2 avril 1998, plus communément désignés « Esthéticiens ». Pour délivrer ces soins esthétiques à la personne, **ces Esthéticien.nes doivent être titulaires d'un certificat d'aptitude professionnelle - CAP, d'un brevet d'études professionnelles - BEP.**

Peuvent également délivrer des soins esthétiques à la personne, des personnes travaillant sous le contrôle effectif et permanent des esthéticien.nes tels que visés ci-dessus.

**Le massage du visage n'est pas considéré comme un soin esthétique s'il n'est pas accompagné d'application de produits cosmétiques.**

### 3.4.3 La réglementation en conclusion

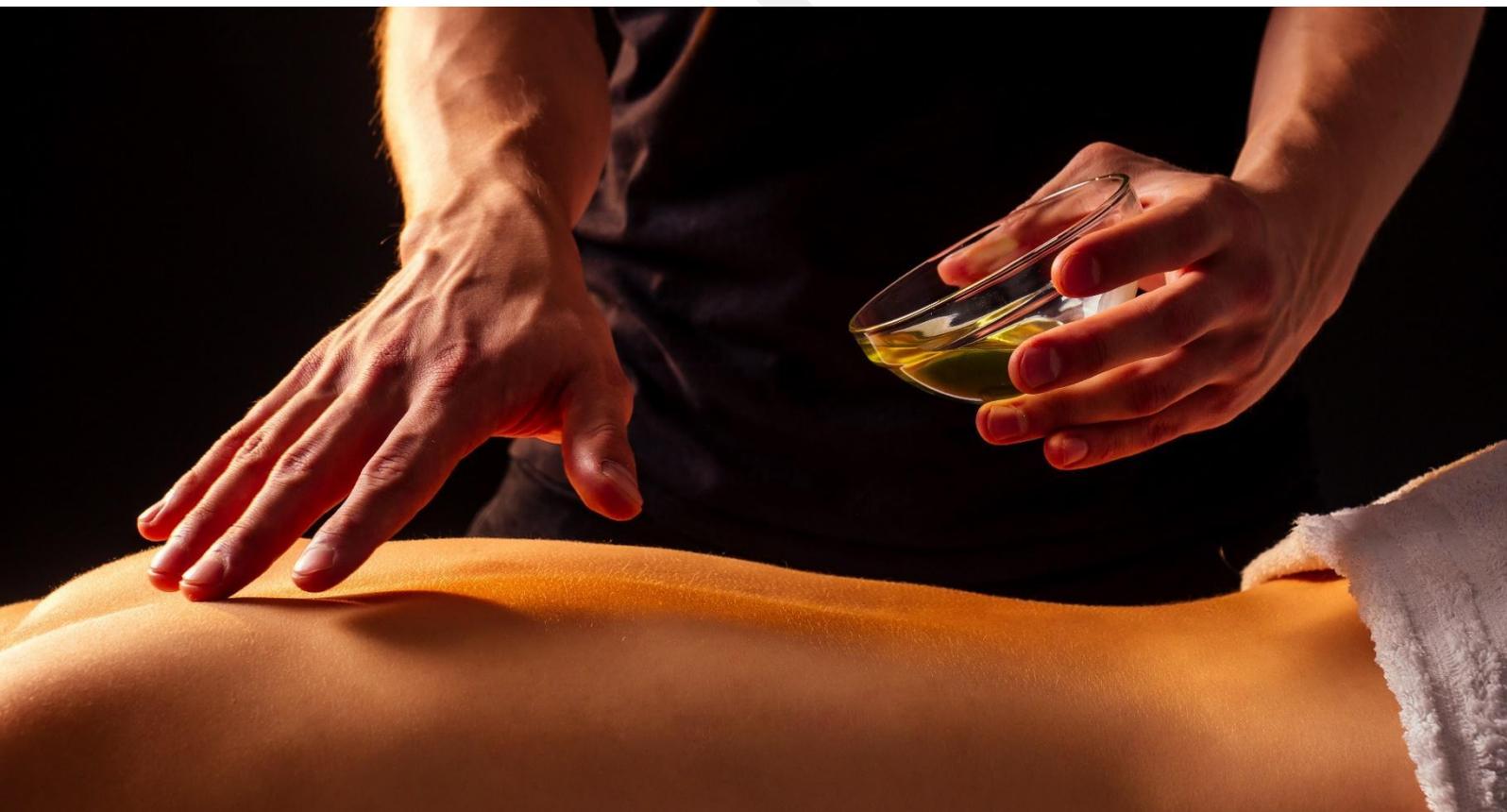
La profession de Masseuse/Masseur Professionnel(le) de bien-être n'est pas réglementée. Il n'existe pas de diplôme d'État requis et aucun titre n'est légalement obligatoire pour exercer cette profession, que ce soit en tant que salarié ou en tant qu'indépendant.

En revanche, le métier est régi par deux fédérations :

- La Fédération Française de Massage Bien-être (FFMBE)
- La Fédération Française Des Massages Traditionnels De Relaxation (FFMTR)

Ces fédérations ont pour but commun d'offrir un meilleur encadrement professionnel aux massages bien-être. En outre, elles ont été mises en place afin d'attester de la qualité des prestations effectuées par leurs membres. Les fédérations ont également pour mission de répertorier les formations permettant de crédibiliser les compétences d'un masseur bien-être.

En pratique, les employeurs ou les clients employeurs pour les indépendants, **recherchent des personnes ayant suivi une formation certifiante en massage, ainsi qu'une solide expérience et des références**. La polyvalence, notamment la capacité à réaliser des soins esthétiques, est un atout indéniable, et dans ce cas, une formation en esthétique (CAP/BP ou BTS) est nécessaire.



## 4. Comment devenir masseur/masseuse professionnel.le ?

### 4.1 Voici les étapes clés à suivre pour atteindre votre objectif

#### 1. Acquérir des connaissances et des compétences

Avant de devenir masseur/masseuse professionnel.le, il est essentiel d'acquérir une solide connaissance en anatomie humaine, physiologie, pathologie et différentes techniques de massage. Cherchez des programmes de formation dans des écoles de massage renommées – voir le détail dans le chapitre « Se Former ». Choisissez un programme en phase avec vos intérêts et vos aspirations professionnelles.

#### 2. Obtenez les certifications nécessaires

Comme expliqué dans la chapitre sur les exigences légales en France, le Certificat de masseur/masseuse garantit que vous possédez les compétences et connaissances requises pour exercer en toute sécurité. De plus, le Certificat d'Aptitude Professionnelle (CAP) et le Brevet d'Études Professionnelles (BEP) sont nécessaires **si vous envisagez de réaliser des soins esthétiques**.

#### 3. Gagner de l'expérience pratique

L'accumulation d'expérience est essentielle pour votre développement en tant que professionnel.le du massage. À la fin de votre formation initiale, il est impératif d'avoir acquis une expérience pratique significative, tant en interne qu'en dehors de l'école, grâce aux stages en entreprise intégrés au programme de formation.

Soyez attentif aux opportunités et diversifiez vos emplois pour acquérir cette expérience précieuse en postulant dans des spas, des centres de bien-être, des hôtels et des cliniques de physiothérapie.

#### 4. Développez vos compétences en communication et en relation client, mais pas que !

En tant que professionnel.le du massage, il est essentiel de cultiver d'excellentes compétences en communication et en relation avec les clients. Vous devez être en mesure de saisir les besoins et les attentes de vos clients, de les mettre à l'aise et de répondre à leurs questions. Une communication efficace contribue grandement à instaurer une atmosphère de confiance et de confort pour vos clients, ce qui s'avère crucial pour une expérience de massage réussie.

Si vous ambitionnez de devenir indépendant, en plus des points évoqués ci-dessus, vous devrez maîtriser une diversité de compétences dans des domaines variés tels que :

- Stratégie
- Management de Gestion,
- Finance
- Légale
- Logistique
- Administratif
- Organisation....

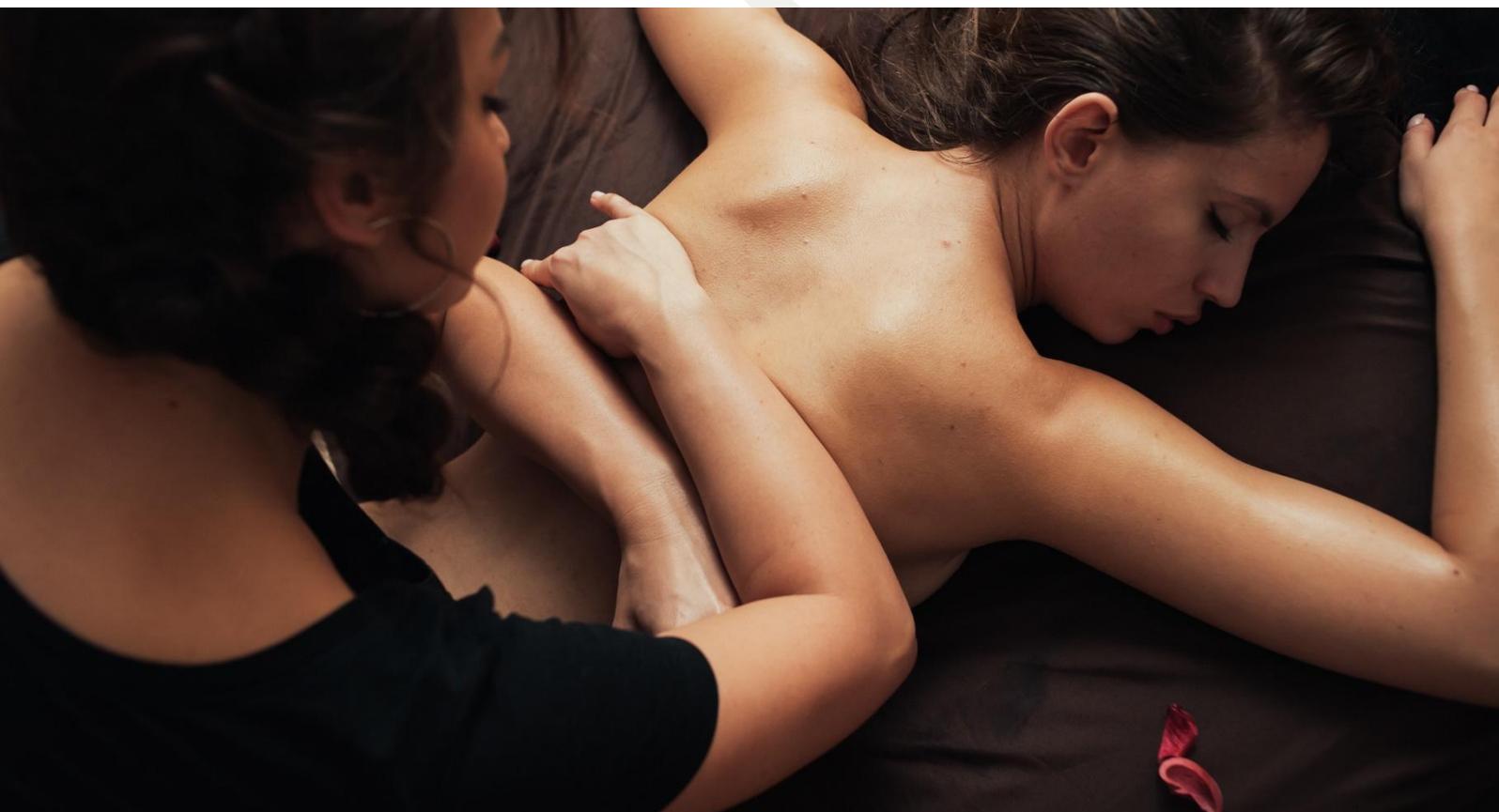
Restez à l'affût des opportunités qui se présentent pour acquérir cette expérience précieuse dans les différents postes proposés, et démontrez une curiosité insatiable pour apprendre sur ces activités fondamentales, nécessaires à la réussite de votre démarche entrepreneuriale.

#### **5. Poursuivez votre formation continue**

Le domaine du massage est en constante évolution, avec de nouvelles techniques et recherches émergentes. Pour rester compétent et pertinent en tant que masseur/masseuse professionnel.le, continuez à vous former tout au long de votre carrière. Participez à des ateliers, des conférences, lisez des livres spécialisés, et suivez des cours supplémentaires pour enrichir vos connaissances et améliorer vos compétences.

#### **6. Adhérez à des associations professionnelles**

L'adhésion à des associations professionnelles de masseurs, de praticiens du bien-être, de chambres de commerce ou de réseaux d'entrepreneurs peut vous apporter de nombreux avantages. Ces organisations fournissent souvent des ressources, des formations complémentaires et des occasions de réseautage.



## 5. Le choix d'une carrière en indépendant.e

### 5.1 Suis-je fait.e pour cela ?

Carrière de Masseur/Masseuse Indépendant(e) : Réalités et Réflexions

La carrière de Masseur/Masseuse Indépendant(e) peut être gratifiante et stimulante, offrant la satisfaction d'aider les autres à se détendre, soulager leurs douleurs et améliorer leur bien-être général. Cependant, cette voie peut également présenter des défis et des déceptions. Voici un aperçu des aspects à considérer avant de vous lancer :

**L'Aspect Financier** : Bien que certains réussissent à générer des revenus confortables, la plupart des Masseurs/Masseuses Indépendant(e)s ne connaissent pas un succès financier instantané. Il est essentiel de ne pas choisir cette carrière uniquement pour l'argent, car cela peut conduire à des frustrations. Celles et ceux qui réussissent sont généralement motivé(e)s par **un désir sincère d'aider les autres, possèdent des compétences solides et la détermination nécessaire pour réussir.**

**Le Dynamisme Entrepreneurial** : En tant qu'indépendant(e), vous devrez développer votre clientèle, ce qui nécessite du temps, de la détermination et une bonne organisation. L'attraction des clients repose sur votre visibilité, votre offre et la qualité de vos prestations. Soyez prêt(e) à investir dans la promotion et à construire progressivement votre réputation.

**Engagement et Patience** : Le succès en tant que Masseur/Masseuse Indépendant(e) ne vient pas du jour au lendemain. Avoir de l'expérience préalable dans des domaines connexes ou une bonne réputation peut faciliter le démarrage. Sinon, préparez-vous à investir du temps et des efforts dans la communication et le marketing avant d'atteindre une stabilité financière. Un engagement à long terme de 3 à 5 ans est nécessaire pour construire une véritable carrière dans le domaine.

**Planification Stratégique** : Avant de vous lancer, répondez aux questions cruciales : Est-ce que l'entrepreneuriat est vraiment mon objectif ? Suis-je prêt(e) et ai-je la motivation à consacrer un temps important à rechercher et bâtir une clientèle ? La patience et la persévérance font partie intégrante de cette voie.

En résumé, la carrière de Masseur/Masseuse Indépendant(e) offre des avantages significatifs, mais elle demande aussi un engagement fort, de la patience et une passion authentique pour le bien-être des autres. Préparez-vous à investir du temps et des efforts pour bâtir une clientèle et pour finalement en récolter les fruits.

### 5.2 Définir votre projet

#### Le Plan Stratégique

La création d'activité requiert une rédaction précise de votre projet. Le Plan Stratégique est une méthode qui permet de suivre chaque étape de la création de votre projet, vous offrant une visualisation claire, la capacité de vous projeter et de prévoir l'imprévu. Il vous aidera à clarifier les éléments suivants :

- Où vous voulez aller,
- Pourquoi vous voulez y aller,
- Comment allez-vous atteindre vos objectifs ?

A qui s'adresse le Plan Stratégique ?

- A vous : Il s'agit de votre ligne directrice,
- Aux autres : Il structure et présente votre projet à tous les intervenants concernés tels que les banques, les administrations, les partenaires et les fournisseurs.

Les principales étapes de la création du plan stratégique :

Phase Préparatoire :	Mes idées, Périmètre, Étude de marché, Parties prenantes
Analyse Externe :	Environnement, Concurrence, Opportunités, Menaces
Analyse Interne :	Forces, Faiblesses, Ressources, Compétences
Choix Stratégiques :	Options possibles, Axes possibles, Cohérence d'ensemble
Plan Stratégique :	Rédaction, Validation et Diffusion

Chaque étape sert un but et contribue au succès de votre projet. C'est en mettant votre projet sur papier que vous pourrez en évaluer la faisabilité.

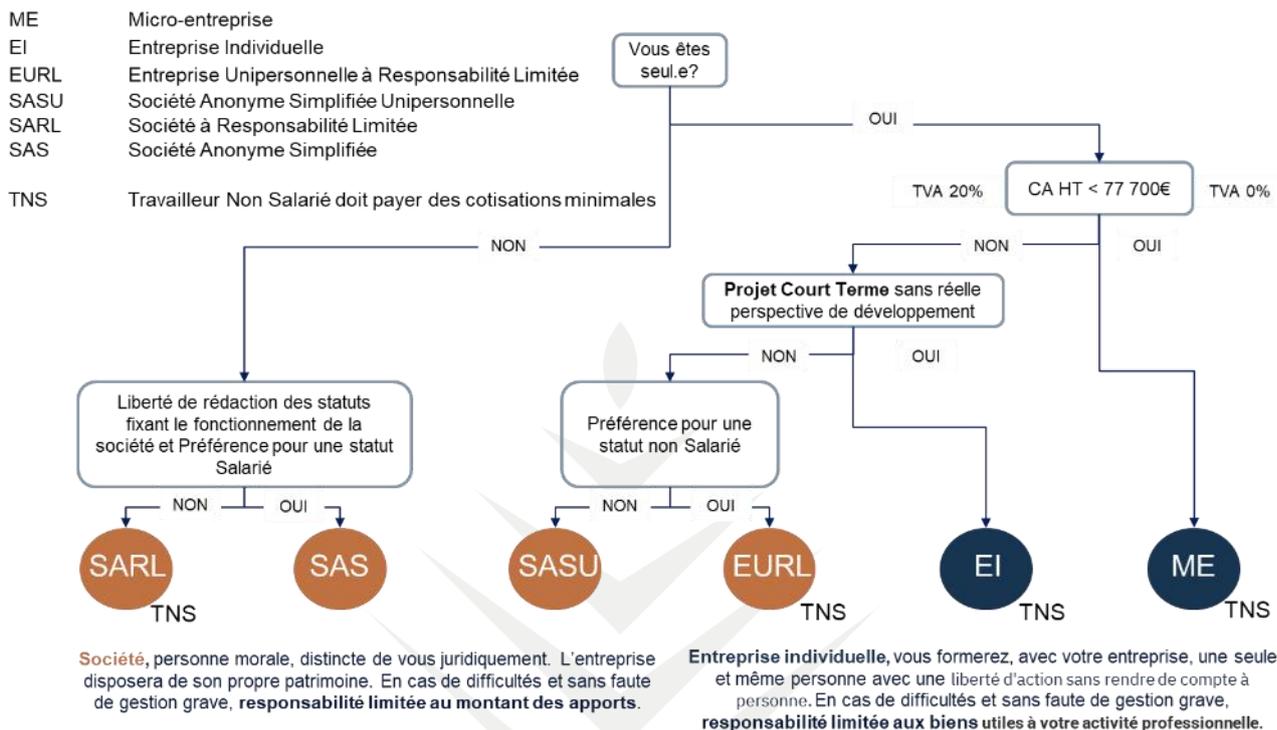
Ne restez pas seul.e, entourez-vous et faites-vous accompagner par des associations professionnelles, Pôle Emploi, la Chambre de Commerce ou des réseaux d'entrepreneurs. Ils offrent des moyens pour vous former, vous conseiller, trouver de l'expertise, du réseau et des financements. Cette démarche renforce la crédibilité de votre projet et vous permet de confronter vos idées en vous donnant plus de confiance dans vos choix et décisions. Cela sera également une ressource inestimable pour traverser les moments difficiles et célébrer vos réussites !

### Quels Business Modèles ?

En tant qu'auto-entrepreneuse/entrepreneur, vous avez diverses options pour exercer votre activité :

1. Vous pouvez réaliser vos massages dans des établissements équipés avec des infrastructures bien-être et des salles de massages. Beaucoup de Spas, Spas Hôtelier, Maisons de retraite ou Campings sont en recherche de Masseuses/Masseurs professionnel.les. Dans ces cas, votre rémunération peut être basée sur un tarif horaire fixe pour chaque prestation réalisée ou calculée en pourcentage du chiffre d'affaires généré.
2. Une autre approche consiste à travailler avec votre propre clientèle individuelle ou en entreprise en recherche d'offres bien-être pour leurs salarié.es avec des prestations réalisées chez le client. Ce choix dépend principalement de la demande des clients dans votre secteur géographique.
3. Une alternative est d'aménager un espace dédié à votre activité, soit chez vous si vous pouvez dédier une pièce ou un zone de votre habitation, soit en partageant un local avec d'autres professionnels du même domaine d'activités (ostéopathes, naturopathes, esthéticiennes, coachs de vie, etc.). Cette configuration vise à réduire les coûts de location et à augmenter votre visibilité. Dans ces deux derniers cas, vous appliquez vos tarifs comme toutes professions libérales.

## Quel statut social ? Chiffres 2023



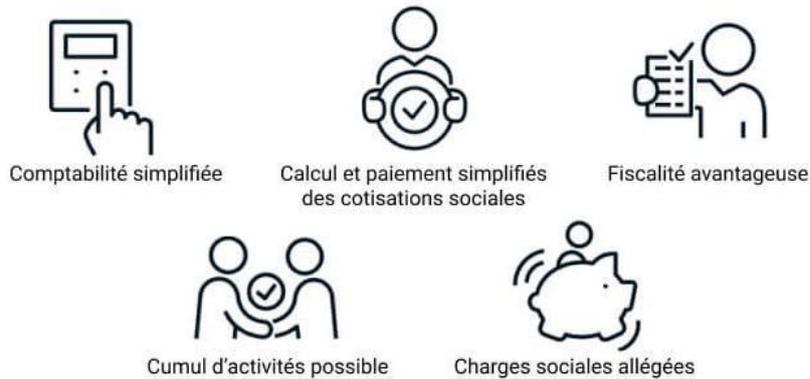
### Choisir entre l'Entreprise Individuelle et la Micro-Entreprise : Quel régime vous convient ?

Si votre objectif est de réaliser un chiffre d'affaires substantiel, l'Entreprise Individuelle (EI) classique peut être un choix judicieux. Vous n'aurez pas à vous conformer à des limites de chiffre d'affaires, ce qui vous permet de viser haut. De plus, si vous envisagez des dépenses significatives au nom de votre entreprise, l'EI classique offre la possibilité de déduire vos charges professionnelles lors du calcul de votre bénéfice imposable.

En revanche, la Micro-Entreprise est une option accessible et gratuite pour démarrer. C'est une solution appropriée pour lancer des projets de taille modeste ou pour tester une idée d'entreprise sans trop d'engagements. Si vous prévoyez de rester dans les plafonds de chiffre d'affaires définis, la Micro-Entreprise présente plusieurs avantages, de la création aux opérations quotidiennes. De plus, elle offre un avantage concurrentiel en évitant la TVA si vous ne dépassez pas le seuil de franchise de 36 800€ (seuil de tolérance majoré de 39 100€ de CA sur une seule année). Cependant, une fois ce seuil franchi, la Micro-Entreprise devient soumise à la TVA, ce qui peut avoir des implications sur vos tarifs et vos marges.

En somme, le choix entre l'EI classique et la Micro-Entreprise dépend de vos objectifs financiers et de la taille de votre projet. L'EI convient pour des ambitions importantes, tandis que la Micro-Entreprise offre une option simple pour les entreprises plus modestes.

**Dans les 2 cas, pour l'activité de masseuse/masseur bien être en auto-entrepreneur, votre Code NAF/APE sera le 9604Z Entretien Corporel. Votre centre de formalité d'entreprise auprès duquel il vous faut faire vos démarches sera l'URSSAF.**



### Une alternative complémentaire, Le Portage Entrepreneurial

Le Portage Entrepreneurial s'adresse aux EI et ME avec une structure déjà créée, et voulant sous-traiter l'ensemble des activités administratives et juridiques soit :

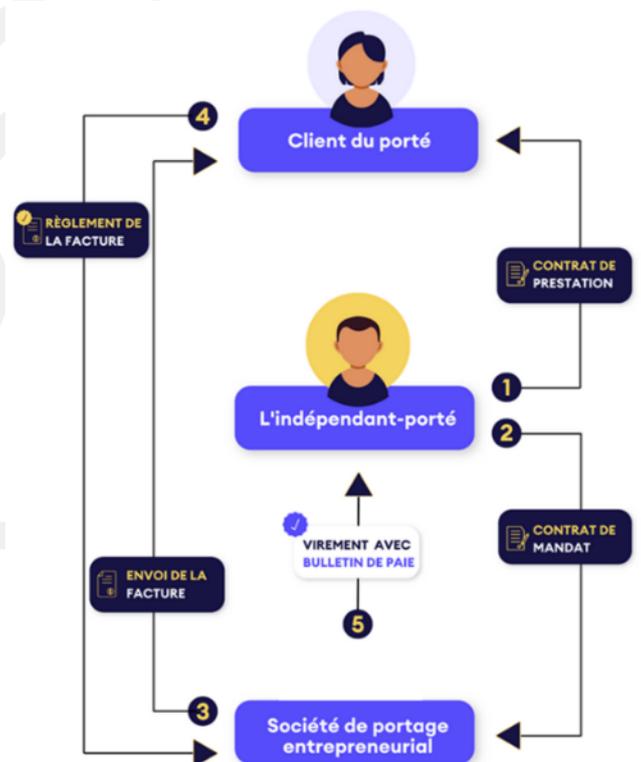
- Pour optimiser les frais de fonctionnement
- Pour se focaliser sur la prospection commerciale et la réalisation des prestations clients

Les avantages sont multiples :

- La simplicité de fonctionnement
- La focalisation de l'EI – ME uniquement sur son corps de métier
- La délégation administrative : comptabilité, juridique, administratif
- L'accompagnement que peut proposer la structure de portage Entrepreneurial pour développer l'activité.

Inconvénient :

- Commission entre 5% et 10% de votre chiffre d'affaires HT suivant le prestataire de service.



Nota : Le Portage Entrepreneurial est différent du Portage Salarial qui est lui limité à certaines activités - dont le massage de bien-être ne fait pas parti.

### Quels tarifs proposer ?

Le tarif de vos prestations peut varier significativement, allant de 30€ pour un massage assis de 20 minutes à plus de 150€ pour un massage complet de 90 minutes. Des frais de déplacement peuvent également s'ajouter lorsque vous effectuez des séances en entreprises ou chez les particuliers. Pour définir vos tarifs et prestations, référez-vous à votre plan stratégique avec l'analyse externe que vous aurez effectuée sur votre environnement, la concurrence, les opportunités et les

menaces. Il est important de noter qu'un tarif trop bas peut nuire à votre succès. Si vos prix sont nettement inférieurs au marché, vous risquez d'être perçu.e comme peu compétent.e et peu crédible dans la qualité des services que vous proposez.

### Quelle rémunération ? **Chiffres 2023**

Comme mentionné dans la section "La Profession de Masseur/Masseuse Professionnel.le", le revenu d'un(e) masseur/masseuse indépendant(e) peut varier en fonction de divers facteurs tels que la région, la réputation, l'installation, les tarifs et les charges. **Les revenus peuvent aller de moins que le SMIC à plusieurs milliers d'euros par mois**, en particulier si vous travaillez avec une clientèle aisée et fidèle.

Le site <https://mon-entreprise.urssaf.fr/> vous permet de comparer, suivant les statuts sociaux de l'entreprise, les revenus possibles, les couvertures sociales et les retraites en fonction du Chiffre d'Affaires estimé et de votre situation familiale.

Pour l'estimation de vos charges inhérentes à votre activité, inclure les dépenses suivantes souvent omises :

- Une mutuelle santé de 20 € jusqu'à 120 €/mois suivant votre situation familiale et le taux de couverture souscrit.
- Une Responsabilité Civile Professionnelle. C'est une assurance qui couvre les frais liés aux dommages corporels, mais aussi matériels et immatériels causés à vos clients comptez en moyenne 16€/mois
- Une assurance multirisque professionnelle, bien que facultative, peut également être intéressante si vous disposez de matériel coûteux ou de locaux pour 10€/mois en moyenne.
- Une assurance automobile si vous devez utiliser un véhicule dans l'exercice de votre activité. Le prix varie en fonction de votre activité, de la valeur du matériel que vous transportez, de l'âge du conducteur, du modèle de voiture et des différentes garanties, comptez en moyenne 45€/ mois.
- Les frais bancaires liés à votre compte pro : comptez entre 10 € et 30 €/mois en moyenne.



## 6. Se former

### 6.1 Les prérequis de la formation

Aucun prérequis n'est obligatoire pour devenir Masseur/Masseuse Professionnel(le).

Il est toutefois important que vous puissiez répondre aux questions suivantes avant de vous engager dans cette formation : **Est-ce que le Toucher et le Massage sont fait pour moi ? Suis-je fait pour m'épanouir et devenir professionnel en massage ?**

**Afin de pouvoir réaliser les soins esthétiques** comme le nettoyage de peau, l'épilation, l'application de produits cosmétiques, le maquillage, la manucure et la pédicure et ainsi élargir vos champs de compétences et d'offres clients, il sera nécessaire d'obtenir le CAP Esthétique cosmétique parfumerie. (Se référer au chapitre 3.4.2 Soins Esthétiques). La durée de la formation peut varier d'une formation en accéléré de 3 mois à une formation classique de 9 à 36 mois en fonction des objectifs et des contraintes des candidats. Elle peut être faite avant, pendant ou après votre formation de Masseur/Masseuse Professionnel(le).

### 6.2 Les piliers incontournables de la formation initiale

3 piliers fondamentaux pour une bonne formation initiale :



1. Premièrement **le savoir-faire** avec de nombreuses techniques manuelles, l'anatomie, la physiologie, les pathologies, la vente, l'utilisation et la gestion de linge et du matériel, la maîtrise et la production de ses huiles de massage, l'hygiène et la sécurité.
2. Au-delà du savoir-faire, **le savoir être** du Masseur/Masseuse Professionnel(le) avec une qualité de conscience et d'intelligence corporelle, la maîtrise du cadre et des limites, l'écoute et la relation à l'autre, la Luxury Attitude.
3. Mais surtout **révéler le merveilleux professionnel qui sommeille en vous** dans la façon d'apprendre, de faire votre main et de votre capacité à réaliser des prestations sur-mesure.

## 6.3 Les compléments avec les formations continues

Le domaine du massage évolue constamment, avec de nouvelles techniques et recherches émergentes. Pour rester compétent et à jour dans votre pratique, il est important de continuer à vous former tout au long de votre carrière. Assister à des ateliers, des conférences et suivre des cours de formations continues vous permettra d'améliorer vos compétences et d'élargir votre champ de spécialisation.

## 6.4 Quelle école de massage ou quel formateur choisir ?

Le choix de votre Ecole de formation en 5 étapes :

1. Assurez-vous que l'Ecole est **certifiée QUALIOPi** et **agrée par la FFMBE**. Ces 2 certifications complémentaires garantissent un enseignement de qualité, reconnu par la profession.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie :  
ACTIONS DE FORMATION



2. Vérifiez si l'Ecole vous offre un accompagnement pour répondre aux questions essentielles : **Est-ce que le Toucher et le Massage sont fait pour moi ? Suis-je fait pour m'épanouir et devenir professionnel en massage ? Est-ce que le contenu de la formation et les méthodes pédagogiques de l'Ecole me conviennent ?** Rien de mieux que d'expérimenter sur 2 jours un enseignement « toucher découverte » au sein de l'établissement. Cela vous permettra de répondre aux questions ci-dessus, et bien plus.
3. Demander le détail de la formation incluant **l'ensemble des blocs de compétences enseignés, leurs durées et les objectifs pédagogiques associés**. Assurez-vous que les 3 piliers fondamentaux pour une bonne formation initiale sont enseignés avec des objectifs clairs et une durée suffisante afin d'acquérir ces compétences. En ordre de grandeur 40% de Techniques de Massage, 40% d'Anatomie Palpatoire, physiologie, pathologies, vente et 20% de Savoir être.
4. Confirmez les supports pédagogiques utilisés et leur diversité. Nous sommes tous différents dans nos manières d'acquérir du savoir et des nouvelles compétences. Il est important de vous assurer de la diversité des méthodes pédagogiques employés tels que Supports de cours manuels, photos, croquis et dessins - Vidéos pédagogiques – Démonstrations et applications - Témoignages et partages avec des

experts - Supervisions des pratiques en interne et hors école - Stage en entreprise – Ecriture d'un mémoire... Ne vous faites pas d'illusions, **pour devenir Masseur/Masseuse Professionnel(le) une grande diversité de connaissances théoriques, pratiques et d'expériences sont nécessaires.** Cela vous demandera beaucoup d'efforts et de travail, les supports pédagogiques ci-dessus sont le minimum que vous devez avoir pour une formation qualitative.

#### 5. Qui vous forme ?

Demandez l'ensemble des **noms des intervenants** de la formation et **leurs références. Intéressez-vous à leurs activités, à leurs expériences et leur légitimité dans les matières enseignées.** Les intervenants sont-ils des professionnels de santé (Médecins, kinésithérapeutes ou ostéopathes), des spas praticien(ne)s et esthéticiennes avec une expérience du terrain en cours ou passée ? En dehors de la formation, sont-ils actifs dans le monde du massage, du bien-être ou de la santé ? Toutes ces questions pour vous assurer du sérieux des formateurs et de l'intégration des évolutions du métier de Masseur/Masseuse Professionnel.le dans votre formation.

## 6.5 Choisir une formation en présentiel et/ou en e-learning



Dans un monde en constante évolution, où les technologies redéfinissent nos modes d'apprentissage, choisir entre une formation en présentiel et une formation en e-learning peut sembler délicat. Pourquoi les deux approches sont-elles non seulement complémentaires, mais également essentielles pour une formation complète et adaptée à chacun.e ?

### 1. Formation en présentiel : l'indispensable pour les bases pratiques et l'excellence technique

La formation en présentiel reste incontournable dans l'apprentissage initial du massage. Elle permet une transmission directe des savoir-faire et savoir-être grâce à l'interaction avec des formateurs experts et aux échanges avec les autres élèves.

- **Formation initiale** : L'apprentissage du métier de spa praticien.ne nécessite une maîtrise des connaissances théoriques, pratiques et interpersonnelles. Des formations clés en présentiel sont essentielles pour poser des bases solides sur ces trois aspects.
- **Master class** : Des sessions spécialisées sur des techniques avancées, de la posturologie et de savoir être nécessitent un encadrement direct pour intégrer des compétences précises.

En présentiel, l'apprenant bénéficie d'un environnement propice à l'immersion totale, favorisant la concentration et la pratique répétée sous supervision, ainsi que l'échange avec ses pairs.

## 2. Formation en e-learning : un levier pour enrichir ses connaissances et aller plus loin

Le e-learning a révolutionné l'accès à la formation, permettant à chacun.e d'apprendre à son rythme et selon ses disponibilités. Il est idéal pour compléter ou approfondir une formation initiale ou se spécialiser sur des aspects théoriques, pratiques ou connexes aux massages.

- **Reprise des notions abordées en présentiel** : Une formation en ligne peut prolonger une formation en présentiel, permettant d'approfondir des techniques ou des notions grâce à des outils pédagogiques complémentaires.
- **Modules théoriques ou compétences connexes** : Certains thèmes comme l'anatomie, la physiologie, l'anglais du spa, ou encore l'hygiène et la sécurité, peuvent être abordés efficacement grâce à des supports multimédias interactifs (vidéos, quiz, schémas 3D). Ces approches s'adaptent aux différents styles d'apprentissage (visuel, auditif, expérimental, etc.), favorisant une acquisition durable et personnalisée des compétences.
- **Perfectionnement** : En formation continue, les professionnels peuvent apprendre de nouvelles techniques ou approfondir leurs connaissances. Le e-learning offre l'avantage d'être accessible partout et à tout moment, réduisant les contraintes géographiques et temporelles.

### L'importance du contact avec les formateurs :

**Le e-learning ne signifie pas l'absence d'interactions.** Il est crucial que les apprenants puissent poser leurs questions et bénéficier d'un accompagnement personnalisé. **Les plateformes de formation en ligne doivent offrir des outils d'échange avec les formateurs** (forums, visioconférences, messages directs), assurant un suivi de qualité.

### Validation des acquis :

**Une formation en e-learning bien conçue propose une validation rigoureuse des compétences pratiques.** Par exemple, les apprenants peuvent soumettre des vidéos de leurs prestations pour évaluation. Les formateurs analysent alors la technique, la posture et l'ensemble de la prestation, en fournissant des retours clairs et détaillés pour garantir une progression constante.

## 3. Optimisation des coûts et adaptation aux contraintes de l'apprenant

Une approche hybride, combinant formation en présentiel et e-learning, permet une optimisation financière et organisationnelle pour les apprenants.

### Flexibilité et personnalisation :

- Chaque apprenant peut définir ses priorités en fonction de ses moyens financiers, de son emploi du temps, et de sa situation familiale ou professionnelle.
- Cette flexibilité permet de construire un parcours de formation sur mesure, assurant une progression sereine et qualitative.

### Réduction des coûts :

- Le e-learning limite les dépenses liées aux déplacements et à l'hébergement, offrant une économie significative pour les apprenants vivant loin des centres de formation.
- En choisissant une formation mixte, l'étudiant peut planifier ses sessions en présentiel en fonction de ses priorités tout en complétant sa formation à distance.

#### **Un bien-être au cœur de la formation :**

Nous sommes convaincus qu'un(e) praticien(ne) de massage doit vivre une expérience de bien-être dès sa formation. Adapter le parcours aux contraintes de l'apprenant est clé, ces moyens permettent d'offrir un cadre d'apprentissage apaisé, propice à l'épanouissement personnel et professionnel. Cette approche permet également de préserver l'exigence et la rigueur nécessaires pour maîtriser un métier tourné vers le bien-être des clients.

#### **4. Pourquoi ces deux approches sont-elles complémentaires ?**

Pour devenir un.e praticien.ne de massage, il est crucial de combiner les forces des deux méthodes :

- **Acquérir les bases en présentiel** : Rien ne remplace l'apprentissage pratique et le retour immédiat des formateurs lors des sessions en face à face.
- **Approfondir et diversifier avec le e-learning** : Le format en ligne permet d'explorer des thèmes théoriques ou de se spécialiser tout en conservant une flexibilité d'organisation.
- **Un apprentissage progressif et adapté** : combiner une formation en présentiel pour maîtriser les bases avec des modules en ligne pour enrichir ses compétences ou se perfectionner.
- **Optimisation des ressources** : Une approche hybride permet d'allouer ses ressources financières et temporelles de manière optimale.

#### **UNE FORMATION HYBRIDE POUR REpondre A TOUS LES BESOINS**

L'avenir de l'enseignement en massage repose sur une approche hybride. En proposant des formations en présentiel et en e-learning, modulable en fonction de chacun.e, **il est important de pouvoir proposer une expérience complète et adaptée aux différents objectifs personnels et professionnels.**

Se former au massage, c'est bien plus qu'apprendre des gestes. C'est un voyage d'apprentissage continu, combinant interaction humaine et autonomie. Avec ces outils, chaque élève peut progresser à son rythme tout en respectant ses aspirations, ses moyens et ses priorités.



## 7. Prenez soin de vous

Pour tenir dans la durée tout(e) Masseur/Masseuse Professionnel. Il doit faire face à des problèmes physiques ou psychologiques, découlant de leur travail. Les troubles musculosquelettiques les plus répandus en massage sont les inflammations articulaires ou tendineuses. Elles provoquent le plus souvent des syndromes canaux, une compression qui réduit l'espace du canal dans lequel passe les terminaisons nerveuses : syndrome du canal carpien, syndrome du défilé thoracique, syndrome de la gouttière épitrochléo-olécranienne (au niveau du coude) et syndrome de la loge de Guyon au poignet. S'ajoute à cela les Lombalgies et Dorsalgies, Hygroma des bourses séreuses (genou ou coude) ou bursite, Arthrite, Foulures – Entorses, Épanchement de synovie ou hydarthrose, Crampes ou contractures transitoires, Courbatures.

**Faites attention à vos postures et à la mécanique de votre corps. Ces points doivent être enseignés dans votre formation initiale :**

- Connaître les exercices et pratiques corporelles pour prendre soin de son corps de Masseur/Masseuse et s'échauffer avant la pratique
- Acquérir les règles fondamentales de l'hygiène de vie de Masseur/Masseuse
- Apprendre les bonnes postures en soin
- Corriger la gestuelle de la main et utilisation d'autres parties de corps pour masser

Lorsque vous travaillez, assurez-vous de maintenir une posture correcte en maintenant votre colonne vertébrale droite et en pliant les genoux. Utilisez la force de votre centre abdominal plutôt que de vos muscles pour chaque mouvement. Priorisez la mécanique de votre corps, même avant la qualité des soins que vous prodiguez à vos clients. Utilisez le poids de votre corps au lieu de votre force musculaire.

Veillez à garder vos poignets alignés pendant le travail et étirez-les avant et après. Préférez utiliser vos poings ou vos coudes plutôt que vos doigts ou vos pouces pour les massages en profondeur.

Pratiquer régulièrement des exercices comme le yoga, le tai-chi, l'aïkido, l'étirement, la natation, ou d'autres formes d'exercice cardiovasculaire pour être en meilleure forme physique et réduire le stress.

Prenez du temps pour vous en faisant de l'introspection, de la méditation, et en ayant un soutien de groupe pour vous aider dans les moments difficiles. Cela favorisera votre bien-être et votre développement personnel.

Suivez une alimentation équilibrée et restez hydraté. Votre corps est votre outil professionnel, traitez-le en conséquence.

Cultivez une attitude de lâcher-prise en acceptant les gens et les situations tels qu'ils sont. Exprimez vos émotions de manière saine et passez à autre chose.

Recevez régulièrement des massages pour maintenir votre forme, apprendre de nouvelles techniques, et renforcer votre crédibilité auprès de vos clients en pratiquant ce que vous recommandez.

N'oubliez pas de prendre des jours de congé pour vous reposer physiquement et mentalement. Évaluez régulièrement votre charge de travail pour éviter de vous épuiser. Votre bien-être est important, ne poussez pas votre corps au-delà de ses limites.

## 8. Sexe et massage :

### 8.1 Clarifications - Massage et Séduction

**Il est important de différencier**

La sensorialité

**Limite de la pratique de massage**

La sensualité

L'érotisme

La sexualité

**Définition de la prostitution :**

« Se prêter, moyennant rémunération, à des CONTACTS PHYSIQUES de quelques natures qu'ils soient, afin de satisfaire les besoins sexuels d'autrui. »

*Cour de cassation chambre criminelle du 27 mars 1996.*

**Clarifier la situation dès la prise de rendez-vous avec les questions lourdes de sens :**

- « *Quels types de massages faites-vous ?* »
- Nous pratiquons de nombreuses techniques de soin mais que recherchez-vous exactement ?
- « *Est-ce que vous massez tout le corps ?* »
- Non nous ne massons pas les organes génitaux et nous ne massons pas pour satisfaire les fantasmes et désirs sexuels des clients.

### 8.2 Massage et Sexualité

La recherche d'activité sexuelle pendant un massage semble moins fréquente chez les femmes. La plupart des expériences de clients ou de masseur cherchant à avoir des relations sexuelles pendant un massage impliquent des hommes.

Certains hommes peuvent avoir des érections pendant le massage, sans nécessairement chercher des interactions sexuelles et peuvent même se sentir gênés. Cela peut être toléré si leur attitude reste appropriée et qu'ils n'expriment pas d'autres comportements sexuels.

Les signes complémentaires qu'il faut détecter lorsqu'un client a une érection sont : le toucher des parties génitales, le frottement des hanches sur la table, les mouvements des hanches et les contractions musculaires du pénis. Ces signes indiquent une éventuelle demande sexuelle. Si de tels signes apparaissent, vous devriez le confronter immédiatement à ce sujet, voir le chapitre suivant.

Parfois, les signaux peuvent être subtils, comme des changements d'atmosphère, de respiration... Si un client a une érection ou présente des signes d'attentes sexuelles, vous devriez le confronter immédiatement à ce sujet, voir le chapitre suivant.

La salle de massage est sous le contrôle et la responsabilité du Masseur/ de la Masseuse. Il est important de ne pas laisser les clients menacer ce contrôle et d'agir rapidement si les limites sont dépassées. **Sachez que très généralement, lorsque vous avez envie de dire stop, cela fait longtemps que la limite est dépassée, vous devez réagir sans délai.**

## QUALIFIER ET CARACTÉRISER LES FAITS

Savoir se protéger des situations abusives : Abus sexuel, abus de pouvoir, manipulation, grossièreté, intimidations, harcèlement, discrimination...

Le recadrage client dans des situations inappropriées :

**REFORMULER de manière claire et précise** ce qu'il vient de se produire avec pour objectif de **QUALIFIER ET CARACTÉRISER** ce qui était implicite, flou, ambigu, sous-entendu avec 3 possibilités de Réaction du client :

### LES EXCUSES

« *Je suis vraiment désolé... »* »

Reprise d'une relation normale bien que vigilante.

Le Masseur/la Masseuse recadre pour éviter tout malentendu.

### LE DÉNIS

« *Ah bon ?! mais pas du tout... !* »

Suivant la gravité ou la perception du Masseur/ de la Masseuse :

1. Reprise d'une relation compliquée.

Le Masseur/la Masseuse recadre que si cela venait à se produire ce sera l'arrêt du soin et possiblement l'appel de la police suivant le type de situation non approprié.

2. Arrêt immédiat de la séance de massage.

Le Masseur/la Masseuse signifie la situation et la fin du soin. Un dépôt de plainte n'est juridiquement pas recevable car non caractérisé - Déni.

### LA CONFIRMATION

« *Oui et alors... »* »

Arrêt immédiat de la séance de massage.

Le Masseur/la Masseuse signifie la situation et la fin du soin. Un dépôt de plainte est possible et sera retenu suivant la nature de la situation avec des faits qualifiés et caractérisés.

## 8.3 Les défis de l'homme masseur

En général, la plupart des client.es préfèrent recevoir un massage d'une femme. Il peut arriver que certaines femmes se sentent mal à l'aise à l'idée qu'un homme puisse voir ou toucher leur corps, tandis que certains hommes peuvent également être gênés d'être massés par un homme et préfèrent avoir affaire à une femme pour leur massage.

Cependant, il existe des exceptions. Certains hommes optent pour un masseur masculin, soit pour éviter tout risque d'excitation sexuelle, soit en raison de leur expérience de soins prodigués par des hommes comme dans le milieu sportif. Dans tous les cas, vous pouvez anticiper la situation en confirmant le rendez-vous et le prénom de la masseuse - du masseur si vous êtes dans un établissement avec plusieurs masseuses ou masseurs.

Il est essentiel de noter que votre comportement professionnel doit être empreint d'intégrité. Si vous avez une nature charmeuse et séductrice, il est important d'être honnête avec vous-même afin d'éviter d'émettre une énergie sexuelle qui pourrait compromettre votre réputation et votre carrière professionnelle. Une attitude inappropriée envers vos clientes peut entraîner des problèmes majeurs.

## 8.4 Massage et victimes de violences sexuelles

En tant que Masseur/ Masseur, il est possible que certains de vos clients aient été des enfants abusés. Ces clients peuvent réagir normalement à vos massages et apprécier vos services. Cependant, d'autres peuvent avoir d'intenses réactions émotives telles que la peur, la colère, la tristesse, la fuite.

Comment agir avec ces clients qui, généralement, sont des femmes ?

Les touchers effectués lors des massages peuvent réactiver le souvenir de traumatismes vécus lors de l'enfance, certaines connaissances et certaines habiletés sont nécessaires afin de pouvoir accompagner le client sans pour autant se prendre pour un psychologue.

### La première entrevue

Lors de l'entrevue initiale, il est opportun de demander si le client se fait masser pour la première fois ou si le massage éveille des sentiments ou des souvenirs chez lui. Restez à l'écoute et observez les signes possibles qui pourraient vous mener sur la piste d'une expérience d'abus.

### Lors du massage

Pour tous vos clients, il est important de respecter son pouvoir sur la situation et de travailler dans des limites très claires. Laissez le client contrôler la séance de massage avec la demande de permission de toucher certaines parties du corps ou de masser de façon particulière. Vérifiez constamment son confort et assurez-vous que le client reste présent à son expérience corporelle.

Lorsque votre massage éveille une réaction émotive ou un souvenir traumatisant, le client est souvent totalement incapable de vous dire ce qui se passe. Il peut trembler, avoir des convulsions, devenir tétanique, se replier en position fœtale ou se mettre à hurler.

Parlez-lui simplement, dites-lui où il est et ce qui arrive au moment présent. Suggérez-lui d'ouvrir les yeux et décrivez la pièce dans laquelle vous êtes, faites-le asseoir ou étendre sur le côté. S'il accepte de parler de son expérience, faites-lui comprendre que vous comprenez. Respectez ses limites et laissez-lui le contrôle de ce qui arrive. Une fois la « tempête » passée, il se peut qu'il ait encore besoin de votre support et de votre attention. Aidez-le à planifier le reste de sa journée et encouragez-le à chercher de l'aide dans son entourage. Vous pouvez lui suggérer d'entreprendre une psychothérapie avec un professionnel qualifié.

## 9. Pourquoi ce guide ?

LETIS FORMATION - ORGANISME DE FORMATION AUX MÉTIERS DU SPA ET BIEN-ETRE

### ***UNE CARRIÈRE A LA HAUTEUR DE VOTRE PASSION***

Ce guide constitue une synthèse des réponses aux questions majeures que vous nous avez posées au cours des 20 dernières années. Nous espérons qu'il vous est utile et vous permet d'y voir plus clair dans votre projet.

A travers les **10 ouvrages d'Isabelle Trombert** dédiées aux massages, les **155 vidéos de sa chaîne youtube** destinées à partager des tutoriels sur le massage, l'aromathérapie et le bien-être, et plus de **20 articles écrits et publiés** dans les magazines spécialisés abordant les questions d'actualité du massage et du bien-être et ce **Guide pratique du Masseur/ Masseur Professionnel.le**, nous souhaitons partager tout notre savoir et notre passion au plus grand nombre dans le but d'élever notre profession vers l'excellence.

Quel que soit le niveau d'avancement de votre projet et de vos réflexions, les questions que vous vous posez, nous sommes à vos côtés pour vous guider et vous accompagner.

N'hésitez pas à nous contacter !

[formation@letis-formation.com](mailto:formation@letis-formation.com)  
[www.letis-formation.com](http://www.letis-formation.com)

LETIS

## 10. Bibliographie - references

### **Le marché du Spa et du Bien-être**

[GWI - Global Wellness Economy Monitor Europe Octobre 2018](#)

[GWI - Geography of Wellness: Country Reports 2022](#)

### **La profession de masseuse/masseur professionnel.le**

[Article R.4321-1](#) du CSP (teneur des actes de kinésithérapie).

[Article R.4321-3](#) du CSP (définition du massage).

[Loi 2016-41 du 26 janvier 2016](#) (modernisation de notre système de santé)

[Loi 96-603 du 5 juillet 1996](#) (développement et promotion du commerce et de l'artisanat)

[Décret 98-246 du 2 avril 1998](#) (Qualification professionnelle exigée pour l'exercice des activités prévues à l'article 16 de la loi n° 96-603 du 5 juillet 1996)

[DGCCRF](#) - Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes : Encadrement des soins esthétiques

### **Le choix d'une carrière en indépendant(e)**

[Entreprendre.service-public.fr](#) - Modification des seuils des régimes d'imposition de la micro-entreprise 2023, 2024 et 2025

<https://mon-entreprise.urssaf.fr/> - L'assistant officiel des entrepreneurs. Les simulateurs et assistants pour développer votre activité, du statut juridique à l'embauche.

LETIS