

Isabelle & Christophe
Trombert

MANUEL DE LA METHODE LETIS



LETIS

Isabelle & Christophe
Trombert

MANUEL
DE LA
METHODE
LETIS

Plus qu'un massage,
une technique manuelle unique.

LETIS

Libération Émotionnelle des Tensions par l' Intégration du Souffle

Manuel de la Méthode LETIS

Introduction	11
1 Présentation de la Méthode LETIS et référentiel pédagogique	12
2 Pourquoi une nouvelle méthode de massage ?	13
3 Massage aujourd'hui : enjeux, limites, besoins contemporains	14
La Méthode LETIS : 4 plans d'action	15
Limites des approches actuelles	15
Réponse de la Méthode LETIS	16
4 La spécificité LETIS : l'anatomie palpatoire comme socle	17
5 Vers une réponse : la Méthode LETIS	20
6 Préambule : Trois niveaux d'incarnation de LETIS	22
1 Une culture et des valeurs	23
2 Une pédagogie	24
3 La Méthode LETIS	25
I Les fondements de la méthode LETIS	27
1 Ahimsa et la non-violence appliquée au massage	30
2 Le corps comme autorité souveraine	32
3 Une éthique incarnée	34
4 Une philosophie vivante	36
5 Pour conclure... une nouvelle approche du massage	38

II	Les principes structurants	41
1	Le rôle central du souffle	43
1	Physiologie respiratoire et tension corporelle	45
2	Le souffle comme guide du geste	46
3	Synchronisation praticien / receveur	47
4	Dégagement de l'axe respiratoire	48
	Expiration freinée (yoga) vs expiration par la bouche	50
2	L'accompagnement verbal	53
1	Spécificité LETIS : guider sans imposer	54
2	Le langage comme outil thérapeutique	55
3	Structurer une consigne claire et sécurisante	56
4	Favoriser l'auto-libération consciente	57
	Charte de la parole LETIS	59
3	L'amplitude du toucher LETIS	61
1	De la subtilité à l'intensité	62
2	Les 5 piliers de la non-violence appliqués au toucher	63
3	Une révolution dans la conception du toucher	64
4	Le toucher LETIS	67

III	L'architecture pédagogique	75
1	Niveau 1: Spa praticien	77
1	Une entrée dans la Méthode LETIS	78
2	Découverte du toucher et premiers massages complets	79
3	Massages sportifs, relaxants, sensoriels et créatifs	81
4	Bases physiologiques, anatomiques et pathologiques	85
5	La palpation : socle fondamental de la précision du geste	88
6	Conscience corporelle et relation client	90
7	Techniques spa et rituels sensoriels	92
8	Autres techniques sensorielles et performantes (optionnelles)	95
9	Préparation au métier	98
10	Les stages en entreprise : clé de voûte du projet professionnel	101
11	Les pratiques supervisées : carnets de bord et journées pratiques à l'école	103
	Les prérequis pour accéder directement au Coursus de Massothérapeute – Massothérapeute LETIS	105
2	Niveau 2: Massothérapeute	109
1	Une architecture pédagogique pensée comme un parcours de maturation	112
2	Les techniques complexes et avancées	118
3	Le Toucher Intégratif Somatique et le Système Nerveux	121
4	Réflexes archaïques, système nerveux et alignements structurels	123
5	Libérations posturales	125
6	Massothérapie et publics spécifiques : handicap, oncologie, douleur	127
7	Massothérapie et récupération sportive : techniques avancées	129
8	Massage femmes enceintes et accompagnement de la maternité	131

VI	Dimensions avancées et intégratives	137
	Qu'est-ce qu'une approche intégrative ?	139
1	Les chaînes myofasciales et la globalité du corps	141
2	Les émotions et le corps	141
3	La dimension énergétique dans LETIS	143
4	Le rôle de la parole et de la voix	144
V	Un pont vers la Somatothérapie LETIS	147
1	Définition et spécificité de la Somatothérapie LETIS	149
2	Articulation entre massothérapie et accompagnement psychocorporel	150
3	Le lien entre ce qu'il se passe dans le corps et ce qu'il se passe dans la vie	151
4	Les perspectives de recherche et d'évolution	152
VI	Déploiement professionnel et impact	155
1	Éthique et déontologie LETIS	158
2	Transmission et communauté LETIS	159
3	Applications et spécialisations	160
4	Une méthode au service du monde	163
5	Charte de la non-violence LETIS	164
6	Les principes fondateurs	165
	Conclusion	169
	Une pédagogie d'excellence	171
	Une éthique incarnée	171
	Une polyvalence qui rime avec excellence	172
	Un impact social et institutionnel	172
	Une vision pour l'avenir	172

INTRODUCTION

1 Présentation de la Méthode LETIS et référentiel pédagogique

12

Ce book est à la fois une présentation et un référentiel.

Une présentation, parce qu'il affirme haut et fort une vision nouvelle du massage : une pratique fondée sur la non-violence, le respect absolu de la souveraineté du corps, et l'alliance subtile du souffle, du geste et de la parole. LETIS ne cherche pas à imposer, mais à révéler; elle ne contraint pas, elle accompagne. Elle propose une approche inédite, où la puissance se conjugue avec la délicatesse, et où l'efficacité naît toujours de la coopération.

Un référentiel pédagogique, parce qu'il ne s'agit pas seulement d'idées ou de valeurs. LETIS est une méthode structurée, progressive et exigeante, transmise à travers un enseignement rigoureux et validé par des évaluations et examens de Certification. Chaque module, chaque pratique, chaque rituel contribue à former des praticiens capables de conjuguer science, précision et humanité.

En réunissant ces deux dimensions, ce book propose à la fois une philosophie incarnée et un référentiel de formation. Il invite à comprendre en profondeur ce qui distingue LETIS et à reconnaître la place unique qu'elle occupe aujourd'hui : celle d'une méthode qui transforme le massage en un véritable art d'accompagnement et de libération.

2 Pourquoi une nouvelle méthode de massage ?



Depuis plusieurs décennies, le massage connaît un essor considérable. Longtemps cantonné au domaine du bien-être ou à des traditions transmises de manière empirique, il s'est progressivement professionnalisé et diversifié : massages de relaxation, approches issues des médecines traditionnelles, massages sportifs et de récupération, pratiques esthétiques ou spa.

13

Cette diversification est une richesse, mais elle révèle également ses limites. Beaucoup de praticiens reproduisent des gestes appris de manière fragmentée, sans toujours disposer de repères anatomiques solides ni d'une cohérence globale dans leur pratique. Certaines approches privilégient la force mécanique au détriment du respect tissulaire, tandis que d'autres restent superficielles, agréables mais éphémères. Le client, souvent considéré comme un sujet passif, reçoit un protocole figé sans véritable adaptation à ses besoins réels.

De ce constat est née la Méthode LETIS. Elle ne vient pas ajouter une technique de plus dans un paysage déjà riche, mais propose un changement de vision : considérer le massage non pas comme une suite de gestes imposés, mais comme un processus de libération conscient, co-construit avec le corps du massé, fondé sur la non-violence, le souffle et la coopération.

3 Massage aujourd'hui : enjeux, limites, besoins contemporains

- 14 Les corps contemporains sont soumis à des tensions inédites: stress chronique, sédentarité, postures prolongées, charge mentale, burn-out. À ces contraintes s'ajoutent les besoins croissants en récupération sportive, en accompagnement de la maternité, en soulagement des douleurs liées à l'épuisement ou aux traitements lourds.

Repères clés

Stress chronique

Sédentarité

Postures prolongées

Charge mentale

Douleurs / traitements lourds

Burn-out

Récupération sportive

Maternité

Dans ce contexte, le massage ne peut plus être réduit à un moment de détente ou à un protocole esthétique.

La Méthode LETIS: 4 plans d'action

Il devient un outil de régulation et de prévention santé, capable d'agir sur plusieurs plans:

- Corporel, en soulageant durablement les tensions, en améliorant la mobilité et en soutenant la récupération.
- Émotionnel, en offrant un espace de relâchement des charges psychiques et de reconnaissance des vécus intérieurs.
- Relationnel, en redonnant à la personne un sentiment de sécurité, de confiance et de coopération dans la relation au praticien.
- Préventif et social, en contribuant à limiter l'impact des troubles liés au stress et à l'épuisement, aujourd'hui devenus un enjeu de santé publique.

Limites des approches actuelles

Les limites des approches actuelles apparaissent clairement:

- Le modèle de la force et de la contrainte: encore trop de praticiens pensent que l'efficacité se mesure à l'intensité de la pression exercée, confondant profondeur et violence.
- Le modèle du protocole figé: certains massages restent enfermés dans une séquence mécanique, sans écoute du corps, ce qui les rend standardisés et peu adaptés aux besoins réels.
- Le modèle du client passif: la personne massée est considérée comme objet de soin, recevant sans participer, ce qui limite l'intégration et la durabilité des bénéfices.

La Méthode LETIS: 4 plans d'action



Corporel

- Soulage durablement les tensions.
- Améliore la mobilité.
- Soutient la récupération.



Émotionnel

- Relâchement des charges psychiques.
- Reconnaissance des vécus intérieurs.



Relationnel

- Sécurité et confiance.
- Coopération praticien-ne-personne.



Préventif et social

- Limite l'impact du stress et de l'épuisement.
- Contribue à la santé publique.

Limites des approches actuelles



Force et contrainte

Confusion entre profondeur et force: l'efficacité ne se mesure pas à la pression.



Protocole figé

Séquence mécanique sans écoute du corps: standardisation, faible adaptation.



Client passif

La personne est « objet de soin»: peu d'intégration, bénéfices moins durables.

Les besoins contemporains appellent une réponse nouvelle : une méthode qui soit à la fois efficace et respectueuse, puissante et non-violente, structurée et adaptable, capable de redonner à la personne sa souveraineté dans le processus.

Réponse de la Méthode LETIS

- Efficace et respectueuse
- Puissante et non-violente
- Structurée et adaptable
- Redonne la souveraineté à la personne

Or, pour répondre à ces besoins, il ne suffit pas d'apprendre des gestes : il faut disposer d'une compréhension fine et précise du corps humain.

Clé de la compétence LETIS



Au delà des gestes :
développer une compréhension
fine et précise du corps humain
pour une pratique à la fois
puissante, sécuritaire et
réellement personnalisée.



Comment apprendre
la Méthode LETIS ?

4 La spécificité LETIS : l'anatomie palpatoire comme socle

C'est ici que la Méthode LETIS introduit une rupture majeure dans le champ du massage non médical.

17

Dès le premier cursus – celui de [spa praticien](#), qui constitue également le prérequis du parcours de [massothérapeute LETIS](#) – l'enseignement intègre un volet exceptionnel: [15 jours entiers consacrés exclusivement à l'anatomie palpatoire](#), en complément de l'anatomie classique, de la physiologie et de la pathologie.

Repères clés

Anatomie palpatoire

Anatomie théorique

Physiologie humaine

Pathologies et massages

Cette immersion dans l'anatomie appliquée permet aux élèves de :

- Développer une compréhension incarnée du corps, au-delà de la théorie;
- Acquérir une précision gestuelle rare, capable de cibler les structures musculaires, osseuses et fasciales avec rigueur;
- Élever leur pratique à un niveau de compétence rarement atteint dans le champ non médical.

Socle LETIS: immersion et bénéfices



Compréhension appliquée

- Aller au-delà de la théorie.
- Percevoir structures et textures vivantes.
- Reller savoir et sensations.



Précision gestuelle

- Cibler muscles, fascias, repères osseux.
- Rigueur et finesse du toucher.
- Sécurité tissulaire accrue.



Excellence de pratique

- Élever le niveau dans le non médical.
- Interventions pertinentes et mesurées.
- Résultats durables.



Cadre et responsabilité

- Compétence sans violence.
- Déontologie claire.
- Prévention santé assumée.

Il est essentiel de rappeler que se situer dans le domaine de la prévention santé ne signifie pas être moins compétent que dans le massage médical. Ce qui diffère, ce sont la finalité et les modalités: le massage LETIS n'a pas vocation à traiter une pathologie médicale, mais à libérer les tensions, soutenir la récupération et préserver l'équilibre global de la personne. Pour autant, le niveau de formation en anatomie, physiologie et palpation garantit une qualité d'intervention et une précision technique comparables, tout en s'inscrivant dans un cadre déontologique clair.

Positionnement de la méthode LETIS: La prévention santé

Finalité

Libérer les tensions, soutenir la récupération, préserver l'équilibre global – sans viser le traitement d'une pathologie.

Modalités

Pratique puissante et non-violente, structurée et adaptable, centrée sur la souveraineté du corps.

Cadre déontologique

Haut niveau en anatomie, physiologie et palpation garantissant précision et sécurité dans un cadre éthique clair.



Pourquoi passer
de Spa Praticien à
Massothérapeute LETIS ?



Massothérapeute,
kinés, ostéopathes:
les clés de la collaboration

5 Vers une réponse : la Méthode LETIS

20 En intégrant une philosophie de non-violence, une méthodologie structurée et une exigence scientifique unique, la Méthode LETIS établit un nouveau standard. Elle redéfinit la relation praticien / receveur, place le corps comme autorité souveraine, et propose une pratique qui conjugue puissance et respect, subtilité et efficacité.



Qu'est-ce que la Méthode
de massage LETIS ?



Les critères
d'un massage LETIS

La Méthode LETIS s'inscrit précisément dans cette évolution. Elle répond à un double impératif:

- Offrir une pratique manuelle fiable, reproductible et techniquement exigeante,
- Garantir une approche éthique, respectueuse et coopérative.

Plus qu'une méthode de massage, LETIS est une voie d'accompagnement et de prévention santé, qui répond aux enjeux contemporains et redonne au massage sa place centrale dans l'équilibre de vie des individus.

La réponse de la Méthode LETIS

Une philosophie de non-violence,
une méthodologie rigoureuse et une
exigence scientifique qui redéfinissent
la relation praticien-ne / receveur-se
et placent le corps comme autorité
souveraine.

Fiable et reproductible

Techniquement exigeante

Éthique et coopérative

Puissante et non-violente

6 *Préambule:* Trois niveaux d'incarnation de LETIS

22

La Méthode LETIS, telle qu'elle est transmise à l'école, ne se réduit pas à un protocole ni à une simple pédagogie. Elle s'incarne à différents niveaux, que nous distinguons ici pour clarifier ce que chaque stagiaire peut attendre de son parcours.

Une culture et des valeurs

Dès son entrée à l'école, chaque élève est immergé dans une culture LETIS. Cette culture repose sur des valeurs fondatrices :

- La non-violence, principe éthique appliqué à la relation, au geste et à l'accompagnement;
- Le respect absolu de la souveraineté du corps;
- L'importance de l'écoute, du souffle et de la présence comme piliers du soin;
- La conviction que le massage n'est pas seulement une technique, mais un acte profondément humain.

Ainsi, même dans une courte formation de quelques jours (massage femme enceinte, drainage, relaxation coréenne, etc.), l'élève expérimente cette culture et ces valeurs. Il y goûte, il les vit, il les incarne dans sa pratique, même s'il ne maîtrise pas encore l'ensemble de la méthode.

Culture et valeurs



- Non-violence appliquée au geste et à la relation.
- Souveraineté du corps, écoute, souffle, présence.
- Le massage comme acte profondément humain.

Une pédagogie

LETIS se distingue aussi par sa pédagogie unique. Chaque stage, même isolé, est conçu selon les principes suivants :

- Une progressivité rigoureuse, qui permet d'apprendre en sécurité et en profondeur;
- Un équilibre constant entre théorie et pratique, entre savoirs scientifiques, expérimentation corporelle et accompagnement relationnel;
- Un ancrage dans la réalité professionnelle, grâce aux bilans de compétences, aux carnets de bord, aux stages et aux journées de pratiques;
- Une place essentielle accordée au souffle, à la parole et à l'auto-libération. En dehors d'un protocole de massage appris par cœur. Mais dans la compréhension de « pourquoi pratiquer cela ».

Cette pédagogie est typiquement LETIS. Elle forme non seulement des mains, mais des praticiens capables de penser, sentir et accompagner autrement.

Pédagogie LETIS



- Progressivité en sécurité, théorie / pratique équilibrées.
- Ancrage professionnel: bilans, carnets, stages.
- Souffle, parole, auto-libération: comprendre le pourquoi.

La Méthode LETIS

Enfin, il existe ce que nous appelons la Méthode LETIS au sens strict : une approche complète, intégrative et exigeante de la massothérapie, structurée en trois niveaux progressifs (Méthode LETIS 1, 2 et 3).

- Pour la maîtriser pleinement, il ne suffit pas de suivre une initiation ponctuelle.
- Il faut engager un cursus complet de Massothérapeute LETIS, qui inclut la respiration, la libération fasciale, les alignements structuraux, le toucher subtil, l'accompagnement émotionnel et la dimension énergétique.

C'est seulement à l'issue de ce parcours, long, progressif et validé par un examen de certification, qu'un praticien peut se dire Massothérapeute certifié Méthode LETIS.



La maîtrise complète exige un cursus de Massothérapeute LETIS et se conclut par un examen de qualification donnant le titre de Massothérapeute certifié Méthode LETIS.

Méthode LETIS (au sens strict)



- Approche intégrative en 3 niveaux progressifs.
- Cursus complet : respiration, libération fasciale, alignements.
- Toucher subtil, accompagnement émotionnel, dimension énergétique.

La réponse de la Méthode LETIS

Une philosophie de non-violence, une méthodologie rigoureuse et une exigence scientifique qui redéfinissent la relation praticien-ne / receveur-se et placent le corps comme autorité souveraine.

Fiable et reproductible

Techniquement exigeante

Éthique et coopérative

Puissante et non-violente

LES FONDEMENTS DE LA MÉTHODE LETIS



I La Méthode LETIS (Libération Émotionnelle des Tensions par l'Intégration du Souffle) s'enracine dans un principe universel et intemporel: la **non-violence**. Inspirée d'**Ahimsa**, terme sanskrit signifiant respect absolu de la vie, elle applique ce fondement philosophique à l'art du massage et de l'accompagnement corporel.

29

Dans cette vision, la violence ne se limite pas à l'usage d'une force excessive. Elle commence dès lors qu'un praticien **projette son propre objectif sur le corps de l'autre**: vouloir «faire céder une tension», «corriger une posture» ou «obtenir un résultat» à la place de la personne. La Méthode LETIS rompt avec cette logique. Elle considère que **le corps demeure l'unique autorité souveraine dans le processus de libération**, et que le rôle du praticien est d'en accompagner l'expression plutôt que de la contraindre.

Repères clés

Non-violence (Ahimsa)	Absence de contrainte	Spectre complet du toucher	Coopération praticien-ne / receveur-se
-----------------------	-----------------------	----------------------------	--

1 Ahimsa et la non-violence appliquée au massage

30

Dans la Méthode LETIS, la non-violence ne signifie pas fragilité du geste ni limitation de son intensité. Elle se définit comme l'absence de contrainte imposée au corps et le respect absolu de son intégrité. Cela signifie que la libération des tensions peut être extrêmement subtile comme intensément profonde, mais toujours dans un cadre sûr, ajusté et choisi par le corps lui-même. Un massothérapeute LETIS doit ainsi maîtriser tout le spectre du toucher : du plus délicat au plus dense, sans jamais franchir le seuil de la contrainte ni provoquer de souffrance inutile.



Ahimsa et la non-violence
appliquée au massage

Cette éthique se déploie selon quatre principes opérationnels :

- Souveraineté du corps : Le corps est l'autorité suprême du processus. L'intensité n'est jamais décidée unilatéralement par le praticien, mais continuellement co-déterminée par les réponses tissulaires, respiratoires et verbales du receveur.
- Progressivité et réversibilité : Toute intensité est introduite de manière graduelle et modulable. On procède par étapes, on teste, on ajuste. À chaque instant, la personne peut ralentir, maintenir ou interrompre, ce qui garantit une sécurité constante.
- Guidage par le souffle et la parole : Le souffle est le fil conducteur du travail, et la parole en structure le déroulement. L'accompagnement verbal permet au receveur de percevoir, doser et orienter lui-même le processus. L'intensité devient ainsi vécue comme un choix et non comme une contrainte.
- Préservation de l'intégrité tissulaire : Même lors de manœuvres profondes (fascias, chaînes myofasciales, contre-résistances, étirements passifs), l'approche respecte toujours la biomécanique des tissus et la fenêtre de tolérance neurosensorielle. Le geste n'est jamais une effraction mais une invitation au relâchement.

La non-violence appliquée au massage selon la Méthode LETIS ne réduit donc pas la pratique à une délicatesse permanente. Elle ouvre au contraire un espace où la puissance est possible – parfois nécessaire – mais toujours juste, choisie et sécurisée. C'est ce qui fait de LETIS une méthode à la fois respectueuse, efficace et unique au monde.

I

31

Ahimsa : non-violence appliquée au massage

La non-violence ne signifie ni fragilité ni limitation du geste. Elle implique l'absence de contrainte imposée au corps, une intensité choisie par le corps, et un toucher capable d'aller du plus subtil au plus profond sans franchir le seuil de la souffrance inutile.



Souveraineté du corps

Le corps est l'autorité suprême du processus. L'intensité n'est jamais décidée unilatéralement par le praticien, mais continuellement co-déterminée par les réponses tissulaires, respiratoires et verbales du receveur.



Progressivité et révocabilité

Toute intensité est introduite de manière graduelle et modulable. À chaque instant, le-a praticien-ne peut ralentir, maintenir ou interrompre, ce qui garantit une sécurité constante.



Guidage par le souffle et la parole

Le souffle est le fil conducteur du travail, et la parole en structure le déroulement. L'accompagnement verbal permet au receveur de percevoir, doser et orienter lui-même le processus. L'intensité devient ainsi vécue comme un choix et non comme une contrainte.



Intégrité tissulaire

Même lors de manœuvres profondes l'approche respecte toujours la biomécanique des tissus et la fenêtre de tolérance neurosensorielle. Le geste n'est jamais une effraction mais une invitation au relâchement.

2 Le corps comme autorité souveraine

32

La Méthode LETIS repose sur une idée fondatrice: **le corps est l'autorité souveraine du processus de libération**. Là où de nombreuses approches manuelles considèrent le praticien comme celui qui « sait » et qui « agit », LETIS inverse radicalement la perspective. Le rôle du praticien n'est pas d'imposer un objectif au tissu, mais **d'écouter et de suivre les orientations que le corps manifeste à travers ses signaux subtils**: tonus musculaire, rythmes respiratoires, micro-ajustements posturaux, réactions émotionnelles ou tissulaires.

Principe fondateur: le corps est l'autorité souveraine du processus de libération; le praticien n'impose pas, il écoute et suit les signaux (tonus, souffle, micro-ajustements, réactions émotionnelles / tissulaires).

Renversement de posture: on ne « fait pas céder » une tension; on crée les conditions pour que le corps choisisse de relâcher.

Receveur acteur: il module l'intensité, ajuste le rythme et valide chaque étape par son ressenti; la parole du praticien est facilitatrice, orientée vers l'écoute du souffle et la perception corporelle.

Cette conception bouleverse la relation thérapeutique. Plutôt que de chercher à « faire céder une tension », le praticien crée les conditions pour que le corps choisisse de lui-même de relâcher. Le receveur devient ainsi pleinement acteur : il module l'intensité, ajuste le rythme, et valide chaque étape par son ressenti. La parole du praticien n'est pas directive mais facilitatrice, elle accompagne l'écoute du souffle et la perception corporelle, afin que la personne puisse reconnaître, accueillir et libérer ses tensions de manière consciente.

Reconnaître le corps comme autorité souveraine, c'est aussi refuser la logique de performance et de domination. Ce n'est pas le thérapeute qui « gagne » contre une contracture, mais le corps qui trouve sa voie propre vers l'équilibre. Le praticien devient alors un médiateur humble et bienveillant, garant d'un cadre sûr où le processus peut s'accomplir sans contrainte.

Dans ce paradigme, chaque massage se transforme en une véritable rencontre de subjectivités : celle du corps qui s'exprime et celle du praticien qui accueille. L'efficacité ne provient pas de la force ou de la volonté extérieure, mais de l'alliance subtile entre la conscience du receveur, la guidance verbale et la capacité d'autorégulation du corps.

C'est cette reconnaissance du corps comme autorité souveraine qui confère à la Méthode LETIS sa singularité : une pratique qui ne cherche pas à « faire à la place », mais à redonner au corps son rôle de maître du processus de libération.

I

33

Le corps comme autorité souveraine



Rôle du praticien

- Présence humble et facilitatrice.
- Cadre sûr, écoute active.
- Médiation plutôt qu'imposition.



Receveur acteur

- Validation continue par le ressenti.
- Rythme et dosage co-construits.
- Coopération consciente.



Alliance souffle / parole

- Guidage non-directif.
- Perception et autorégulation.
- Efficacité issue de l'alliance.

→ **Éthique de la pratique** : refus de la logique de performance / domination ; il ne s'agit pas de « gagner » contre une contracture, mais d'accompagner la voie propre d'autorégulation du corps.

→ **Rôle du praticien** : médiateur humble et bienveillant, garant d'un cadre sûr où le processus se déroule sans contrainte.

→ **Mécanisme d'efficacité** : elle naît de l'alliance entre conscience du receveur, guidance verbale et capacité d'autorégulation corporelle, plutôt que de la force externe.

→ **Singularité de LETIS** : une approche qui ne « fait pas à la place », mais rend au corps la maîtrise de son processus de libération – chaque séance devenant une rencontre de subjectivités (corps qui s'exprime / praticien qui accueille).

3 Une éthique incarnée

34

La Méthode LETIS ne se limite pas à un corpus technique ; elle est avant tout **une éthique incarnée** dans la posture, l'attitude et le langage du praticien. Cette éthique s'exprime à travers chaque geste, chaque souffle partagé et chaque mot prononcé. Elle se traduit par une volonté constante de préserver **l'intégrité corporelle et émotionnelle** de la personne accompagnée, tout en lui restituant son pouvoir d'acteur. Dans cette approche, l'efficacité n'est jamais recherchée au prix d'une contrainte ou d'une domination : elle émerge d'une **coopération consciente**, où le corps, le souffle et la parole s'articulent en une dynamique harmonieuse.

Incarner une éthique signifie que le praticien ne se contente pas de respecter des principes abstraits : il les vit dans sa manière d'entrer en relation. Cela implique une présence attentive, une humilité réelle et une capacité à renoncer à l'ego de « celui qui sait ». Le praticien LETIS ne cherche pas à démontrer sa force ou sa virtuosité technique ; il cultive un toucher qui sait être précis sans être violent, profond sans être intrusif, intense sans être agressif. Son rôle est de créer un espace sûr, où la personne peut expérimenter sa propre capacité de libération, à son rythme et selon ses propres ressources.

Cette éthique se manifeste également dans la dimension verbale de l'accompagnement. Loin d'être un simple ajout, la parole structurée fait partie intégrante de la méthode : elle guide, elle rassure, elle transmet au receveur la conscience qu'il garde à chaque instant le contrôle du processus. Ce dialogue respectueux instaure une relation de confiance qui renforce la sécurité et démultiplie l'efficacité du travail corporel.

Ainsi, la Méthode LETIS établit un nouveau standard : celui d'une massothérapie qui conjugue subtilité et puissance, respect et efficacité, technique et conscience. Cette éthique incarnée est le garant que chaque séance est non seulement un soin, mais aussi un acte de reconnaissance profonde de la dignité et de l'autonomie du corps humain.

I

35

Une éthique incarnée



Posture et attitude

- Présence attentive et humilité.
- Renoncement à l'ego de « celui qui sait ».
- Respect intégrité corporelle et émotionnelle.



Toucher LETIS

- Précis sans violence.
- Profond sans intrusion.
- Intense sans agressivité.



Parole structurée

- Rassure et guide le processus.
- Le receveur garde le contrôle.
- Confiance et sécurité renforcées.

- **Coopération** : Plus qu'une technique, LETIS se vit dans la posture, l'attitude et le langage du praticien. Chaque geste / souffle / parole vise à préserver l'intégrité corporelle et émotionnelle et à redonner du pouvoir d'acteur au receveur. L'efficacité émerge de la coopération (corps-souffle-parole), jamais de la contrainte.
- **Écoute** : présence attentive, humilité, renoncement à l'ego de « celui qui sait ». Toucher précis sans violence, profond sans intrusion, intense sans agressivité. Le praticien crée un espace sûr où la personne explore sa capacité de libération à son rythme, selon ses ressources.
- **Accompagnement** : partie intégrante de la méthode. Elle guide, rassure et confirme que le receveur garde le contrôle du processus. Ce dialogue respectueux installe la confiance, renforce la sécurité et amplifie l'efficacité du travail corporel.
- **Efficacité** : une massothérapie qui conjugue subtilité et puissance, respect et efficacité, technique et conscience. Chaque séance est à la fois soin et reconnaissance de la dignité et de l'autonomie du corps.

4 Une philosophie vivante

36

La Méthode LETIS ne s'affirme pas seulement comme une somme de techniques avancées ou de principes éthiques : elle est avant tout une philosophie vivante dans la pratique quotidienne. Elle traduit dans le concret du geste, du souffle et de la relation, une vision du soin fondée sur la non-violence, la coopération et le respect du corps comme autorité souveraine. Chaque séance devient ainsi l'expression tangible d'un choix de société : considérer la personne non comme un objet de soin, mais comme un sujet pleinement responsable et compétent dans sa propre libération.

Incarner cette philosophie signifie que le praticien LETIS ne se définit pas uniquement par son savoir-faire technique, mais par sa capacité à unir savoir-être et savoir-accompagner. Il développe une posture qui conjugue rigueur et humilité, précision et écoute, maîtrise et renoncement. Le massage cesse alors d'être un acte appliqué « sur » un corps pour devenir une rencontre avec un corps vivant, doté de son intelligence propre.

Cette incarnation se manifeste dans trois dimensions indissociables :

- La dimension corporelle : un toucher qui respecte l'intégrité tissulaire tout en explorant les profondeurs, capable de subtilité comme d'intensité.
- La dimension relationnelle : une parole qui guide sans imposer, un dialogue permanent qui confère au receveur le rôle central.
- La dimension existentielle : une posture intérieure qui place la dignité et l'autonomie du corps humain au cœur de chaque geste.

En unissant ces dimensions, la Méthode LETIS établit un paradigme inédit : celui d'une massothérapie qui ne cherche pas à contraindre, mais à révéler. Une pratique où le praticien, loin de se poser en détenteur de pouvoir, devient le passer d'un processus dont le corps demeure le véritable maître. C'est en cela que LETIS dépasse le cadre du massage traditionnel pour devenir une voie d'évolution personnelle et professionnelle, fondée sur une philosophie vivante et profondément humaine.

I

37

Une philosophie vivante



Dimension corporelle

- Respect intégrité tissulaire.
- Exploration du subtil au profond.
- Puissance choisie et sécurisée.



Dialogue permanent sans imposition

- Rôle central du receveur.
- Co-responsabilité du processus.



Dignité et autonomie au cœur des gestes

- Posture rigoureuse et humble.
- Maîtrise alliée à l'écoute.

LETIS dépasse le massage traditionnel et devient une voie d'évolution personnelle et professionnelle, profondément humaine et cohérente.

→ **Coopération** : Ahimsa, un précepte patrimoine de l'humanité : du sanskrit « non-violence envers la vie », LETIS n'est pas qu'un ensemble de techniques ; c'est une philosophie incarnée dans le geste, le souffle et la relation au quotidien.

→ **Fondamentaux** : non-violence, coopération, respect du corps comme autorité souveraine.

→ **Autonomisation** : chaque séance affirme un choix de société : la personne est un sujet responsable et acteur de sa propre libération.

→ **Posture du praticien** : union du savoir-faire, savoir-être et savoir-accompagner : rigueur + humilité, précision + écoute, maîtrise + renoncement.

→ **Nature de l'intention** : on passe d'un acte « sur » un corps à une rencontre avec un corps vivant, doté d'une intelligence propre.

→ **Un toucher respectueux** : le praticien devient passer, le corps reste le maître du processus.

5 Pour conclure... une nouvelle approche du massage

La Méthode LETIS affirme ainsi
qu'un autre massage est possible :
un massage qui ne prend pas le pouvoir,
mais qui le restitue au corps.

La Méthode LETIS s'inscrit dans une continuité : celle d'une pratique manuelle qui dépasse le simple cadre du soin pour devenir une véritable voie d'accompagnement et de transformation. Fondée sur la non-violence, elle affirme avec force que le massage n'a pas vocation à contraindre, mais à révéler, que l'efficacité ne réside pas dans la force imposée, mais dans l'écoute subtile du corps et de son souffle.

En reconnaissant le corps comme autorité souveraine, en incarnant une éthique du respect et de la coopération, et en portant une philosophie qui unit savoir-faire, savoir-être et conscience, LETIS établit un nouveau standard de massothérapie. Elle ouvre une ère où chaque geste devient porteur de sens, où la puissance s'allie à la délicatesse, et où la sécurité fonde l'efficacité.

Ainsi, la Méthode LETIS ne se présente pas seulement comme une méthode parmi d'autres, mais comme une réponse contemporaine aux besoins d'un monde en quête de soin respectueux, d'intégrité et d'humanité. Elle redéfinit le rôle du praticien, réaffirme la dignité du receveur, et trace une voie vers une massothérapie à la fois exigeante, bienveillante et universelle.

La Méthode LETIS affirme une massothérapie qui ne contraint pas, mais révèle : l'efficacité naît de l'écoute subtile du corps et de son souffle. Elle redéfinit le rôle du praticien, réaffirme la dignité du receveur et propose une voie exigeante, bienveillante et universelle.

LES PRINCIPES STRUCTURANTS



1 Le rôle central du souffle

- II Dans la Méthode LETIS, le souffle est bien plus qu'une fonction vitale: il constitue **le fil conducteur de toute la pratique**. Il oriente le geste, rythme la séance, ouvre les espaces de libération et relie la dimension corporelle à la dimension émotionnelle. Le souffle n'est pas un simple accompagnement, il est le pivot autour duquel s'articule le massage, à la fois outil, indicateur et vecteur de transformation.

43

Repères clés

Souffle = fil conducteur

Synchronisation praticien / receveur

Non-violence opérative

Expiration par la bouche (LETIS)

Axe respiratoire dégagé

Parole: guider sans imposer

En Méthode LETIS,
la compréhension de ces mécanismes
physiologiques n'est pas théorique
mais pratique :
le praticien apprend à voir,
écouter, ressentir le souffle
du receveur comme la première boussole
de sa pratique.

Physiologie respiratoire et tension corporelle

La respiration est la fonction biologique qui relie le corps à l'environnement, au croisement du volontaire et de l'involontaire. Elle reflète en permanence l'état intérieur de la personne : stress, fatigue, douleur ou émotion s'expriment dans la qualité du souffle.

- Respiration et tension musculaire : lorsqu'une zone est contractée, la respiration se raccourcit, se bloque ou se dévie. La cage thoracique perd en mobilité, le diaphragme se fige, les muscles respiratoires accessoires se crispent.
- Respiration et système nerveux : chaque inspiration stimule le système sympathique (activation), chaque expiration favorise le parasympathique (relâchement). Le souffle devient donc un outil direct de régulation neuromusculaire.
- Respiration et émotion : la peur retient le souffle, la colère l'accélère, la tristesse le rend lourd, la joie le libère. Observer le souffle revient à lire l'état émotionnel du corps.

Physiologie respiratoire et tension corporelle

Comprendre les liens souffle-tension-système nerveux, puis laisser le souffle gouverner le toucher.



Respiration et tension musculaire

- Zone contractée = souffle raccourci, bloqué ou dévié.
- Rigidité costale et du diaphragme.
- Crispation des muscles respiratoires périphériques.



Respiration et système nerveux

- Inspiration = activation système sympathique.
- Expiration = favorise le système parasympathique (relâchement).
- Le souffle devient un outil de régulation neuromusculaire directe.



Respiration et émotion

- La peur retient le souffle, la colère l'accélère.
- La tristesse l'alourdit, la joie le libère.
- Le souffle révèle l'état émotionnel du corps.

Le souffle comme guide du geste

Chaque manœuvre LETIS s'articule au rythme de la respiration. Le souffle donne le tempo et détermine l'intensité.

- Sur l'inspiration, on accompagne l'ouverture, l'expansion, la mise en mouvement des tissus.
- Sur l'expiration, on invite au relâchement, à la descente, à la libération de la tension.

Ainsi, le praticien n'impose jamais une intensité : il s'ajuste à la respiration du receveur. La fluidité du geste dépend de sa capacité à suivre ce rythme. Cette synchronisation transforme le massage en un dialogue subtil, où chaque geste devient la traduction corporelle du souffle.

Dans les séquences LETIS, cette logique est systématisée : aucune pression profonde, aucun étirement, aucun dégagement n'est pratiqué sans être adossé au cycle respiratoire. Ce principe fonde l'unicité de la méthode : le souffle gouverne le toucher.

Le souffle comme guide du geste



Inspiration

- Accompagner l'ouverture et l'expansion.
- Mettre les tissus en mouvement.



Expiration

- Inviter la descente et le relâchement.
- Libérer la tension.



Principe clé

- Aucune pression / étirement profond sans cycle respiratoire.
- Le souffle gouverne le toucher.



Dialogue subtil

- Le praticien s'ajuste au rythme du receveur.
- La fluidité naît de la synchronisation souffle-geste.

Synchronisation praticien / receveur

La pratique LETIS implique une double synchronisation :

- Synchronisation interne du praticien : avant d'entrer en contact, il centre sa respiration, ralentit son rythme, aligne sa posture. Cela lui permet d'installer une présence stable et de ne pas transmettre de tension parasite.
- Synchronisation avec le receveur : dès la première prise de contact, il capte le rythme respiratoire de la personne et s'y ajuste. Parfois, il amplifie légèrement son propre souffle pour inviter l'autre à ralentir ; parfois, il suit fidèlement le tempo observé.

Ce travail crée un effet de résonance. Le receveur sent que le praticien n'agit pas « sur lui », mais « avec lui ». La confiance s'installe, le système nerveux se régule, et les tensions trouvent une voie naturelle de relâchement.

Synchronisation praticien / receveur**Synchronisation interne (praticien)**

- Centrer sa respiration et sa posture.
- Présence stable, sans tension parasitaire.

**Synchronisation avec le receveur**

- Capte le rythme et s'ajuste.
- Peut amplifier son souffle pour inviter à ralentir.
- Effet de résonance et confiance.

Dégagement de l'axe respiratoire

Un des apports majeurs de la Méthode LETIS est la mise en lumière d'un principe fondamental : le dégagement de l'axe respiratoire.

Cet axe, qui traverse la sphère nasale, le pharynx, la cage thoracique et le diaphragme jusqu'au bassin, est souvent obstrué par des tensions musculaires, fasciales ou émotionnelles. Blocages au niveau du sternum, restrictions diaphragmiques, crispations de la ceinture scapulaire ou pelvienne perturbent la libre circulation du souffle.

Le rôle du praticien LETIS est de :

- Repérer les zones de blocage à travers l'observation du souffle et la palpation fine,
- Accompagner leur libération par des gestes synchronisés (étirements doux, contre-résistances, appuis respiratoires),
- Rendre au receveur la maîtrise de cette libération grâce à des consignes verbales précises (« laissez descendre l'expiration dans le bassin », « inspirez dans la zone qui résiste »).

Le dégagement de l'axe respiratoire ne consiste pas à « forcer un relâchement » mais à offrir au corps les conditions pour s'auto-libérer. Lorsque l'axe est dégagé, le souffle redevient ample, profond, fluide. Le receveur retrouve une sensation de liberté intérieure, comme si un verrou invisible avait cédé.

Le souffle est donc bien plus qu'un élément périphérique : il est le cœur battant de la Méthode LETIS. Il relie la physiologie et l'émotion, le geste et la conscience, le praticien et le receveur. En faisant du souffle la référence absolue de chaque geste, LETIS instaure une pratique sûre, subtile et profondément respectueuse, capable de libérer durablement les tensions sans contrainte ni douleur.

Dégagement de l'axe respiratoire

Les tensions musculaires, faciales ou émotionnelles peuvent entraver ou bloquer l'axe de la respiration.



Repérer

- Observer le souffle.
- Palpation fine des zones de blocage.



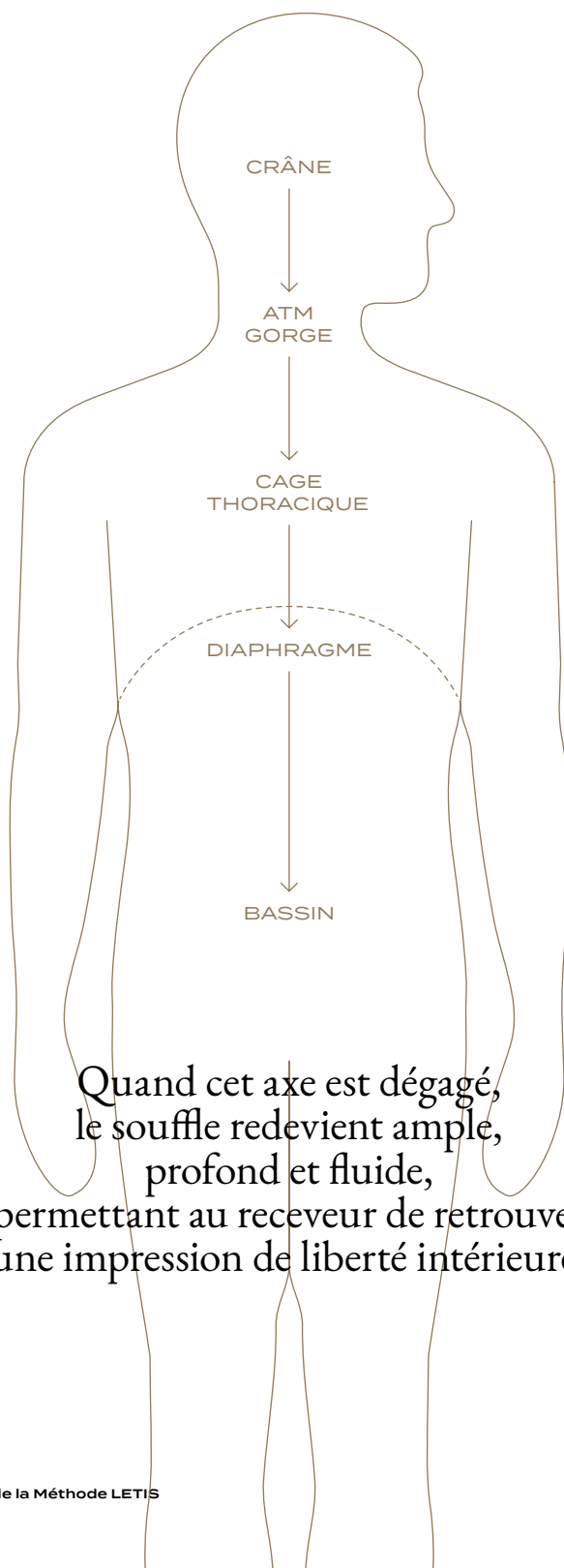
Accompagner

- Gestes synchronisés : étirements doux, contre-résistances, appuis respiratoires.



Restituer la maîtrise

- Consignes verbales précises : « laissez descendre l'expiration ».
- Auto-libération sans contrainte.



II

49

Quand cet axe est dégagé,
le souffle redevient ample,
profond et fluide,
permettant au receveur de retrouver
une impression de liberté intérieure.

Expiration freinée (yoga) vs expiration par la bouche (Méthode LETIS) *Deux respirations essentielles et complémentaires*



L'expiration freinée de type yoga

Dans les traditions yogiques, l'expiration est souvent pratiquée en maintenant une résistance dans la gorge (*ujjayi pranayama*). Cette technique a pour effets de :

- Allonger volontairement le souffle,
- Créer une concentration intérieure,
- Activer le système parasympathique par la régularité et la lenteur du flux,
- Générer une chaleur et un engagement musculaire subtil au niveau du larynx et du diaphragme.

Il s'agit d'une respiration disciplinée, contrôlée et volontaire, idéale pour la méditation ou la pratique posturale.

50

L'expiration par la bouche (Méthode LETIS)

II

La Méthode LETIS a fait un choix radicalement différent : privilégier l'expiration par la bouche ouverte, naturelle, parfois sonore, sans résistance. Ce principe constitue l'un de ses piliers pour plusieurs raisons :

1. Désengagement du contrôle volontaire
 - Là où le yoga cherche à discipliner, LETIS cherche à relâcher.
 - L'ouverture de la bouche désactive le contrôle fin exercé par la glotte et le larynx, permettant une véritable « descente » du souffle.
2. Libération de la gorge et des organes internes
 - En laissant passer l'air librement, la gorge se détend, les tensions pharyngées et laryngées se dénouent.
 - Cette ouverture se prolonge jusque dans les viscères : le diaphragme retrouve son amplitude, les organes abdominaux cessent d'être comprimés.
 - L'expiration par la bouche agit donc comme une vague de relâchement interne.

3. Lien direct avec le nerf vague

- Le nerf vague innerve à la fois la gorge, le larynx, le diaphragme, le cœur et une grande partie des viscères.
- L'expiration ouverte et relâchée stimule ce nerf en profondeur, déclenchant une cascade de régulation : ralentissement cardiaque, apaisement émotionnel, activation du parasympathique.
- C'est un levier majeur de sécurité neuro-physiologique.

4. Pour le praticien

- Respirer par la bouche l'aide à lâcher ses propres tensions et à rester en posture humble, sans effort.
- Cela crée une résonance sonore et énergétique avec le receveur, renforçant la synchronisation.

5. Pour le receveur

- L'expiration par la bouche est immédiatement accessible, sans apprentissage ni effort.
- Elle favorise un relâchement spontané, naturel, souvent accompagné d'un soupir ou d'un son libérateur.
- Elle ancre la séance dans une dynamique de non-violence et de sécurité, car la personne sent qu'elle ne retient rien.

Expiration freinée (ujjayi, yoga)

= Respiration disciplinée, contrôlée et volontaire



- Allonge le souffle.
- Crée une concentration intérieure.
- Active le système parasympathique par régularité et lenteur.
- Génère chaleur.
- Engagement subtil du larynx et du diaphragme.

Expiration par la bouche (Méthode LÉTIS)



- Désengage le contrôle volontaire (glotte-larynx) : Relâchement respiratoire et « Descente » du souffle.
- Libération gorge et organes internes par expiration par la bouche :
 - Détente de la gorge, et des tensions du pharynx et du larynx ;
 - Prolongement de cette ouverture, amplitude du diaphragme restaurée et relaxation des muscles abdominaux.
- Création lien direct avec nerf vague :
 - Expiration ouverte régule la fréquence cardiaque, apaise l'état émotionnel, et active le système parasympathique.
- Cette respiration par la bouche :
 - Aide le praticien à relâcher ses propres tensions, dans une posture humble ;
 - Synchronise une résonance sonore et énergétique avec le receveur ;
 - Favorise le relâchement spontané du receveur ;
 - Ancre la séance dans une dynamique de non-violence et de sécurité.



2 L'accompagnement verbal

- II Dans la Méthode LETIS, la parole n'est pas un simple «plus» ajouté au toucher: elle constitue un **vecteur d'accompagnement central**, au même titre que le souffle et le geste. C'est cette articulation subtile entre toucher, respiration et langage qui fait de LETIS une méthode unique.

53

I Spécificité LETIS : guider sans imposer

Dans de nombreuses pratiques manuelles, la parole est absente, réduite à quelques indications techniques (« tournez-vous sur le côté », « respirez profondément »). Dans d'autres, elle peut devenir directive, traduisant l'idée que le praticien « sait mieux que le corps » et impose une orientation.

La Méthode LETIS adopte une voie radicalement différente : guider sans imposer.

- Le praticien utilise la parole comme une main invisible, qui accompagne sans diriger.
- Chaque consigne laisse toujours une marge de liberté au receveur, qui reste l'unique décideur du processus.

Le langage invite, suggère, ouvre une possibilité – jamais une obligation. Cette posture garantit que le corps conserve sa souveraineté. Le praticien ne parle pas « pour faire faire », mais « pour permettre d'accueillir » et faciliter.

Le langage comme outil thérapeutique

La parole LETIS agit sur plusieurs niveaux :

- Niveau neuro-physiologique : la voix, par son rythme, son intonation et son timbre, agit comme un signal de sécurité. Elle active le système parasympathique via le nerf vague, et induit un état de détente propice à la libération.
- Niveau cognitif : une consigne verbale aide le receveur à orienter son attention, à localiser une zone, à prendre conscience d'une tension précise.
- Niveau émotionnel : le langage validant et non jugeant rassure, apaise, et autorise l'expression des émotions enfouies.
- Niveau relationnel : la parole crée un dialogue implicite, où le receveur se sent entendu et accompagné, même sans avoir besoin de s'exprimer longuement.

Ainsi, le langage n'est pas un « accessoire » : il est un outil de détente à part entière, complémentaire du toucher.

Structurer une consigne claire et sécurisante

L'efficacité de l'accompagnement verbal tient à la qualité des consignes. En Méthode LETIS, celles-ci suivent des principes précis :

- Clarté : phrases courtes, simples, compréhensibles immédiatement, sans jargon.
- Temporalité : la consigne est donnée au bon moment, en phase avec le geste et la respiration.
- Neutralité : absence de jugement ou de projection (« laissez venir ce qui vient », plutôt que « relâchez absolument »).
- Sécurité : chaque phrase rappelle au receveur qu'il reste libre, qu'il peut ajuster, ralentir, ou s'arrêter.

Exemple : « Inspirez doucement par le nez, et laissez l'expiration descendre jusque dans le bassin. Si c'est trop intense, réduisez le mouvement et revenez à votre rythme. »

Cette structuration transforme la séance en un espace d'apprentissage corporel : le receveur découvre qu'il peut écouter, doser et agir sur son propre corps. Ceci est particulièrement important lors de travail sur des tensions spécifiques intenses, parfois douloureuses

Favoriser l'auto-libération consciente

L'objectif ultime de la parole LETIS est de permettre à la personne de devenir actrice de sa libération. Contrairement aux approches où l'on « fait lâcher une tension » de l'extérieur, LETIS enseigne au corps à se libérer lui-même.

- Le praticien guide par le souffle et la parole.
- Le receveur explore, ressent, ajuste.
- La libération survient lorsque la personne accepte de relâcher volontairement, et non lorsque le praticien contraint.

Ce processus a deux conséquences majeures :

1. La libération est plus profonde et durable, car elle vient du corps lui-même.
2. Le receveur repart avec un outil d'autonomie : il apprend à reproduire cette conscience dans son quotidien, en situation de stress ou de tension.

Ainsi, l'accompagnement verbal LETIS n'est pas seulement une aide ponctuelle : c'est un apprentissage de l'auto-régulation qui transforme la relation de la personne à son corps.

L'accompagnement verbal, tel qu'il est conçu dans la Méthode LETIS, marque une rupture avec les pratiques classiques. Il fait du praticien non pas un « faiseur », mais un facilitateur de processus.

En guidant sans imposer, en structurant des consignes claires et sécurisantes, et en favorisant l'auto-libération consciente, LETIS ouvre une nouvelle voie : celle d'un massage où le corps garde les pleins pouvoirs, et où la parole devient un instrument de soin aussi puissant que le geste.

L'accompagnement verbal LETIS

La parole n'est pas un simple « plus » ajouté au toucher : elle constitue un **vecteur d'accompagnement central**, au même titre que le souffle et le geste.

**Guider sans imposer**

- Parole = main invisible.
- Toujours une marge de liberté.
- Souveraineté du corps préservée.

**Outil thérapeutique**

- La Voix comme signal de sécurité.
- Active le système parasympathique.
- Oriente l'attention et la conscience du receveur.
- Apaise les émotions et autorise leur expression.

**Consigne claire et sécurisante**

- Clarté : parlé précis, concis et compréhensible.
- Promesse : le praticien s'engage et donne sa parole.
- Temporalité : parler au bon moment, en phase.
- Neutralité : non jugement
- Sécurité : rappelle la liberté d'ajuster ou stopper.

**Auto-libération consciente**

- Le praticien guide par le souffle et la parole.
- Le receveur explore, ressent, ajuste.
- Libération profonde et durable.
- Autonomie transférable au quotidien.

L'accompagnement verbal LETIS
n'est pas seulement une aide ponctuelle :
c'est un apprentissage
de l'autorégulation qui transforme
la relation de la personne à son corps.
Il fait du praticien non pas un « faiseur »,
mais un facilitateur de processus.
le corps garde les pleins pouvoirs,
et où la parole devient un instrument
de soin aussi puissant que le geste.

Charte de la parole LETIS

Ou l'éloge d'apprendre à dire STOP et respecter les limites

La Méthode LETIS repose sur un principe fondateur : la parole est un outil de liberté. Elle n'impose jamais, elle invite. Elle ne contraint pas, elle ouvre. Voici les 7 règles qui guident l'usage de la parole dans LETIS :

1. Donner le pouvoir au receveur : Chaque mot doit rappeler que le corps garde l'autorité souveraine. C'est lui qui décide du rythme, de l'intensité et du relâchement.
2. Inviter sans imposer : La consigne LETIS est une suggestion ouverte (« laissez venir », « si vous le souhaitez »), jamais un ordre.
3. Dire STOP est un droit inaliénable : La personne massée peut interrompre, réduire ou refuser un geste à tout moment. Le STOP est accueilli comme un signe de sécurité et de respect, jamais comme une entrave.
4. Valoriser le consentement révoquant : Le « oui » donné au début d'une manœuvre n'engage pas pour toute la séance. Le receveur peut changer d'avis à tout instant.
5. Clarifier et sécuriser : Les phrases sont simples, précises et compréhensibles immédiatement. Elles évitent toute ambiguïté et rappellent constamment la possibilité de doser ou d'interrompre.
6. Accompagner l'auto-libération : La parole LETIS aide la personne à percevoir, ressentir et agir sur ses propres tensions, afin qu'elle devienne actrice de son relâchement.
7. Respecter les silences : Savoir se taire est aussi essentiel que savoir guider. Le silence permet au corps d'intégrer, de ressentir et de se réguler par lui-même.

Cette charte place la parole au service d'un objectif unique : garantir une pratique non violente, sécurisante et profondément respectueuse des limites de chacun. Elle incarne l'éthique LETIS : un massage où l'on apprend autant à relâcher qu'à dire stop, et où l'autorité appartient toujours au corps.



3 L'amplitude du toucher LETIS

- II La spécificité de la Méthode LETIS réside dans sa capacité à couvrir **tout le spectre de l'expérience tactile**, du contact le plus léger au travail en profondeur des tissus, sans jamais basculer dans la contrainte ni la brutalité. Cette amplitude n'est pas une question de force musculaire, mais d'**écoute, de dosage et de présence**.

61

De la subtilité à l'intensité

Dans de nombreux courants de massage, la pratique se polarise: d'un côté, des approches exclusivement douces et enveloppantes; de l'autre, des techniques intensives où l'efficacité est souvent confondue avec la douleur. La Méthode LETIS refuse cette dichotomie.

- Elle démontre que la subtilité peut être profondément transformatrice: un effleurement conscient, associé à la respiration et au guidage verbal, peut déclencher un relâchement majeur.
- Elle affirme également que l'intensité peut être légitime: certaines tensions exigent un engagement plus marqué, mais toujours avec le consentement et la participation active du receveur.

Le critère n'est donc pas le degré de pression, mais la justesse: chaque intensité est ajustée à la demande du corps et aux limites posées par la personne.

De la subtilité à l'intensité



- La subtilité peut être transformatrice.
- L'intensité est légitime si consentie, avec participation active du receveur.
- L'intensité est légitime si consentie, avec participation active du receveur.

Les 5 piliers de la non-violence appliqués au toucher

L'amplitude du toucher LETIS se déploie dans le respect absolu de cinq piliers, qui en garantissent l'éthique et la sécurité.

1. *Souveraineté du corps*

Le corps du receveur demeure l'unique autorité. Le praticien n'impose pas une intensité mais la propose, en restant attentif aux signaux du corps (respiration, micro-mouvements, tonus musculaire).

2. *Progressivité*

Chaque intensité est atteinte par étapes. On explore une zone avec douceur, puis on ajuste progressivement, en laissant au corps le temps de s'adapter. Cette graduation évite toute sidération tissulaire et favorise un relâchement profond.

3. *Consentement révoable*

Le « oui » donné par le receveur n'est jamais définitif. Il peut être rediscuté, ajusté ou interrompu à tout instant. Ce principe fonde un cadre de sécurité absolue, où la personne sait qu'elle garde le contrôle du processus.

4. *Guidage verbal*

Le langage du praticien agit comme un fil conducteur : il oriente, rassure, valide les ressentis. Cette guidance permet au receveur de participer activement à son propre relâchement, et de moduler lui-même l'intensité du toucher.

5. *Intégrité tissulaire*

LETIS affirme qu'il est inutile et contre-productif, de « forcer » un tissu. La non-violence ne signifie pas absence d'intensité, mais respect des limites physiologiques. L'intégrité des tissus est préservée, ce qui évite les micro-traumatismes et instaure une confiance durable entre praticien et receveur.

Cinq piliers de non-violence



- Souveraineté du corps.
- Progressivité graduelle.
- Consentement révoable.
- Guidage verbal.
- Intégrité tissulaire.

Une révolution dans la conception du toucher

Cette approche marque une rupture avec l'époque où l'on pensait qu'« appuyer plus fort » suffisait à faire céder une tension.

- LETIS démontre que l'efficacité ne dépend pas de la force imposée, mais de la capacité à écouter et à accompagner.
- Elle propose une vision du toucher comme un continuum vivant, qui peut être délicat ou intense, mais toujours ajusté et consentant.

En cela, la Méthode LETIS établit un standard inédit : une pratique capable d'allier puissance et subtilité, intensité et bienveillance, profondeur et sécurité.

L'amplitude du toucher LETIS n'est pas seulement une palette technique, c'est une véritable éthique du geste. En respectant la souveraineté du corps, en avançant progressivement, en honorant le consentement révoquant, en guidant par la parole et en préservant l'intégrité tissulaire, le praticien LETIS devient l'artisan d'un massage à la fois précis, sécurisant et profondément libérateur.

Une révolution du toucher



- Efficacité par la qualité d'écoute et accompagnement.
- Continuum vivant : délicat ou intense, ajusté et consentant.
- Allie puissance et subtilité, intensité et bienveillance, profondeur et sécurité.

Le toucher LETIS :
Ici, la force ne s'impose pas : elle s'accorde.
Ici, le corps ne subit pas : il choisit.
Le toucher LETIS s'étend de l'écoute
subtile à l'intensité profonde,
sans jamais franchir la limite
de la contrainte.
Chaque geste se construit dans
la progressivité ; la main accompagne ;
le corps se libère lui-même.



4 Le toucher LETIS

- II La main ne domine pas : elle accompagne.
Le praticien n'arrache rien : il crée un espace où le corps peut se libérer lui-même.
C'est dans ce dialogue entre souffle, parole et présence que naît une efficacité nouvelle : profonde, durable et non violente.

67

Clé de la compétence

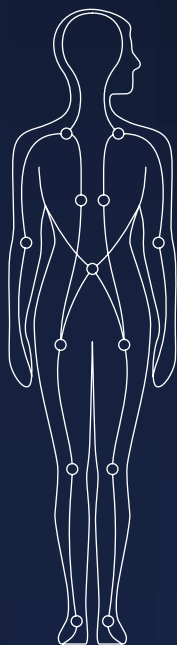
Faire du souffle la référence absolue

Soutenir par la parole

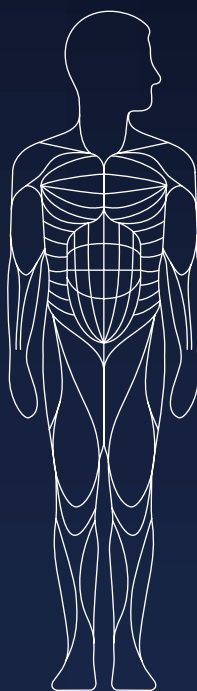
Ajuster le toucher garantit une pratique sûre, respectueuse et efficace



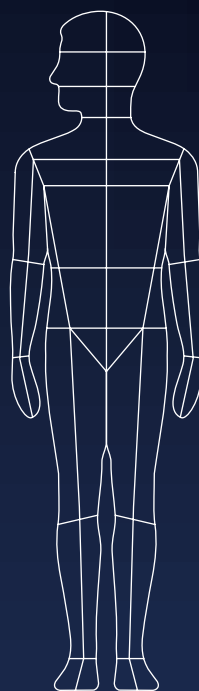
Bases de techniques manuelles complexes et complémentaires



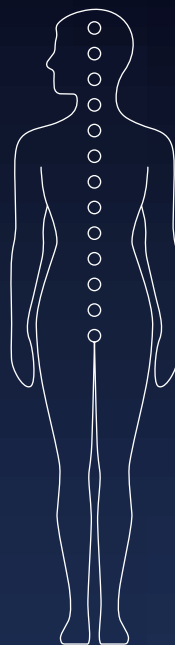
FASCIALES



MUSCULAIRES

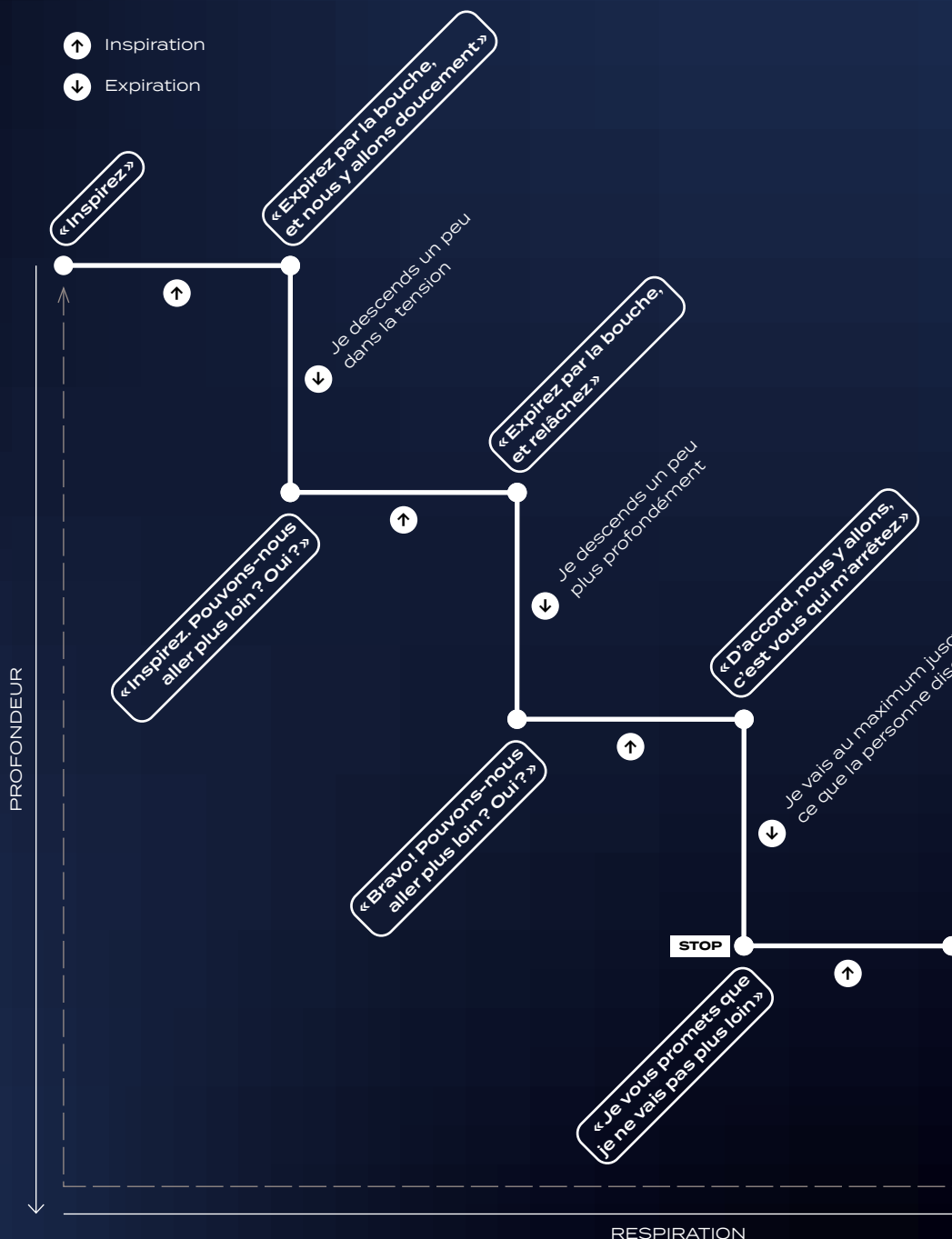


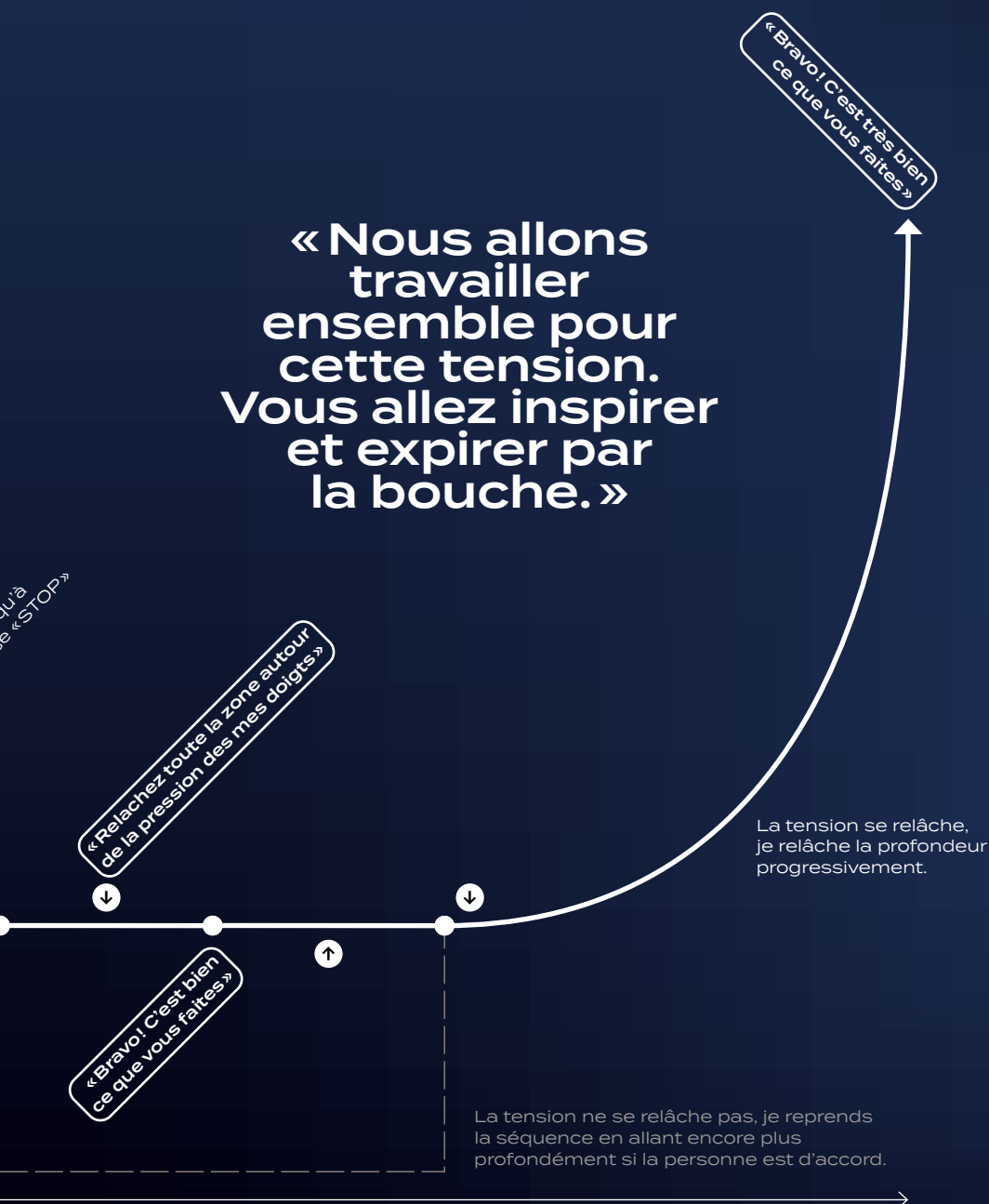
STRUCTURELLES



ÉNERGÉTIQUES

Les 3 paliers de profondeurs de la Méthode LETIS





Massage Méthode LETIS

*Ce que doit comporter un massage LETIS
pour se revendiquer de la Méthode LETIS*

Massage bien-être LETIS

1 ANAMNÈSE

- Verbale
- Visuelle
- Posturale avec test dynamique (pour les masso)
- Stratégie Massage V1

2 INSTALLATION / CALLAGES

3 ANCRAGE + INVITATION VERBALE À RESPIRER

- Entrer en contact avec le corps dans l'expir

4 ANAMNÈSE PALPATOIRE + ROCKING

- Anamnèse de mobilisations

5 STRATÉGIE MASSAGE V2

- Négociation client

6 OUTILS POUR LE MASSAGE

- Relier Corps
- Mobiliser +++
- Respirer +++
- Calif 1 et 2
- Polarité
- Sportif neuro-musculaire
- 7 étages

7 POINT STRATÉGIQUE À MI-PARCOURS

8 FIN DU MASSAGE

9 VÉRIFICATIONS POSTURALES ET CORRECTIFS

Tensions Spécifiques
Libération Ax
Ancrage du travail

Ce qui s'ajoute en Massothérapie LETIS

Massothérapie avec ces outils en plus

- Sportif techniques avancées
- 9 accessoires du massage sportif
- Posture latérale
- Deep Tissue
- Myofascial Tissue Release
- Trigger Point
- Viscéral
- Chaînes neuro-musculaires
- Contre résistances
- Soft Tissue Release
- Réflexes archaïque

10 STRATÉGIE POUR PROPOSITION SUIVI DE SÉANCE

- Libérations posturales et tissulaires

méthode des 3 paliers
de respiration
dans les cervicales

**SOUFFLE
PAROLE
FOCUS**

L'ARCHITECTURE PÉDAGOGIQUE



1 Niveau 1: Spa praticien



III Le cursus Spa Praticien LETIS pose les fondations d'une pratique professionnelle exigeante, directement ancrée dans la réalité du métier. Il transmet bien plus que des techniques: une qualité de toucher, une précision anatomique et une intelligence de la relation qui permettent de s'adapter à chaque corps, chaque besoin, chaque situation. Il forme des praticiens complets, capables d'allier justesse, efficacité et expérience client d'exception.

77

Repères clés

Double apprentissage: gestes et posture

Pédagogie expérientielle

4 registres du toucher

Socle scientifique (physio / anat / patho)

15 jours d'anatomie palpatoire

Préparation au métier

Conscience et relation client

Techniques spa et rituels

Stages et pratiques supervisées

Une entrée dans la Méthode LETIS

Le premier niveau du cursus LETIS constitue la porte d'entrée dans la méthode. Il ne se limite pas à transmettre des techniques reproductibles : il inaugure un changement de posture, une manière nouvelle de concevoir le massage et la relation au corps. Ce cycle fondateur place les stagiaires au cœur d'un double apprentissage :

- apprendre à masser, c'est-à-dire acquérir des gestes précis, structurés et sécurisés ;
- apprendre à être praticien, c'est-à-dire développer une qualité de présence, une conscience corporelle et une relation respectueuse avec la personne massée.

Il s'agit donc moins d'un simple « niveau d'initiation » que de la construction d'un socle solide et exigeant, qui servira de base à toute la progression ultérieure.

Une entrée dans la méthode LETIS

Construction d'un socle solide et exigeant, qui servira de base à toute la progression ultérieure.



Apprendre à masser

- Gestes précis, structurés, sécurisés.
- Continuité du toucher et cohérence du rythme.



Apprendre à être praticien

- Qualité de présence et conscience corporelle.
- Relation respectueuse et sécurisante.

Découverte du toucher et premiers massages complets

Dès les premiers jours de formation, l'approche LETIS plonge les stagiaires dans la pratique réelle. Plutôt que de rester longtemps dans l'abstraction ou la démonstration fragmentée, ils sont invités à :

- Poser les mains sur un corps,
- Explorer ce que signifie toucher et être touché,
- Ressentir, dès le départ, la puissance relationnelle du massage.

Cette immersion précoce poursuit plusieurs objectifs :

- *Trouver une fluidité dans le geste*
La répétition des manœuvres de base permet d'installer une continuité dans le toucher. La fluidité n'est pas seulement esthétique : elle donne au receveur un sentiment de sécurité et d'harmonie, condition essentielle pour que la détente s'installe.
- *Explorer la dimension relationnelle du toucher*
Masser n'est pas un acte mécanique : c'est une rencontre. Dès le premier module, les stagiaires découvrent que le toucher véhicule une intention, une qualité de présence, un engagement émotionnel. Ils apprennent à sentir comment un geste peut apaiser, dynamiser ou rassurer – bien au-delà de sa seule technicité.
- *Vivre l'expérience d'une séance entière*
Dès les premiers jours, les stagiaires ne se contentent pas d'apprendre des mouvements isolés. Ils intègrent progressivement un enchaînement structuré, qui leur permet de donner un massage complet d'une heure. Cette expérience est décisive : elle installe la confiance, donne un premier aperçu du métier et confirme, ou non, le désir de s'engager dans le cursus professionnel.

Découverte du toucher et premiers massages complets

Méthode LETIS : Une immersion dans le toucher réel.



Fluidité du geste

- Répétition des manœuvres de base.
- Sécurité et harmonie pour le receveur.



Dimension relationnelle

- Le toucher véhicule intention et présence.
- Au-delà de la technicité pure.



Une séance entière

- Enchaînement structuré dès les premiers jours.
- Massage complet ≈ 1h : confiance et engagement.

Une pédagogie centrée sur l'expérience

Ce choix d'immerger immédiatement les stagiaires dans des massages complets traduit une conviction forte : on n'apprend pas à masser en mémorisant un protocole, mais en vivant la pratique.

- Le protocole devient un support, non une finalité.
- Chaque geste est ancré dans une intention claire, et relié à l'expérience corporelle vécue par le praticien et le receveur.
- L'apprentissage se fait autant par le ressenti que par l'observation et la correction guidée par les formateurs.

Cette pédagogie expérientielle distingue le cursus LETIS : dès le début, les élèves ne se forment pas à « reproduire », mais à habiter leur geste.

Pédagogie centrée sur l'expérience :
le protocole est un support,
pas une finalité ;
apprentissage par ressenti,
observation et correction guidée

Massages sportifs, relaxants, sensoriels et créatifs

L'une des forces du Niveau 1 du cursus LETIS est de ne pas cloisonner les élèves dans une seule approche du massage. Le spa praticien LETIS apprend dès le départ à naviguer entre plusieurs registres du toucher, chacun avec sa logique, son intention et son langage corporel. Cette polyvalence fait de lui un professionnel adaptable, capable de répondre à la diversité des demandes dans le secteur du spa, du bien-être et de la prévention santé.

*Le massage sportif :
dynamisme et récupération*

Issu de la tradition du massage suédois, le massage sportif introduit les élèves aux manœuvres fondamentales qui stimulent la circulation, dénouent les tensions musculaires et préparent le corps à l'effort ou à la récupération.

- Manœuvres apprises : effleurages appuyés, pétrissages, frictions, vibrations, percussions légères.
- Objectifs pédagogiques :
 - Comprendre l'impact de chaque geste sur la musculature et la vascularisation,
 - Installer une ergonomie corporelle solide pour préserver le praticien,
 - Intégrer la logique de préparation / récupération dans le cadre sportif ou de la vie quotidienne.

Chez LETIS, cet enseignement repose sur une expertise de tout premier plan :

- Isabelle Trombert, fondatrice de la Méthode LETIS, est auteure de plusieurs ouvrages de référence sur le massage sportif et considérée aujourd'hui comme une référence internationale dans ce domaine.
- Christophe Trombert, co-fondateur de l'école, est jury référent au Championnat d'Europe de massage dans la catégorie massage sportif.

III

81

Cette filière illustre un principe fondamental de LETIS : polyvalence ne rime jamais avec superficialité, mais avec excellence. Nos élèves deviennent des praticiens capables de répondre à une diversité de besoins, tout en étant formés par des experts qui comptent parmi les meilleurs au monde dans chaque spécialité.

Le massage relaxant : fluidité et globalité

À l'opposé apparent du massage sportif, le massage relaxant initie les élèves à la continuité et à la profondeur du relâchement.

- Les manœuvres sont enveloppantes, fluides, globales.
- L'attention est portée sur la qualité de présence et le rythme respiratoire.
- Le receveur est invité à un lâcher-prise intégral, qui dépasse la simple détente musculaire pour toucher les sphères émotionnelles et psychiques.

Ici encore, la pédagogie LETIS fait de ce registre une spécialité en soi: les élèves apprennent non seulement les gestes, mais aussi à développer l'attitude intérieure et la conscience nécessaires pour induire un état de relaxation profonde et durable.

Massages sportifs, relaxants, sensoriels et créatifs

Méthode LETIS: De la polyvalence naît la capacité à s'adapter



Massage sportif: dynamisme et récupération

- 7 Manœuvres de base, 9 techniques complexes.
- Comprendre l'impact des gestes sur les muscles et vascularisation.
- Utiliser une posture et une ergonomie de protection du praticien.
- Intégrer une logique de préparation-récupération dans le cadre sportif ou quotidien.



Massage sensoriel: l'expérience multi-sensorielle

- Massages accessoirisés: Pochons, galets, bougies, bols, serviettes vapeur.
- Utilisation des Températures, textures, son, olfaction.
- Ritualisation et créativité engageant simultanément corps, esprit et sens.



Massage relaxant: fluidité et globalité

- Gestes enveloppants, continus et globaux.
- Attention portée sur qualité de présence et rythme respiratoire.
- Lâcher-prise profond corporel, émotionnelles et psychiques.



Massage créatif: la liberté de composer

- Écoute des besoins du receveur.
- Combiner les techniques en cohérence.
- Rituel original fidèle à l'esprit LETIS: respect du corps, progressivité, sécurité.

*Massage sensoriel et créatif :
l'art de composer une expérience multi-sensorielle*

Dans la pédagogie LETIS, le massage sensoriel et le massage créatif constituent un seul et même mouvement : celui qui permet au praticien de passer du protocole à l'expérience, de la technique à l'art.

Le spa praticien LETIS apprend à enrichir son toucher en mobilisant l'ensemble des dimensions sensorielles du soin. Il explore l'utilisation d'accessoires – pochoirs de Siam, galets chauds ou froids, bougies de massage, serviettes de vapeur, bols tibétains, pierres chaudes – non comme des effets décoratifs, mais comme de véritables leviers d'expérience corporelle.

Il apprend à gérer la température, les textures, le rythme, le son, l'olfaction, afin de construire une séance engageant simultanément le corps, l'esprit et les sens. Chaque détail devient signifiant : une transition plus lente, une variation de pression, un changement de texture peuvent transformer en profondeur la perception globale du soin.

Mais cette richesse sensorielle ne vaut que si elle s'inscrit dans une cohérence. C'est pourquoi la formation encourage également une créativité structurée :

- Écouter avec finesse les besoins du receveur,
- Oser combiner différentes techniques avec discernement,
- Composer un rituel original tout en restant fidèle à l'esprit LETIS – respect du corps, progressivité, sécurité, souveraineté du receveur.

L'élève n'est pas formé à reproduire indéfiniment un protocole figé. Il apprend à penser son massage, à le scénariser, à ritualiser l'expérience sans jamais perdre la précision du geste. Ce module développe ainsi trois compétences majeures :

- La créativité consciente,
- La personnalisation de l'expérience,
- La capacité à évoluer dans des environnements spa exigeants, où le rituel et la scénarisation deviennent des marqueurs de professionnalisme et de différenciation.

Le praticien LETIS devient alors bien plus qu'un exécutant. Il devient un créateur d'expérience, capable d'allier excellence technique, intelligence sensorielle et identité professionnelle affirmée.

Une polyvalence exigeante qui conduit à l'excellence

En intégrant ces quatre registres dès le premier niveau, la Méthode LETIS construit une palette de compétences large et modulable. Contrairement à l'idée selon laquelle « toucher à tout » conduirait à la superficialité, LETIS démontre que cette polyvalence s'appuie sur une exigence extrême et des références internationales.

- Nos élèves sont capables de répondre aussi bien à une demande de relaxation profonde qu'à un besoin de récupération sportive ciblée.
- Ils maîtrisent les codes du spa sensoriel comme la rigueur des massages techniques.
- Ils sont formés par des praticiens et juges reconnus sur la scène mondiale, ce qui place leur apprentissage dans un cadre d'excellence et de reconnaissance internationale.

Chez LETIS, polyvalence rime toujours avec excellence : chaque registre est enseigné avec une profondeur et une exigence telles que l'élève devient à la fois spécialiste dans chaque domaine et capable de les combiner intelligemment dans sa pratique professionnelle.

Former un spa praticien LETIS, c'est lui donner les clés pour explorer toutes les dimensions du toucher – du plus sportif au plus enveloppant, du plus codifié au plus créatif. Cette pluralité, adossée à un haut niveau d'expertise et à des références internationales, fait de lui un professionnel immédiatement opérationnel, capable de s'insérer dans le secteur du spa et du bien-être tout en incarnant la signature LETIS : une polyvalence exigeante qui élève chaque praticien vers l'excellence.

Polyvalence exigeante conduisant à l'excellence



Palette de compétences large et modulable

→ Polyvalence issue d'une extrême exigence et des références internationales.



Réponse à une demande ciblée

→ Relaxation ou récupération sportive.
→ Maîtrise des codes du SPA sensoriels et ce la rigueur des massages techniques.



Polyvalence et excellence

→ Spécialiste dans chaque domaine et capable de les combiner intelligemment dans sa pratique professionnelle.

Bases physiologiques, anatomiques et pathologiques

L'une des spécificités majeures de la Méthode LETIS est d'ancrer la formation du spa praticien dans un socle scientifique solide, rarement atteint dans le champ non médical. Là où nombre d'écoles se contentent d'enseigner des protocoles reproductibles, LETIS va beaucoup plus loin : elle forme des praticiens capables de comprendre le corps humain en profondeur, afin de masser avec précision, justesse et sécurité.

La physiologie humaine : comprendre les grands systèmes

Avant de poser les mains, il est indispensable de savoir comment le corps fonctionne. La formation intègre une étude approfondie des principaux systèmes :

- Musculaire : organisation, contraction, tonus, rôle du massage dans la récupération et la régulation.
- Respiratoire : dynamique de l'inspiration et de l'expiration, rôle du diaphragme, lien avec la libération des tensions.
- Circulatoire : flux sanguin et lymphatique, effets du massage sur la vascularisation et le drainage.
- Nerveux : système sympathique et parasympathique, rôle du nerf vague, mécanismes de relaxation et d'activation.

Comprendre ces systèmes, c'est savoir pourquoi un geste produit un effet, et non se limiter au *comment*.

L'anatomie théorique : repères et vocabulaire professionnel

III

Un praticien LETIS ne se contente pas d'« avoir de bonnes mains » : il doit aussi penser et décrire son geste.

- Localisation des principales structures osseuses, musculaires et articulaires.
- Apprentissage du vocabulaire anatomique international (insertions, repères, mouvements associés).
- Mise en lien entre la théorie et la pratique : comprendre la fonction d'un muscle pour mieux adapter la manœuvre.

Cette précision confère au praticien une légitimité professionnelle : il peut dialoguer avec d'autres acteurs de la santé et du bien-être dans un langage partagé.

*La pathologie :
sécurité et discernement*

Le massage, même non médical, doit être pratiqué dans un cadre sécurisant. C'est pourquoi LETIS inclut une solide formation en pathologie :

- Repérer les contre-indications absolues (phlébite, infection, inflammation aiguë, traumatismes récents, etc.).
- Identifier les situations nécessitant un avis médical avant toute prise en charge.
- Adapter sa pratique dans le cas de pathologies chroniques (troubles circulatoires, tensions posturales, douleurs articulaires).

Cette vigilance protège à la fois le receveur et le praticien, et garantit une pratique éthique et professionnelle.

Bases physiologiques, anatomiques et pathologiques

Méthode LETIS: Comprendre le corps humain en profondeur



Physiologie

- Systèmes : musculaire, respiratoire, circulatoire, nerveux.
- Pourquoi un geste produit un effet.



Anatomie théorique

- Repères osseux, musculaires, articulaires.
- Vocabulaire international (insertions et mouvements).



Pathologie

- Contre-indications.
- Avis médical.
- Adaptations en cas de pathologies chroniques.

Une polyvalence exigeante qui conduit à l'excellence

En intégrant ces quatre registres dès le premier niveau, la Méthode LETIS construit une palette de compétences large et modulable. Contrairement à l'idée selon laquelle « toucher à tout » conduirait à la superficialité, LETIS démontre que cette polyvalence s'appuie sur une exigence extrême et des références internationales.

- Nos élèves sont capables de répondre aussi bien à une demande de relaxation profonde qu'à un besoin de récupération sportive ciblée.
- Ils maîtrisent les codes du spa sensoriel comme la rigueur des massages techniques.
- Ils sont formés par des praticiens et juges reconnus sur la scène mondiale, ce qui place leur apprentissage dans un cadre d'excellence et de reconnaissance internationale.

Chez LETIS, polyvalence rime toujours avec excellence : chaque registre est enseigné avec une profondeur et une exigence telles que l'élève devient à la fois spécialiste dans chaque domaine et capable de les combiner intelligemment dans sa pratique professionnelle.

Former un spa praticien LETIS, c'est lui donner les clés pour explorer toutes les dimensions du toucher – du plus sportif au plus enveloppant, du plus codifié au plus créatif. Cette pluralité, adossée à un haut niveau d'expertise et à des références internationales, fait de lui un professionnel immédiatement opérationnel, capable de s'insérer dans le secteur du spa et du bien-être tout en incarnant la signature LETIS : une polyvalence exigeante qui élève chaque praticien vers l'excellence.

Ce triptyque
– physiologie, anatomie, pathologie –
permet aux élèves de dépasser le statut
d'« exécutants de protocole » pour devenir
de véritables praticiens réflexifs.
Ils comprennent le corps dans sa globalité.
Ils adaptent leur geste en fonction
de la situation et du receveur.
Ils agissent avec discernement,
en alliant compétence technique et sécurité.

La palpation: socle fondamental de la précision du geste

La grande singularité de l'école LETIS est d'avoir fait le choix d'un enseignement exceptionnellement approfondi de l'anatomie palpatoire: quinze jours complets, exclusivement consacrés à la reconnaissance tactile des structures du corps.

Là où la plupart des écoles de massage se contentent d'une approche théorique de l'anatomie, LETIS a fait un pari différent: mettre le toucher au cœur de l'apprentissage scientifique. Car masser, c'est avant tout sentir.

Une pédagogie unique

Cette immersion dans l'anatomie palpatoire est aujourd'hui sans équivalent dans le champ du massage bien-être et de la prévention santé.

- Elle repose sur une conviction forte: il ne suffit pas de savoir nommer les structures, il faut être capable de les reconnaître sous les doigts, en situation réelle.
- Elle constitue une passerelle entre la connaissance académique et la pratique tactile, permettant au praticien LETIS d'habiter chaque geste avec justesse et conscience.

Cette approche apparente la qualité de formation LETIS de celle attendue dans les cursus paramédicaux, tout en restant dans le champ spécifique du bien-être et de la prévention.

Des compétences palpatoires concrètes et précises

Au cours de ces 15 jours intensifs, les élèves apprennent notamment à:

88

- Repérer un relief osseux (crête iliaque, apophyse épineuse, malléole...) sous la peau, et l'utiliser comme point d'orientation;
- Distinguer un muscle profond d'un muscle superficiel, et percevoir leurs directions de fibres;
- Adapter la pression et le geste selon la texture tissulaire rencontrée (muscle contracté, fascia, tissu adipeux, tension fibreuse);
- Comprendre, par le toucher, les interactions anatomiques: comment un mouvement articulaire met en jeu un ensemble de structures.

III

Cette finesse de perception transforme radicalement la pratique: le praticien ne masse pas «à l'intuitif», mais avec une conscience précise de ce qu'il mobilise.

La palpation comme garantie de justesse et de sécurité

Une bonne palpation n'est pas seulement un gage de technicité :

- Elle sécurise la pratique, en permettant d'éviter des zones à risque ou de respecter une contre-indication locale.
- Elle oriente le geste, en aidant le praticien à cibler exactement la structure concernée, au lieu de « masser globalement ».
- Elle donne au receveur une sensation de confiance : sentir que la main sait où elle va, qu'elle est précise et cohérente.

Un niveau de compétence rarement atteint

Grâce à cet entraînement intensif, le spa praticien LETIS développe un niveau de compétence rarement atteint dans le champ du massage non médical.

- Sa pratique gagne en précision, en efficacité et en sécurité.
- Il se distingue sur le marché par une maîtrise anatomique palpable, au sens propre comme au figuré.
- Il se place à l'interface entre bien-être et prévention santé, avec une crédibilité reconnue par les partenaires professionnels.

La palpation n'est pas pour LETIS un simple « outil complémentaire » : elle est le socle fondateur de la précision du geste. En intégrant un module unique au monde, l'école élève ses praticiens à un standard d'excellence rarement atteint dans le champ du massage bien-être. C'est cette exigence qui fait de la Méthode LETIS non seulement une pédagogie, mais une véritable référence dans la formation des professionnels du toucher.

Palpation : socle fondamental de la précision du Geste

Méthode LETIS : Le toucher au cœur de l'apprentissage scientifique.



Pédagogie unique

- Reconnaître sous les doigts (pas seulement nommer).
- Passerelle entre le savoir académique et la pratique tactile.



Justesse et sécurité

- Éviter zones à risque, cibler la structure.
- Confiance du receveur face à une main précise.



Compétences palpatoires

- Repères osseux.
- Différencier muscles profonds et superficiels.
- Adapter pression selon texture tissulaire.



Niveau de compétence

- Pratique précise, efficace en sécurité.
- Maîtrise anatomique palpable.
- Interface entre bien-être et prévention santé.

Conscience corporelle et relation client

Dans la Méthode LETIS, masser ne consiste pas seulement à exécuter une série de gestes. C'est un art où la posture, la respiration et l'état intérieur du praticien influencent directement la qualité du soin. Le corps du praticien devient son premier outil de travail : il doit être aligné, disponible et respecté, afin que chaque geste transmette stabilité et confiance.

Prendre conscience de son propre corps

Le premier apprentissage est celui du praticien lui-même.

- Ressentir son ancrage, sa verticalité et son équilibre.
- Développer une conscience fine de ses appuis et de ses transferts de poids.
- Utiliser son souffle pour accompagner le mouvement et économiser son énergie.

Ce travail de conscience corporelle installe une intelligence du geste : le praticien masse avec tout son corps, et non avec ses seules mains.

Corriger son ergonomie pour préserver sa santé

Une pratique de massage durable exige une ergonomie impeccable.

- Repérer les postures qui fatiguent ou génèrent des tensions.
- Corriger ses alignements pour travailler avec fluidité et légèreté.
- Intégrer des repères simples d'auto-correction pendant la séance.

Cette exigence garantit la longévité professionnelle : un praticien LETIS apprend à donner sans s'épuiser.

Développer une présence stable et ouverte

La qualité d'un soin dépend autant de l'attitude intérieure que du geste.

- Être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre.
- Cultiver une attention calme et continue, sans dispersion.
- Offrir un espace de sécurité, où le receveur peut relâcher ses défenses.

La présence du praticien devient une ressource thérapeutique en soi.

Distinguer sensorialité, séduction et sensualité

Un point essentiel de la pédagogie LETIS est la clarté des limites.

- La sensorialité : le toucher vécu comme expérience corporelle, neutre et respectueuse.
- La séduction : un biais relationnel qui détourne la pratique de son cadre.
- La sensualité : une confusion dangereuse entre soin et sexualité.

Le praticien LETIS apprend à distinguer ces registres avec précision, à poser des limites claires et à instaurer un [cadre protecteur et professionnel](#).

« Dès leur formation, nos élèves sont préparés à gérer les situations hors cadre grâce à des jeux de rôle encadrés. Ils y apprennent à reconnaître, désamorcer et stopper les comportements abusifs, y compris les tentatives d'agression sexuelle, afin de garantir leur sécurité et de préserver leur intégrité physique et morale dans toutes les circonstances. »

La relation client dans sa globalité

Au-delà du geste, la formation inclut une [véritable pédagogie de la relation](#).

- [Écoute active](#) : accueillir sans juger, reformuler, valider les ressentis.
- [Qualité de présence](#) : être attentif aux signaux verbaux et non verbaux.
- [Anamnèse](#) : recueillir les informations nécessaires pour adapter la séance, aussi bien par la parole que par l'observation corporelle.

Cette approche globale permet d'accompagner chaque séance avec [professionnalisme et humanité](#), en tenant compte de la singularité de chaque personne.

La conscience corporelle et la relation client ne sont pas des modules « annexes » : elles sont le cœur de la qualité de la pratique LETIS. En apprenant à s'ajuster dans son corps, à préserver son énergie, à poser un cadre clair et à entrer en relation de manière juste, le praticien devient non seulement un technicien compétent, mais un véritable [accompagnant du mieux-être](#).

Conscience corporelle et relation client

Méthode LETIS : La posture, vecteur du geste juste.



Conscience de son corps de praticien

- Ressentir son ancrage, verticalité et équilibre.
- Développer une conscience fine des appuis et transferts de poids.
- Utiliser son souffle pour accompagner le mouvement et économiser son énergie.



Qualité de présence stable et ouverte

- Être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre.
- Cultiver une attention calme et continue, sans dispersion.
- Offrir un espace de sécurité, où le receveur peut relâcher ses défenses.



Corriger son ergonomie

- Corriger les postures qui fatiguent ou génèrent des tensions, ses alignements.
- Travailler avec fluidité et légèreté.
- Intégrer des repères simples d'auto-correction pendant la séance.



Clarté des limites et relation client

- Distinguer sensorialité, séduction et sensualité.
- Écoute active : accueillir sans juger, reformuler, valider les ressentis.
- Anamnèse : recueillir les informations nécessaires.

Techniques spa et rituels sensoriels

Le spa n'est pas seulement un lieu de soins, c'est un univers à part entière, avec ses codes et son exigence : chaque détail doit être pensé comme une étape d'un parcours client complet. Contrairement à l'institut, au domicile ou au cabinet libéral où le soin se concentre sur la prestation elle-même, le spa propose une expérience globale, qui débute bien avant le massage et se poursuit bien après.

Dans la Méthode LETIS, le spa praticien est donc formé à dépasser l'exécution d'un massage pour devenir un architecte de l'expérience sensorielle, capable de maîtriser ce parcours dans sa totalité.

Comprendre le parcours client spa

Le parcours client spa se distingue par sa richesse et sa scénarisation. Il inclut :

- L'accueil et la mise en condition,
- Le passage par les vestiaires, le hammam, le sauna ou la piscine,
- La préparation au soin (peignoir, ambiance, thé ou infusion),
- Le soin lui-même (massage, rituel sensoriel, gommage, enveloppement...),
- L'après-soin (repos, boisson, boutique, espace lounge).

Chaque étape est une composante du soin. Lors des stages en entreprise, le praticien LETIS apprend à inscrire son geste dans ce cheminement global, où la continuité de l'expérience est aussi importante que le moment du massage.

Découverte et maîtrise du matériel

L'univers du spa suppose une gestion technique et sensorielle exigeante : pochons, galets, bougies, serviettes de vapeur, bols tibétains, marques de cosmétiques. Lors des stages en entreprise, les élèves apprennent à :

Techniques SPA et rituels sensoriels (1/2)

Méthode LETIS : Le praticien comme architecte de l'expérience sensorielle.



Compréhension parcours client SPA

- Accueil et mise en condition.
- Passage par les vestiaires, hammam, sauna ou piscine.
- Préparation au soin (peignoir, ambiance, thé...).
- Soin lui-même (massage, rituel sensoriel, gommage, enveloppement...).
- Après-soin (repos, boisson, boutique, espace).



Découverte et maîtrise du matériel

- Pochons, galets, bougies, serviettes de vapeur, bols tibétains...
- Assurer l'entretien, l'hygiène et la préparation.
- Contrôler températures et conditions utilisation.
- Intégrer les accessoires avec cohérence dans le parcours client.



Complétude des soins

- Le gommage prépare la peau.
- L'enveloppement nourrit et détend.
- Douche, mise en peignoir, retour en cabine à gérer avec fluidité.

- Assurer l'entretien, l'hygiène et la préparation,
- Contrôler températures et conditions d'utilisation,
- Intégrer les accessoires avec cohérence dans le parcours client.

Le matériel n'est pas un simple outil, mais une partie intégrante du rituel spa.

Gommages, enveloppements et transitions

Contrairement à l'institut ou au massage libéral, le spa propose une succession de soins qui se complètent.

- Le gommage prépare la peau.
- L'enveloppement nourrit et détend.
- La douche, la mise en peignoir et le retour en cabine sont autant de transitions à gérer avec fluidité.

L'élève apprend donc directement sur le terrain, à orchestrer ces transitions, afin que le client vive une continuité harmonieuse plutôt qu'une suite d'étapes mécaniques.

Le massage sensoriel accessoirisé

Les accessoires deviennent des vecteurs de voyage sensoriel :

- Chaleur et poids des pochons,
- Contraste chaud / froid des galets,
- Texture fondante des bougies,
- Vibration sonore des bols.

Dans le cadre du spa, leur usage est pensé comme un élargissement du parcours client, mobilisant simultanément toucher, odorat, ouïe et température.

Techniques SPA et rituels sensoriels (2/2)

Méthode LETIS : Le praticien comme architecte de l'expérience sensorielle.



Sensorialité accessoirisée

- Chaleur et poids des pochons.
- Contraste chaud / froid des galets.
- Texture fondante des bougies.
- Vibration sonore des bols.



Libérer la créativité

- Oser combiner les étapes en fonction des besoins.
- Adapter durée, accessoires et manœuvres.
- Inventer des rituels uniques devenant une signature personnelle tout en respectant l'esprit du spa.



Expérience scénarisée

- Enchaînement des étapes du parcours client.
- Gestion des temps forts et des temps calmes.
- Lumière, le son, la température.
- Qualité des transitions (avant, pendant et après le soin).

Libérer la créativité : créer un rituel signature

Au-delà des techniques standardisées, LETIS encourage chaque élève à composer ses propres séquences.

- Oser combiner les étapes en fonction des besoins.
- Adapter la durée, les accessoires et les manœuvres.
- Inventer des rituels uniques qui deviennent une signature personnelle tout en respectant l'esprit du spa.

La scénarisation de l'expérience globale

Le spa se pense comme une mise en scène sensorielle. Le praticien LETIS est formé à prendre en compte :

- L'enchaînement des étapes du parcours client,
- La gestion des temps forts et des temps calmes,
- La lumière, le son, la température,
- La qualité des transitions (avant, pendant et après le soin).

Contrairement au soin en institut ou en cabinet, où la séance se concentre sur le massage lui-même, le spa requiert une orchestration de l'expérience de bout en bout.

Dans la pédagogie LETIS, les techniques spa et rituels sensoriels ne sont pas des compléments, mais une formation à part entière au parcours client spécifique du spa. Le praticien y apprend à orchestrer une expérience complète, où chaque détail, de l'accueil au départ, devient partie prenante du soin. C'est cette compréhension globale qui fait du spa praticien LETIS un professionnel immédiatement opérationnel dans les environnements les plus exigeants, et capable d'offrir des expériences où tout est pensé comme un voyage sensoriel cohérent.

Autres techniques sensorielles et performantes (optionnelles)

Si le Massothérapeute LETIS se distingue par sa maîtrise des approches profondes et thérapeutiques, il doit également savoir répondre à des demandes plus sensorielles, esthétiques ou performatives. Ces modules, proposés en option, permettent d'élargir son répertoire pour offrir des soins variés, adaptés à des contextes multiples : spas haut de gamme, accompagnement esthétique, ou encore demandes spécifiques de clients en quête d'expérience sensorielle exceptionnelle.

Ces modules sont optionnels : ils s'adressent aux praticiens qui n'ont pas encore exploré ces techniques dans leur cursus Spa praticien ou dans d'autres formations de massage bien-être. Pour ceux qui en maîtrisent déjà les bases, il peut être remplacé par un approfondissement dans d'autres spécialisations.

La dimension sensorielle : éveiller les sens

Dans ce volet, le toucher se combine à d'autres modalités pour stimuler les sens et enrichir l'expérience.

- Massage Lomi-Lomi : gestes fluides et enveloppants, inspirés de la tradition hawaïenne.
- Massage oriental ou balinais : rythmes spécifiques, bercements, harmonisation globale.
- Massage ayurvédique : techniques traditionnelles indiennes, adaptées au cadre LETIS.
- Relaxation coréenne : balancements et vibrations favorisant la détente profonde

Autres techniques sensorielles et performantes

Module optionnel et modulable selon le parcours antérieur du praticien.



Dimension sensorielle

- Lomi-Lomi, oriental / balinais, ayurvédique.
- Relaxation coréenne (mobilisations, bercements).



Techniques performantes

- Drainage ventre et jambes, remodelant.
- Visage anti-âge, pierres chaudes / marbres froids.



Créativité et signature

- Composer des rituels originaux.
- Adapter durée, accessoires et manœuvres.



Pont vers le spa haut de gamme

- Répondre à une clientèle exigeante.
- Intégrer codes esthétiques et culturels.

Les techniques performantes : esthétique et fonctionnalité

Certaines demandes client vont au-delà de la relaxation et recherchent des effets visibles ou fonctionnels.

- Massage drainant du ventre (Méthode LETIS).
- Massage des jambes circulatoire et drainant.
- Massage amincissant et remodelant.
- Massage visage anti-âge (Méthode LETIS).
- Pierres chaudes, marbres froids, lithothérapie.

Créativité et personnalisation : inventer ses rituels

L'élève apprend à combiner et adapter ces pratiques pour créer des rituels signature originaux. Cette dimension développe son autonomie et sa créativité professionnelle.

Un pont vers le spa haut de gamme et l'international

La maîtrise de ces techniques représente un atout fort pour :

- Répondre à une clientèle exigeante,
- Intégrer les codes esthétiques et culturels variés,
- Enrichir son offre professionnelle au-delà de la massothérapie stricte.

Les modules « Techniques sensorielles et performantes » constituent une option modulable : ils permettent au Massothérapeute LETIS de compléter son parcours s'il n'a pas déjà acquis ces savoir-faire dans ses formations précédentes. Ils incarnent l'esprit LETIS : une méthode où la polyvalence ne diminue jamais l'exigence, et où chaque praticien peut bâtir une identité professionnelle sur mesure, conjuguant profondeur thérapeutique, sensorialité et créativité.

De l'artiste du moment
à l'allié sur le long terme :
un accompagnement structuré,
puissant et non-violent,
où chaque séance s'inscrit
dans une stratégie respectueuse
de la souveraineté du corps.

Préparation au métier**vente, posture professionnelle, anglais, hygiène et sécurité**

L'ambition de l'école LETIS n'est pas seulement de former des techniciens du massage, mais de préparer de véritables professionnels capables de s'intégrer immédiatement dans le monde du spa et du bien-être. Cette préparation dépasse la seule maîtrise gestuelle : elle englobe la [posture globale du praticien](#), son positionnement professionnel, sa capacité à communiquer, à vendre et à travailler en toute sécurité.

Vente et conseil : un acte de soin

Dans l'univers du spa, le conseil client fait partie intégrante du métier. Contrairement à l'image parfois négative qu'on en donne, la vente bien comprise est avant tout un acte de conseil personnalisé.

- Écouter activement les besoins exprimés (ou implicites) du client.
- Savoir proposer un soin, une durée, un produit en lien direct avec ces besoins.
- Répondre aux objections avec empathie et pédagogie.
- Conclure la vente non comme une transaction, mais comme la prolongation naturelle du soin.

Les élèves apprennent que le conseil n'est pas une contrainte, mais un prolongement de leur rôle de praticien : offrir au client ce qui lui sera réellement bénéfique.

Préparation au métier (1/2)

Méthode LETIS : Des professionnels capables de s'intégrer immédiatement dans le monde du SPA et du Bien-être.

**Vente et conseil : un acte de soin**

- Écoute active des besoins exprimés (ou implicites) du client.
- Savoir proposer un soin, une durée, un produit en lien direct avec ces besoins.
- Répondre aux objections avec empathie et pédagogie.
- Conclure la vente non comme une transaction, mais comme la prolongation naturelle du soin.

**Posture professionnelle**

- Travailler la présentation de soi : tenue, langage, attitude.
- Développer des qualités de fiabilité (ponctualité, rigueur, organisation).
- Apprendre à gérer les situations délicates avec calme et professionnalisme.
- Savoir fixer ses limites dans la relation client, en protégeant sa sécurité physique et émotionnelle.

Posture professionnelle : incarner son rôle

Être spa praticien, c'est incarner une fonction qui va bien au-delà de la technique.

- Travailler la présentation de soi : tenue, langage, attitude.
- Développer des qualités de fiabilité (ponctualité, rigueur, organisation).
- Apprendre à gérer les situations délicates avec calme et professionnalisme.
- Savoir fixer ses limites dans la relation client, en protégeant sa sécurité physique et émotionnelle.

L'élève sort de cette formation avec une conscience claire : il ou elle n'est pas seulement « praticien de massage », mais un acteur clé de l'expérience client dans l'univers du spa.

Anglais professionnel : la langue du spa international (optionnel)

Dans un contexte mondialisé, où les spas accueillent une clientèle internationale, la maîtrise de l'anglais est un atout incontournable. L'école LETIS a donc intégré un module spécifique d'**anglais du spa** :

- Accueillir et prendre en charge un client anglophone.
- Expliquer un soin, ses bénéfices et ses contre-indications.
- Conduire un dialogue autour de la santé, du bien-être et des attentes.
- Savoir proposer et vendre en anglais avec fluidité et naturel.

Ce bagage linguistique permet aux praticiens LETIS d'évoluer avec aisance dans des spas hôteliers haut de gamme, où la clientèle est souvent internationale.

Préparation au métier (2/2)

Méthode LETIS : Des professionnels capables de s'intégrer immédiatement dans le monde du SPA et du Bien-être.



Anglais professionnel

- Accueillir et prendre en charge un client anglophone.
- Expliquer un soin, ses bénéfices et ses contre-indications.
- Conduire un dialogue autour de la santé, du bien-être et des attentes.
- Savoir proposer et vendre en anglais avec fluidité et naturel.



Hygiène et sécurité

- Connaître et appliquer les normes d'hygiène liées au corps, aux locaux, au linge, aux accessoires.
- Maîtriser la prévention des risques professionnels Élaborer et mettre en œuvre le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels.
- Apprendre les règles légales en matière de prévention, affichages obligatoires et cadre de pratique.

Hygiène et sécurité : un cadre irréprochable

La sécurité et l'hygiène ne sont pas des annexes au métier : elles en sont la base.

- ➔ Connaître et appliquer les normes d'hygiène liées au corps, aux locaux, au linge, aux accessoires.
- ➔ Maîtriser la prévention des risques professionnels (gestes sécurisés, ergonomie, manipulation du matériel).
- ➔ Élaborer et mettre en œuvre le [Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels](#) (DUERP).
- ➔ Apprendre les règles légales en matière de prévention, affichages obligatoires et cadre de pratique.

Ce module ancre les élèves dans une posture de [responsabilité et de professionnalisme](#), essentielle pour travailler en spa ou en indépendant.

Luxury Attitude : incarner l'excellence du spa haut de gamme soptionnel)

Au-delà des compétences techniques et des règles d'hygiène, travailler dans l'univers du spa de luxe requiert une posture spécifique. Le module *Luxury Attitude* forme les élèves à incarner les codes subtils des établissements haut de gamme, où chaque détail compte et où l'expérience client repose autant sur le savoir-être que sur le savoir-faire.

- ➔ Comprendre les codes de l'hôtellerie et du spa de prestige : discrétion, élégance, maîtrise émotionnelle.
- ➔ Adapter sa communication verbale et non verbale à un environnement exigeant.
- ➔ Développer une présence posée, stable, raffinée, en cohérence avec l'image du lieu.
- ➔ Savoir gérer des clients VIP, des personnalités publiques ou des situations sensibles avec professionnalisme et confidentialité.
- ➔ Incarner une qualité de service irréprochable, du premier contact jusqu'au dernier geste.

100

III

La *Luxury Attitude* n'est pas une posture artificielle ou rigide. Elle est l'expression d'une maturité professionnelle, d'une maîtrise de soi et d'un respect profond du cadre dans lequel le praticien évolue.

Ce module permet aux élèves LETIS de ne pas seulement « travailler » dans un spa haut de gamme, mais d'y [être parfaitement à leur place](#), en incarnant naturellement l'excellence, la discrétion et la justesse attendues dans ces environnements.

La préparation au métier constitue la passerelle entre la salle de cours et la réalité professionnelle. En conjuguant savoir-faire (vente, anglais, hygiène) et savoir-être (posture, relation client, éthique), l'école LETIS forme des praticiens immédiatement opérationnels et recherchés par les employeurs. Ce n'est pas un supplément, mais une [clé de voûte du projet professionnel](#) de chaque élève, garantissant son insertion réussie dans le monde exigeant du spa et du bien-être.

Les stages en entreprise : clé de voûte du projet professionnel

Dans la pédagogie LETIS, le stage n'est pas une simple immersion ponctuelle, mais un pilier structurant du parcours professionnel. Il constitue l'interface entre l'apprentissage théorique et pratique dispensé à l'école et les réalités concrètes du terrain. C'est là que l'élève confronte son savoir-faire, son savoir-être et sa posture professionnelle à l'exigence d'un spa en activité.

Une immersion progressive et accompagnée

Les stages sont conçus pour être des expériences progressives :

- Observer d'abord le fonctionnement d'une structure (organisation, accueil, parcours client).
- Participer ensuite à des tâches préparatoires (préparer une cabine, installer du matériel, accueillir un client).
- Prendre progressivement en charge des massages complets et des rituels, sous supervision.

Cette montée en autonomie est suivie et encadrée par l'école grâce à des rapports de stages qui permettent à l'élève de documenter son expérience et à l'équipe pédagogique d'en assurer le suivi.

Diversité des environnements, richesse des expériences

Les partenariats LETIS permettent aux élèves d'intégrer des contextes très variés :

- Spas hôteliers haut de gamme,
- Spas urbains,
- Centres de bien-être,
- Établissements thermaux...

Stages en entreprise

Méthode LETIS : Une mise en situation pilier structurant du parcours professionnel.



Immersion progressive

- Observation du fonctionnement de l'entreprise.
- Participation aux tâches préparatoires.
- Prise en charge progressive des soins.
- Élaboration d'un rapport de stage.



Validation de compétences

- Suivi du parcours client complet.
- Respect hygiène / sécurité.
- Intégration codes du spa et travail en équipe.



Passerelle vers l'emploi

- Base technique solide et diversifiée.
- Une conscience professionnelle déjà intégrée.



Diversité des environnements

- Spas hôteliers haut de gamme.
- Spas urbains.
- Centres de bien-être.
- Établissements thermaux...

Chaque lieu offre une culture et des exigences différentes, ce qui développe la polyvalence des élèves et leur capacité d'adaptation.

Valider des compétences concrètes

Le stage est aussi un moment d'évaluation authentique :

- Savoir accueillir et prendre en charge un client du début à la fin de son parcours,
- Respecter les normes d'hygiène et de sécurité en situation réelle,
- S'intégrer dans une équipe et appliquer les codes du spa,
- Mettre en œuvre un massage ou un rituel sensoriel dans les conditions professionnelles.

Ce n'est pas une répétition scolaire : c'est un test grandeur nature des compétences acquises.

Une passerelle vers l'emploi

Dans de nombreux cas, le stage débouche sur une proposition d'embauche, qu'elle soit en *freelance* ou en contrat salarié. Les employeurs partenaires savent que les élèves LETIS arrivent avec une double force :

- Une base technique solide et diversifiée,
- Une conscience professionnelle déjà intégrée.

Le stage devient alors la clé de voûte du projet professionnel, permettant à l'élève de transformer sa formation en emploi concret, et de s'inscrire dans une carrière durable.

Les stages en entreprise sont bien plus qu'une exigence pédagogique : ils constituent le laboratoire de l'avenir professionnel. En les intégrant au cœur du cursus, LETIS garantit que chaque futur spa praticien sort de l'école non seulement compétent, mais déjà inséré dans la réalité du métier. Cette approche pragmatique et ambitieuse fait du stage la véritable charnière entre l'école et le monde du spa.

Les pratiques supervisées : carnets de bord et journées pratiques à l'école

Si les stages plongent l'élève dans la réalité du spa, les pratiques supervisées constituent l'espace protégé où il peut expérimenter, se corriger et progresser sans crainte. Elles forment un véritable sas pédagogique : un lieu d'apprentissage sécurisé où l'expérience de terrain est analysée, intégrée et enrichie.

Le carnet de bord : un outil de progression consciente

Chaque élève LETIS tient un carnet de bord, qui accompagne toute sa formation. Ce carnet est bien plus qu'un journal de stage :

- Il recense les soins réalisés (nature, durée, contexte),
- Il note les difficultés rencontrées,
- Il garde la trace des retours clients et tuteurs,
- Il permet à l'élève de s'auto-évaluer et de repérer ses axes de progression.

Ce carnet devient une mémoire vivante du parcours, et un outil de dialogue précieux entre l'élève et l'équipe pédagogique.

Les journées de pratiques supervisées

Régulièrement, l'école organise des journées de pratiques où les élèves reviennent masser sous le regard attentif des formateurs. Ces journées sont conçues comme des temps de :

- Révision des gestes fondamentaux,
- Expérimentation de techniques nouvelles,
- Supervision directe par un formateur,
- Échanges entre pairs (donner et recevoir un massage, partager ses ressentis),

Pratiques supervisées : carnets et journées de pratiques

Méthode LETIS : Des pratiques supervisées, espace protégé d'expérimentations, de corrections et de progression.



Carnet de bord

- Recense les soins réalisés (nature, durée, contexte).
- Identifie les difficultés rencontrées.
- Garde la trace des retours clients et tuteurs.
- Autoévaluation et axes de progression.



Journées encadrées

- Révision gestes, techniques nouvelles.
- Supervision et échanges entre pairs.
- Mises en situations réelles.



Espace de sécurité

- Tester, se tromper, recommencer.
- Feedback immédiat et constructif.
- Dynamique de groupe solidaire.



Valeur pédagogique du collectif

- Apprentissage en observant les autres.
- Développe l'esprit critique (analyser ce qui fonctionne et pourquoi).
- Favorise entraide et progression partagée.

- Mise en situation avec de « vrais » receivers dans un cadre cadré et bienveillant.

Elles assurent une [mise à jour constante](#) des compétences et renforcent le sentiment d'appartenance à la communauté LETIS.

Un espace de sécurité et d'appartenance

Contrairement au stage, où la pression professionnelle peut être forte, la pratique supervisée offre un [cadre safe](#) :

- L'élève peut tester, se tromper et recommencer,
- Il bénéficie d'un *feedback* immédiat et constructif,
- Il partage son expérience avec d'autres stagiaires, ce qui crée une [dynamique de groupe solidaire](#).

C'est dans ce climat de confiance que l'élève peut oser aller plus loin, affiner sa conscience corporelle et développer une véritable intelligence gestuelle.

La valeur pédagogique du collectif

La pratique en groupe est une spécificité de l'école LETIS :

- Permet d'apprendre en observant les autres,
- Développe l'esprit critique (analyser ce qui fonctionne et pourquoi),
- Favorise l'entraide et la progression partagée.

Loin d'une compétition, le collectif devient un [levier de progression individuelle](#).

Les carnets de bord et les journées de pratiques supervisées sont le complément indispensable des stages : ils transforment l'expérience en apprentissage structuré, ils offrent un espace de correction et de perfectionnement, et ils nourrissent l'esprit de communauté LETIS. Grâce à ce double dispositif, chaque élève avance de manière à la fois personnalisée et collective, et construit un parcours solide vers l'excellence professionnelle.



Les prérequis pour accéder directement au Coursus de Massothérapeute – Massothérapeute LETIS

L'entrée en Massothérapeute ne peut se faire sans une base solide. LETIS n'est pas seulement une addition de techniques, mais une méthode cohérente qui repose sur un socle commun. C'est pourquoi tout candidat venant d'un autre parcours doit satisfaire aux conditions suivantes

Maîtrise des fondamentaux pratiques

Le praticien-ne doit avoir acquis, dans son cursus antérieur, la capacité à :

- Donner un massage complet (60 à 90 minutes) de qualité professionnelle, en massage sportif, relaxant et sensoriel (accessoirisé)
- Gérer la posture, l'ergonomie et le draping,
- Assurer une prise en charge client claire et sécurisée.

Ces compétences sont évaluées lors d'un [bilan de compétences d'entrée](#) à l'école LETIS.

III

105

Connaissances scientifiques minimales

Le praticien-ne doit avoir étudié et intégré les bases de :

- L'anatomie théorique (squelette, muscles principaux, grands systèmes),
- La physiologie humaine,
- Les principales pathologies et contre-indications.

Ces connaissances sont validées en passant nos examens en ligne et présentiels (3 QCM théoriques).

L'anatomie palpatoire: un socle incontournable

La grande spécificité de LETIS réside dans ses [15 jours d'anatomie palpatoire approfondie](#), unique dans une école de massage non médicale.

C'est un [prérequis absolu](#) : sans cette maîtrise tactile des repères osseux et musculaires, il est impossible d'atteindre la précision et la sécurité exigées en cursus de Massothérapeute.

Schéma des parcours apprenants

Je n'ai jamais fait de massages Je souhaite me reconvertir

Toucher découverte

- Découvrir le massage
- Découvrir la pédagogie LETIS
- Être capable de réaliser un massage Californien de 1h ou plus

Spa praticien-ne Méthode LETIS

Une **pratique professionnelle exigeante**, directement ancrée dans la réalité du métier. Bien plus que des techniques: une **qualité de toucher**, une **précision anatomique** et une **intelligence de la relation** afin de **s'adapter à chaque corps, chaque besoin, chaque situation**. Praticien·nes complet·es, capables d'allier **justesse, efficacité** et **expérience client** d'exception.

Je suis professionnel en massage et je veux me spécialiser

Spécialisation en massage sportif

Acquérir une maîtrise des compétences pour répondre aux attentes des clients sportifs amateurs ou professionnels les plus exigeants en préparation et récupération sportives

Spécialisation soins esthétiques

Maîtrise du **massage amincissant**, des **massages drainants lymphatiques** et des **soins visage anti-âge signatures**.

Spécialisation accompagnement maternité et parentalité

Accompagner les futures mamans et les bébés : massage femme enceinte, animateur massage bébé, massage enfant et adolescent et Californien 2 pour affiner votre toucher.

Spécialisation massages relaxants et rituels du monde

Maîtrise des différentes techniques de gommage et massage du monde pour élargir les offres de soins relaxants ou tonifiants : Balinais, Lomi Lomi, Oriental, Indien..

Je suis Spa Praticien·ne et je veux évoluer

Master Class LETIS FOUNDATION + Validation anatomie palpatoire

Confronter sa pratique et potentiellement corriger ses acquis avant une formation certifiante approfondie. **Elle permet de revisiter les fondamentaux**: posture, gestuelle et intention pour aborder le cursus avec des bases solides, s'assurer des prérequis nécessaires pour réaliser le cursus Massothérapeute dans les meilleures conditions possibles. **Vous apprenez tous les Outils Clé de la méthode LETIS**. C'est le tremplin parfait pour progresser plus vite, mieux apprendre, et entrer en formation avec l'excellence comme point de départ.

Massothérapeute Méthode LETIS

Une **pratique professionnelle exigeante**, directement ancrée dans la réalité du métier. Bien plus que des techniques: une **qualité de toucher**, une **précision anatomique** et une **intelligence de la relation** afin de **s'adapter à chaque corps, chaque besoin, chaque situation**. Les Massothérapeutes LETIS sont complet·es, capables d'allier **justesse, efficacité et expérience client dans un suivi de séance visant à atteindre des objectifs corporels dans le champ de la prévention santé**.

2 parcours possibles:

- (1) **MASSOTHERAPEUT PARCOURS COMPLET**
Ensemble des modules, pour une formation intégrale.
- (2) **VERSION SCINDÉE EN DEUX PARCOURS** afin d'entrer par une spécialisation dominante, tout en conservant un socle commun et une cohérence LETIS (Parcours 1 + Parcours 2 = Massothérapeute parcours complet):

PARCOURS 1 – Système nerveux et régulation somatique

Régulation, co-régulation, sécurité intérieure, accompagnement somatique, publics sensibles

PARCOURS 2 – Fascias et libérations posturales

Profondeur juste, biomécanique, posture, douleurs chroniques, récupération sportive, technicité manuelle avancée

Je suis Massothérapeute LETIS et je veux évoluer

Somatothérapeute

Faire du **corps le miroir vivant de l'histoire personnelle et du massage un outil de reconnexion entre vécu corporel et vécu existentiel**. Le corps n'y est pas seulement observé ou interprété : il devient le lieu premier de la rencontre thérapeutique. Les tensions, les postures, les rythmes respiratoires, les zones figées ou douloureuses sont comprises comme des mises en forme de l'expérience de vie. Les techniques manuelles, appliquées avec la rigueur LETIS, ne visent donc pas seulement la détente ou la mobilité, mais ouvrent un accès direct aux dimensions profondes du psychisme. **La Somatothérapie c'est le lien entre ce qu'il se passe dans ma tête, dans mon cœur et dans mon corps**.

Les candidats n'ayant pas suivi cette formation ailleurs devront obligatoirement passer leur examen pratique d'anatomie palpatoire et en cas d'échec, intégrer le module d'anatomie palpatoire LETIS, avant ou en parallèle du cursus Massothérapeute.

Intégration de la culture LETIS

Au-delà des compétences techniques et scientifiques, rejoindre le cursus de Massothérapeute suppose d'avoir intégré la culture LETIS :

- Non-violence appliquée au massage,
- Respect de la souveraineté du corps,
- Centralité du souffle et de la parole dans le processus,
- Engagement dans une posture éthique et professionnelle.

Il sera recommandé, avant de s'engager sur un cursus complet en Massothérapie Méthode LETIS, d'avoir participé à un [stage d'intégration court](#) (2 à 3 jours) permettant au candidat de s'immerger dans la pédagogie LETIS et d'assurer une cohérence avec le reste du groupe (exemple : Massage femmes enceintes, idéalement MASTER CLASS).

Accès direct au Cursus Massothérapeute

Méthode LETIS : Une base solide, une méthode cohérente s'appuyant sur un socle commun.



Fondamentaux pratiques maîtrisés

- Massages 60-90 min : sportif, relaxant, sensoriel.
- Posture, ergonomie, draping.
- Prise en charge claire et sécurisée.



Connaissances scientifiques

- Anatomie, physiologie, pathologies.
- Contre-indications.
- Validation par QCM (théorie).



Anatomie palpatoire

C'est un prérequis absolu : sans cette maîtrise tactile des repères osseux et musculaires, il est impossible d'atteindre la précision et la sécurité exigées en cursus de Massothérapeute.



Intégration de la Culture LETIS

- Non-violence appliquée au massage.
- Respect de la souveraineté du corps.
- Centralité du souffle et de la parole Posture éthique et professionnelle.

Recommandation :

Stage d'intégration court (2-3 jours) pour s'immerger dans la pédagogie LETIS avant le cursus complet.

2 Niveau 2: Massothérapeute



III

Le cursus Massothérapeute LETIS marque le passage vers une pratique experte, intégrative et profondément transformative, inscrite dans le champ de la prévention santé, et non dans celui du curatif ou des soins médicaux. Il permet de comprendre le corps dans toute sa complexité: posturale, fasciale, nerveuse et émotionnelle; et d'accompagner les enjeux corporels avec précision et intelligence. Il forme des praticiens capables de construire un véritable suivi, d'adapter leur toucher à chaque situation et d'agir avec justesse, dans le respect du rôle et des limites du métier.

109

Repères clés

Suivi dans la durée

Stratégie d'accompagnement

Souffle = fil d'or

Publics spécifiques

Maternité

Techniques avancées

Techniques sensorielles

Récupération sportive avancée

Libérations posturales

Le [niveau Massothérapeute LETIS](#) ne constitue pas seulement une montée en compétence technique : il marque un véritable changement de rôle dans la relation d'accompagnement.

Alors que le [Spa praticien](#) excelle dans l'art du soin ponctuel, hautement personnalisé et immédiatement ajusté, un véritable virtuose du « one shot », capable de cibler avec précision les besoins d'un corps et d'y répondre en une seule séance, le [Massothérapeute LETIS](#) s'oriente vers une autre dimension : celle du [suivi dans la durée](#).

En effet, un spa praticien atteint souvent une limite après trois ou quatre séances avec le même client : il a offert le meilleur de son art instantané, mais il n'a pas les outils pour accompagner un cheminement plus long. À l'inverse, le Massothérapeute LETIS est formé pour construire une [relation d'accompagnement dans le temps](#), avec des clients qu'il peut voir chaque semaine ou chaque mois, parfois pendant des années.

Sa compétence ne réside pas seulement dans la maîtrise d'un large répertoire gestuel, mais dans sa capacité à :

- Observer et comprendre l'évolution du corps au fil des séances,
- Accompagner des processus posturaux, émotionnels et énergétiques sur plusieurs mois,
- Ajuster sa pratique à la progression, aux résistances, aux étapes de transformation de la personne,
- Bâtir une véritable stratégie d'accompagnement, où chaque séance s'inscrit dans un fil conducteur cohérent.

Ce passage du « soin unique » au [suivi structuré](#) redéfinit totalement la posture du praticien. Le Massothérapeute LETIS devient un [partenaire durable du mieux-être](#), capable d'inscrire son action dans la continuité et d'offrir à ses clients un cadre sécurisant, évolutif et profondément respectueux.

Changement de rôle : du soin unique au suivi structuré

Du SPA praticien, artiste du moment présent au Massothérapeute : architecte de la transformation.



Observer et comprendre

- Lire les changements séance après séance.
- Repérer progrès et résistances.



Accompagner des processus

- Postural, émotionnel, énergétique.
- Travail sur plusieurs mois.



Ajuster sa pratique

- À la progression, aux résistances et aux étapes d'évolution de la personne.
- Soutenir les étapes d'évolution de la personne.



Stratégie d'accompagnement

- Construire un fil conducteur.
- Poser un cadre sécurisant et évolutif.

Ainsi, si le Spa praticien est l'artiste
du moment présent,
le Massothérapeute LETIS est l'architecte
de la transformation sur le long terme.

III

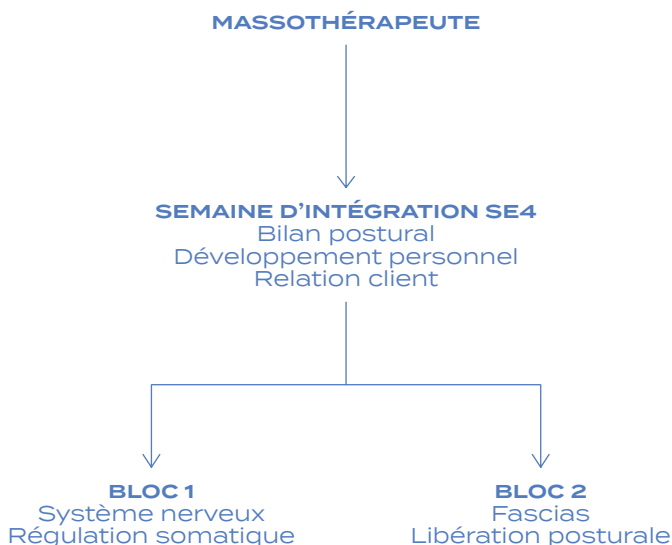
111

Une architecture pédagogique pensée comme un parcours de maturation

Le cursus Massothérapeute LETIS est construit comme une progression. Il approfondit les fondamentaux de la méthode: souffle, parole, posture, précision tissulaire, non-violence, tout en ouvrant des champs avancés: régulation du système nerveux, fascias, chaînes myofasciales, libérations posturales, publics spécifiques, accompagnement dans la durée.

Deux formats sont possibles:

- Le parcours complet: l'ensemble des modules, pour une formation intégrale.
- La version scindée en deux parcours, permettant d'entrer par une spécialisation dominante, tout en conservant un socle commun et une cohérence LETIS



OPTION 1:**Parcours complet (recommandé pour la maîtrise intégrale)**

Le parcours complet rassemble l'ensemble des modules du cursus et constitue la formation la plus aboutie pour incarner pleinement la Massothérapie LETIS. Il forme un praticien véritablement intégratif, capable d'accompagner les enjeux corporels quelle que soit leur nature, leur origine ou leur complexité, sans se limiter à une lecture unique du corps. Il maîtrise à la fois ce qui s'inscrit dans la posture, les fascias, les chaînes de tension et le tissu profond, et ce qui relève du système nerveux, du corps émotionnel, énergétique et subtil, car, dans la réalité du vivant, fascia et système nerveux sont indissociables : ils dialoguent, se conditionnent, et se régulent l'un l'autre.

Cette maîtrise globale donne au massothérapeute une compétence rare : savoir naviguer dans toute la palette des intensités, des rythmes et des registres de toucher, et surtout choisir, avec discernement, le « langage » que le corps est prêt à entendre à un moment donné. Or ce langage n'est pas toujours celui que l'on imagine au départ : un corps très « postural » peut nécessiter d'abord de la sécurité nerveuse ; une plainte émotionnelle peut demander une précision fasciale ; une tension ancienne peut céder non par la profondeur, mais par la progressivité, la parole juste et le souffle. Plus le champ des outils maîtrisés est vaste, plus le praticien habile dispose de ressources pour accompagner les résistances au changement, ajuster sa stratégie, et rester fidèle à l'éthique LETIS : efficacité, oui, mais sans effraction, sans contrainte, et toujours sous l'autorité souveraine du corps.

iii *Néanmoins, nous comprenons que certains de nos élèves aient besoin, pour des raisons personnelles ou professionnelles, d'alléger le rythme de la formation afin de l'inscrire plus sereinement sur deux années. Pour répondre à cette réalité sans jamais diminuer l'exigence pédagogique, nous avons choisi de scinder la formation de Massothérapie Méthode LETIS en deux blocs distincts et complémentaires, permettant une progression cohérente, progressive et structurée.*

113

OPTION 2:**Parcours scindé en 2 blocs (même exigence, entrée plus progressive)**
**Parcours 1: Système nerveux et régulation somatique
(22 jours + soutenance)**

Orientation : régulation, co-régulation, sécurité intérieure, accompagnement somatique, publics sensibles

Ce parcours approfondit le cœur le plus distinctif de LETIS : la capacité à installer de la sécurité, à réguler, à accompagner l'auto-libération sans effraction. Il structure une massothérapie où le souffle, la parole, la présence et le toucher régulateur deviennent le moteur du changement, particulièrement adaptée aux personnes submergées, carapacées, dissociées, épuisées ou enflammées.

Modules

SE4	Bilan postural, Développement personnel et relation client	4 j.
T6	Respiration, Libération et Système Nerveux	3 j.
T11	Toucher Intégratif Somatique	4 j.
T8	Réflexes archaïques / SN / alignements structurels	3 j.
AP3 A	Méridiens et 7 étages énergétiques	2 j.
AP3perf B	Fascias du système viscéral	2 j.
SE5	Personne en situation de Handicap	1 j. (e-learning)
SE6	Oncologie et douleurs	1 j. (e-learning)
T9	Femme enceinte	2 j. (optionnel)
→	Examens et soutenance	1 j.

Ce premier bloc du cursus Massothérapeute LETIS pose les fondations du suivi dans la durée. Il transforme le praticien en accompagnant structuré, capable de construire une stratégie personnalisée à partir d'un bilan postural complet, d'une anamnèse intégrative et d'une compréhension fine des mécanismes relationnels et des étapes du changement.

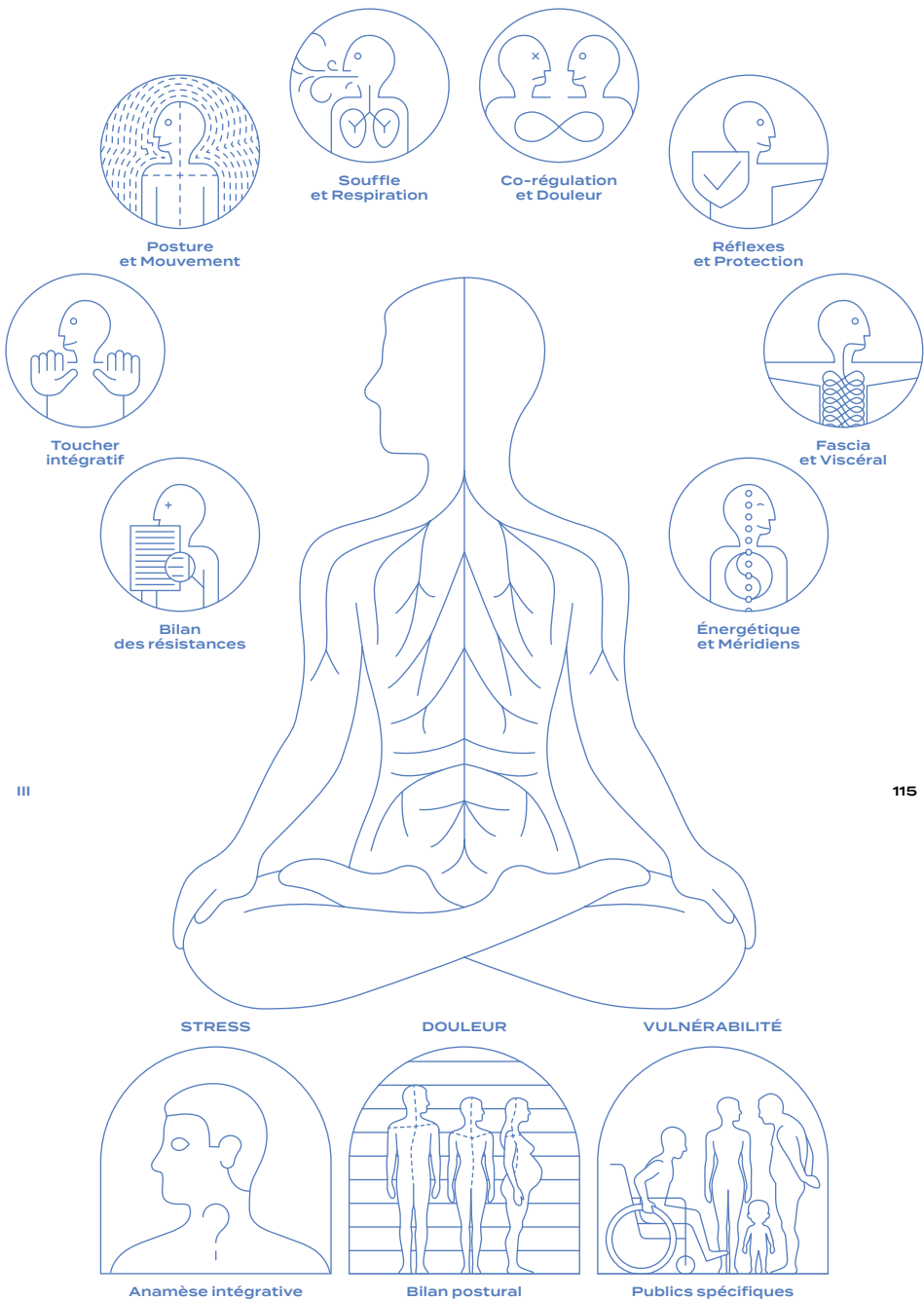
Il approfondit les piliers centraux de la Méthode LETIS : souffle, parole, mouvement, focus et posture du praticien. Le travail respiratoire devient un outil majeur de régulation du système nerveux, de co-régulation et de gestion de la douleur. Le praticien apprend à dégager l'axe respiratoire, libérer le diaphragme, accompagner les résistances émotionnelles et adapter son toucher aux différents profils somatiques.

Le Toucher Intégratif Somatique et le « non-faire » développent une pratique lente, enveloppante et stabilisée, capable de soutenir les états régressifs en toute sécurité. Les réflexes archaïques, les réponses de protection et les alignements élémentaires sont intégrés dans une lecture fine du système nerveux, afin de faciliter les mécanismes auto-correcteurs du corps sans jamais les forcer.

Ce bloc inclut également l'ouverture énergétique (méridiens, saisons, polarités, 7 étages), le travail viscéral et fascial de l'abdomen, ainsi que l'accompagnement des publics spécifiques : handicap, douleur, oncologie et maternité. Le praticien apprend à adapter ses techniques, sécuriser son cadre et collaborer avec les professionnels de santé lorsque nécessaire.

À l'issue de ce parcours, le Massothérapeute LETIS est capable d'accompagner des personnes présentant des états de stress, de surcharge, de douleur ou de vulnérabilité avec stabilité, discernement et sécurité. Il maîtrise la régulation du système nerveux, la communication thérapeutique juste et la progressivité du toucher, et devient un praticien profondément ancré, capable d'allier finesse somatique, précision technique et intelligence relationnelle.

BLOC 1
SYSTÈME NERVEUX
RÉGULATION SOMATIQUE



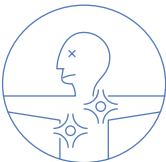
BLOC 2
FASCIAS
LIBÉRATIONS POSTURALES



**Hygiène de vie
et Récupération**
Bilan global
Plan d'accompagnement



Bilan et Suivi
Anamnèse intégrative
Bilan postural
Stratégie de suivi



**Techniques
avancées**
Trigger points
Étirements passifs
Cross Fiber
STR



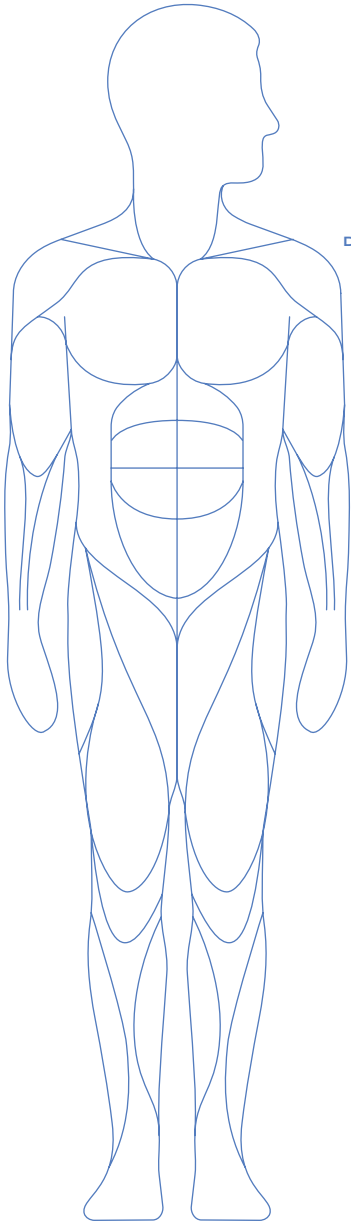
**Fascias et Chaînes
Deep Tissue (Méthode LETIS)**
Lecture myofasciale
Contre-résistances
Soft Tissue Release



Massage sportif
Récupération avancée
Cryo
Thermo
Posture latérale



Accessoires
Ventouse
TECAR
Taping
Pistolets



PRÉCISION
Lecture globale

PROFONDEUR
Travail profond

STRUCTURE
Éthique LETIS

Parcours 2 : Fascias et libérations posturales (24 jours + soutenance)

Orientation : profondeur juste, biomécanique, posture, douleurs chroniques, récupération sportive, technicité manuelle avancée

Ce parcours est la colonne vertébrale structurelle de LETIS. Il développe une expertise rare de la profondeur sans violence : deep tissue, MTR / STR, points gâchettes, lecture fasciale globale, cohérence posturale, et stratégie de relâchement structurée. C'est un axe particulièrement pertinent pour la récupération sportive, les douleurs chroniques, les limitations de mobilité et les problématiques posturales.

Modules

SE4	Bilan postural, Développement personnel et relation client	4 j.
AP4	Hygiène de vie et récupération sportive	2 j. (e-learning)
T5a	Deep Tissue	4 j.
AP3 C	Fasciathérapie des chaînes neuromusculaires et tensions posturales	4 j.
T7	Trigger Points et Fasciathérapie	5 j.
T5c	Massage Sportif 2	4 j.
T5b	Accessoires en massage sportif	1 j.
→	Examens et soutenance	1 j.

Dans ce parcours, la Méthode LETIS s'exprime intensément : précision tissulaire, compréhension fasciale, profondeur coopérative, et lecture globale. Le souffle et la parole restent structurants, car chez LETIS, la profondeur n'est jamais « mécanique » : elle est guidée, dosée, juste.

Le Bloc 2 développe l'expertise structurelle et biomécanique du Massothérapeute LETIS. Il forme un praticien capable d'intervenir avec profondeur, précision et discernement sur les tensions chroniques, les déséquilibres posturaux et les problématiques de récupération sportive.

- iii Le parcours s'ouvre sur une vision globale de l'hygiène de vie et de la récupération, permettant d'intégrer sommeil, alimentation, mouvement et stratégies de régénération dans l'accompagnement. Il consolide ensuite la posture du massothérapeute à travers le bilan postural approfondi, l'anamnèse intégrative et la construction d'un suivi structuré.

117

Le cœur du bloc repose sur la maîtrise des fascias et des chaînes neuromusculaires, avec un apprentissage exigeant du Deep Tissue version LETIS : profondeur juste, progressive et sécurisée. Trigger points, contre-résistances, étirements passifs, cross fiber friction et Soft Tissue Release enrichissent la palette technique, guidée par un arbre décisionnel précis.

Le module de massage sportif avancé (posture latérale, cryothérapie, thermothérapie, préparation et récupération) renforce la capacité à accompagner les sportifs avec cohérence. L'intégration d'accessoires spécialisés (ventouses, TECAR, pistolets, taping...) complète la pratique sans la dénaturer.

À l'issue de ce bloc, le praticien maîtrise un travail profond, structuré et éthique, capable d'accompagner durablement les enjeux posturaux et tissulaires complexes, toujours dans le respect de la non-violence et de l'intégrité du corps.

Les techniques complexes et avancées

L'étape 2 de la Méthode LETIS constitue le passage vers un travail plus précis, plus profond et plus exigeant, où la maîtrise du geste s'allie à une compréhension fine des tissus. Elle offre au praticien les outils nécessaires pour agir sur les tensions persistantes et ancrées, tout en respectant les principes fondateurs de la non-violence et de la souveraineté du corps.

Le rôle central des fascias

Les fascias sont désormais reconnus comme un réseau tissulaire global, qui relie et influence l'ensemble du corps.

- Le Massothérapeute LETIS apprend à sentir la continuité fasciale, à repérer les zones de densité et à accompagner leur relâchement progressif. Il maîtrise les chaînes myofasciales pour une approche globale et holistique du tissu conjonctif. Et des méthodes de séances hyper structurées.
- Les techniques de myofascial release permettent d'intervenir avec profondeur et subtilité, en respectant le rythme propre du tissu.
- Loin d'un travail mécanique, ce relâchement devient un dialogue tactile où le fascia guide le praticien vers la zone de tension réelle.

Le fascia n'est plus seulement un tissu anatomique: il devient un lieu d'écoute et de libération.

Les points gâchettes (trigger points)

Certains nœuds musculaires concentrent la douleur locale et projetée.

- Le praticien apprend à les repérer avec précision par palpation.
- Il développe des techniques spécifiques pour les désamorcer sans violence, grâce au souffle, à la pression progressive et au guidage verbal.
- Chaque libération est accompagnée par le receveur, qui dose lui-même l'intensité de l'intervention.

118

III

Contrairement à d'autres approches, la Méthode LETIS exclut toute brutalité: même dans le travail des points gâchettes, la sécurité et le consentement du receveur priment.

Les étirements passifs et contre-résistances

Le corps dispose de réflexes auto-correcteurs qui, lorsqu'ils sont sollicités avec justesse, permettent une détente profonde sans contrainte.

- Les étirements passifs accompagnent le mouvement naturel de l'articulation et du muscle.
- Les techniques de contre-résistance utilisent une légère contraction volontaire du receveur pour déclencher un relâchement réflexe.
- Ces approches permettent de travailler sur la mobilité articulaire, la libération des chaînes musculaires et l'accompagnement des douleurs chroniques.

Loin d'imposer une amplitude, le praticien LETIS apprend à faciliter l'autorégulation du corps.

Le travail en profondeur et en sécurité

Le deep tissue est souvent associé, à tort, à la douleur ou à l'agressivité du geste. Dans la Méthode LETIS, il est redéfini :

- Profondeur ne signifie pas violence, mais justesse et précision ;
- Le praticien ajuste constamment sa pression au retour du tissu et au feedback du receveur ;
- L'accompagnement verbal permet au client de garder le contrôle total du niveau d'intensité accepté.

Le deep tissue LETIS devient une pratique sûre, efficace et respectueuse, où la profondeur naît de la coopération, et non de la contrainte.

Intégrité tissulaire et non-violence

Dans l'ensemble de la Méthode LETIS, un principe reste immuable : le praticien n'impose jamais un relâchement.

- Il accompagne le corps, sans jamais le forcer.
- Il préserve l'intégrité tissulaire, même dans les zones de tension les plus denses.
- Il cultive la progressivité et l'écoute constante, garantissant au receveur une expérience sécurisée.

Cette posture éthique place la Méthode LETIS à part : elle prouve qu'il est possible de travailler en profondeur, efficacement et durablement, sans recourir à la souffrance ou à la contrainte.

Les techniques complexes et avancées

Méthode LETIS : Travail profond efficace et durable, grâce aux techniques avancées précises



Le rôle central des fascias

- Sentir la continuité fasciale, à repérer les zones de densité.
- Respect du rythme propre des tissus – Technique Myofacial Release.



Les points gâchettes (Trigger Points)

- Repérage précis par palpations.
- Utilisation du souffle, pression progressive, guidage verbal.
- Travail en lien avec le receveur.



Les étirements passifs et contre-résistances

- Accompagnement mouvements articulaires et musculaires.
- Contres résistances : déclencher réflexes auto-correcteurs.



Le travail en profondeur et en sécurité

- Profondeur = Justesse et précision
- Tenir compte du feedback tissulaire et consentement du receveur



Intégrité tissulaire et non-violence

- Accompagner sans forcer.
- Préserver intégrité tissulaire en écoute constante

La Méthode LETIS transforme le Massothérapeute en un praticien de la précision et de la profondeur. Grâce aux techniques avancées avec les fascias, les points gâchettes et les étirements, il acquiert la capacité d'accompagner les tensions les plus résistantes tout en respectant la souveraineté du corps. En conciliant efficacité et non-violence, LETIS redéfinit les standards du travail tissulaire profond dans la massothérapie contemporaine.

Le Toucher Intégratif Somatique et le Système Nerveux

Au cœur de la Méthode LETIS se trouve une compréhension approfondie du système nerveux et de sa place centrale dans toute libération corporelle. Aucune tension, aucune posture figée, aucune douleur chronique ne peut être pleinement comprise et accompagnée sans considérer l'état de régulation ou de dérégulation du système nerveux autonome.

Le toucher somatique LETIS ne cherche pas d'abord à « corriger » une structure. Il cherche à restaurer un état de sécurité intérieure. Car un corps qui ne se sent pas en sécurité ne lâche rien. Il se protège. Il contracte. Il anticipe. Il lutte, fuit, se fige ou se soumet.

Le module « Toucher Intégratif Somatique » enseigne au praticien à lire ces états nerveux avec finesse : un souffle suspendu, une mâchoire crispée, un bassin verrouillé, une peau froide, une dissociation du regard. Autant de signaux indiquant que le système nerveux est en mode défense.

Comprendre avant d'agir

Le travail somatique commence par une compréhension claire des mécanismes neurophysiologiques :

- Fonctionnement du système nerveux autonome (sympathique / parasympathique),
- Rôle du nerf vague dans la régulation,
- Réponses archaïques de protection (lutte, fuite, sidération, soumission),
- Notion de fenêtre de tolérance.

Le praticien apprend que la profondeur technique n'a de sens que si le système nerveux peut l'intégrer. Sinon, la tension reviendra.

Ainsi, le toucher somatique n'est pas une technique supplémentaire : c'est une manière d'entrer en relation avec le système nerveux.

III

Le toucher comme outil de co-régulation

Dans ce module « Toucher Intégratif Somatique », le praticien développe un toucher :

- Lent, stable, fluide et enveloppant,
- Capable d'installer une continuité,
- Attentif aux micro-réponses du tissu,
- Synchronisé avec le souffle.

Le corps n'est plus travaillé « contre » une résistance, mais accompagné jusqu'à ce que le système nerveux autorise le relâchement.

La co-régulation devient centrale : le système nerveux du praticien influence celui du receveur. Un praticien agité crée de l'agitation. Un praticien ancré crée de la sécurité.

Le module insiste donc sur l'auto-régulation du thérapeute : stabilité posturale, respiration basse, rythme posé, qualité de présence.

121

Pendulation et titration : accompagner sans submerger

Le travail somatique LETIS s'inspire des principes de pendulation : alterner subtilement entre zones de tension et zones de ressources.

On ne plonge jamais brutalement dans une zone traumatique. On approche, on revient, on stabilise.

Cette intelligence du rythme permet d'éviter la surcharge, la dissociation ou l'activation excessive. Le praticien apprend à « doser » l'expérience, à fractionner l'intensité, à travailler dans la capacité réelle d'intégration du corps.

Toucher, émotions et mémoire corporelle

Le système nerveux ne stocke pas seulement des tensions musculaires : il garde la trace d'expériences vécues. Certaines crispations sont des stratégies anciennes devenues automatiques.

Le toucher somatique LETIS ne cherche pas à faire revivre un souvenir. Il crée les conditions pour que le corps actualise une nouvelle expérience de sécurité. C'est cette nouvelle expérience qui permet la transformation durable.

Une approche profondément contemporaine

Dans un monde marqué par le stress chronique, l'hyper-sollicitation et l'épuisement nerveux, la capacité à réguler le système nerveux devient une compétence thérapeutique majeure.

Le module « Toucher Intégratif Somatique » permet au praticien LETIS :

- D'identifier les profils somatiques (Carapacé, Submergé, Déconnecté, Épuisé, Enflammé),
- D'adapter son rythme et son intensité,
- D'utiliser le souffle comme levier neurophysiologique,
- D'accompagner les résistances au changement sans violence.

Le toucher devient alors un dialogue avec l'intelligence neuro-corporelle.

Le toucher somatique LETIS ne cherche pas la performance technique. Il cherche la régulation profonde. Il comprend que fascia et système nerveux sont indissociables. Il sait que la posture n'est pas seulement mécanique, mais adaptative. Il reconnaît que toute libération durable commence par un sentiment de sécurité. Dans cette approche, le praticien ne force pas le corps à changer. Il crée les conditions pour que le corps choisisse, enfin, de se relâcher.

Réflexes archaïques, système nerveux et alignements structuraux

La troisième étape de la Méthode LETIS représente un tournant majeur dans la pédagogie LETIS : elle introduit le praticien dans une approche où le geste cesse d'être une action appliquée pour devenir une présence active, subtile et coopérative. Ici, la main n'impose plus ; elle écoute, accompagne et reflète. Le « non-faire » n'est pas une absence d'action, mais une posture d'humilité où le praticien se met au service des mécanismes auto-correcteurs du corps.

Le toucher subtil : écouter avant d'agir

Dans la méthode LETIS, le toucher devient un instrument d'écoute profonde :

- Il capte les micro-mouvements, les micro-tensions, les pulsations des tissus,
- Il perçoit les fluctuations rythmiques liées à la respiration, au nerf vague, aux ajustements internes,
- Il affine la présence du praticien, qui apprend à sentir l'invisible avant de vouloir transformer.

Ce toucher subtil révèle une vérité simple : le corps est déjà en mouvement, déjà en processus d'auto-régulation. Le rôle du praticien est d'accompagner cette dynamique plutôt que de la remplacer.

Le « non-faire » : une posture d'humilité

Le « non-faire » n'est pas une inaction, mais un état de disponibilité où le praticien suspend sa volonté de résultat.

- Il abandonne l'idée de « vouloir libérer » ou « provoquer » une détente.
- Il crée les conditions de sécurité, d'écoute et de soutien.
- Il se place en témoin et en partenaire, laissant au corps la liberté de choisir le moment et l'intensité de sa libération.

III

123

Cette posture demande une maîtrise intérieure : calme, stabilité, centrage. C'est une compétence avancée qui distingue profondément le Massothérapeute LETIS.

Développement de l'intuition guidée

À ce stade, l'intuition n'est plus perçue comme un « don » aléatoire, mais comme une compétence cultivée.

- Le praticien apprend à relier sensations, observations et connaissances anatomiques.
- Il affine sa capacité à percevoir des signaux subtils (chaleur, densité, micro-tremblements).
- Il ose suivre ces intuitions, tout en restant constamment validé par le *feedback* du receveur.

L'intuition LETIS est toujours guidée, incarnée et sécurisée.

Les réflexes énergétiques archaïques auto-correcteurs

Le corps, lorsqu'il est accompagné avec respect, déclenche des réflexes d'ajustement :

- Rebonds tissulaires,
- Réactions en chaîne,
- Relâchements progressifs,
- Reprises de mobilité spontanée.

Le Massothérapeute LETIS apprend à laisser émerger ces réponses, sans les contrarier, en offrant simplement un cadre de stabilité et de sécurité.

Vers une intégration énergétique et structurelle

LETIS ouvre également sur la dimension énergétique de la pratique :

- Travail avec les polarités,
- Alignements élémentaires, viscéraux, pelviens et crâniens,
- Observation, accompagnement et, lorsque c'est juste, interjection minimale.

Ici, le praticien ne « fait » pas à la place du corps, il facilite les conditions d'un réalignement global.

La Méthode LETIS transforme ainsi le Massothérapeute en un praticien de la subtilité et de la présence incarnée. En s'éloignant du paradigme de la force et du contrôle, il devient l'allié d'un processus beaucoup plus vaste : celui de l'auto-libération naturelle du corps. Dans cette perspective, chaque séance devient un espace où le non-faire révèle davantage que l'action, et où l'intensité naît de la profondeur de l'écoute.

Réflexes archaïques, système nerveux et alignements structurels

Vers une intégration énergétique et structurelle :

Polarités, alignements élémentaires, viscéraux, pelviens et crâniens, avec intervention minimale et juste.



Écouter avant d'agir

- Micro-mouvements, micro-tensions, pulsations.
- Fluctuations respiratoires et vagales



Intuition guidée

- Relier sensations et anatomie.
- Valider en continu par le feedback.



Posture d'humilité

- Suspendre la volonté de résultat.
- Créer conditions de sécurité et soutien.



Réflexes auto-correcteurs

- Rebonds, relâchements en chaîne.
- Mobilités spontanées accompagnées.

Libérations posturales**Deep Tissue, alignements structurels et chaînes myofasciales**

Ce module place le Massothérapeute LETIS face à une exigence centrale : comprendre le corps non plus seulement comme une somme de segments, mais comme un système postural global, où chaque déséquilibre, chaque tension et chaque compensation s'inscrit dans une continuité. L'objectif est double : affiner la lecture du corps et proposer des outils puissants de libération, toujours dans le cadre de la non-violence et du respect tissulaire.

Lecture posturale et observation globale

Avant d'intervenir, le praticien apprend à voir et comprendre.

- Observer les axes corporels, les asymétries, les compensations.
- Identifier les postures antérieures et postérieures.
- Relier les déséquilibres visibles à des tensions palpables.

Cette lecture fine permet d'ancrer chaque intervention dans une compréhension globale, et non dans une logique de « symptôme local ».

Le Deep Tissue : profondeur sans violence

Le Deep Tissue, souvent caricaturé comme une pratique douloureuse, est ici revisité par la philosophie LETIS.

- La profondeur n'est pas une question de force, mais de justesse et de progressivité.
- Les manœuvres sont calibrées selon le *feedback* du tissu et du receveur.
- L'accompagnement verbal permet à la personne de doser l'intensité, et de garder le contrôle total du processus.

III

125

Le deep tissue LETIS devient ainsi un outil sûr, respectueux et redoutablement efficace pour libérer les tensions profondes.

Les alignements structurels

Inspirés des grandes approches de thérapie manuelle, les alignements structurels LETIS offrent des outils concrets pour restaurer l'équilibre corporel.

- Travail sur la nuque, les épaules, le bassin, les sacro-iliaques, les dorsales et les lombaires.
- Libération des hanches, des genoux, des chevilles et du pied.
- Prise en compte des courbures vertébrales et de leur cohérence.

Ces techniques permettent de redonner mobilité et fluidité à l'ensemble du système musculosquelettique, tout en respectant l'intégrité tissulaire.

Les chaînes myofasciales : la globalité en action

Les chaînes myofasciales constituent une clé de lecture essentielle : une tension à un endroit du corps peut trouver son origine à distance.

- Le praticien apprend à reconnaître ces continuités de tension.
- Il intègre une approche globale, qui relie le local au systémique.
- Chaque geste est pensé non comme une action isolée, mais comme une intervention dans un réseau vivant.

Ce travail redonne au corps sa logique naturelle de continuité, et évite les relâchements partiels qui nient l'unité du système.

Sécurité et éthique de pratiques manuelles

Dans ce type de travail avancé, la non-violence est un garde-fou incontournable.

- Aucun alignement n'est forcé : il est toujours accompagné.
- Le corps du receveur reste souverain, grâce à l'accompagnement verbal et au consentement révoable.
- La progressivité garantit que chaque libération s'inscrit dans un cadre sûr.

Le Massothérapeute LETIS devient ainsi l'allié d'un processus de rééquilibrage, et non l'auteur d'une correction imposée.

Les libérations posturales constituent l'un des champs les plus puissants du Massothérapeute LETIS. En conjuguant Deep Tissue respectueux, alignements structurels précis et lecture des chaînes myofasciales, il devient capable d'accompagner des transformations profondes, durables et globales. Cette approche unique dans le champ de la prévention santé redéfinit les standards d'une pratique qui allie science, efficacité et éthique.

Libérations posturales :

Deep Tissue, alignements structurels et chaînes myofasciales

Cadre éthique : aucun alignement forcé, consentement révoable, progressivité constante.



Lecture posturale

- Axes, asymétries, compensations.
- Relier visible et palpable



Alignements structurels

- Nuque, épaules, bassin, Si, rachis.
- Hanches, genoux, chevilles, pied.



Deep Tissue sans violence

- Pressions calibrées au feedback.
- Guidage verbal et contrôle receveur.



Chaînes myofasciales

- Relier local au systémique.
- Intervenir dans un réseau vivant.



Le Toucher Intégratif
Somatique et le système
nerveux

La Méthode LETIS se distingue par sa capacité à s'adapter aux contextes les plus délicats. Le module consacré aux publics spécifiques prépare le Massothérapeute à travailler avec des personnes en situation de vulnérabilité physique ou émotionnelle, pour qui le massage ne peut être pensé comme une simple prestation de bien-être. Ici, chaque geste devient un acte de soin préventif, de soutien et d'accompagnement personnalisé.

Le handicap : adapter le massage à la singularité des corps

Les personnes en situation de handicap présentent des besoins particuliers, qu'il s'agisse de mobilité réduite, de douleurs chroniques ou de dépendance partielle.

- Le Massothérapeute LETIS apprend à maîtriser les transferts sécurisés (fauteuil ↔ table, table ↔ fauteuil).
- Les techniques sont adaptées en fonction des capacités motrices et des zones sensibles.
- Le praticien développe une communication claire et empathique, afin de garantir la sécurité et le confort du receveur.

Le massage devient ici un outil d'inclusion et de mieux-être, respectueux des limites et des ressources de chaque personne.

L'oncologie : accompagner sans fragiliser

Accompagner des personnes en traitement oncologique nécessite une expertise et une vigilance accrues.

- Compréhension des effets secondaires des traitements (fatigue, douleurs, atteintes cutanées, fragilité immunitaire).
- Adaptation des techniques pour éviter toute aggravation ou inconfort.
- Mise en place d'un environnement sécurisant, respectueux des zones sensibles et des contre-indications.
- Travail en coopération avec les professionnels de santé, afin d'inscrire le massage dans une démarche coordonnée.

127

Le Massothérapeute LETIS n'agit pas « à côté » du parcours médical, mais en complément, en apportant un soutien corporel et émotionnel précieux.

La douleur : comprendre, accompagner, soulager

La douleur chronique est un phénomène complexe, mêlant dimensions physiologiques, posturales et psychiques.

- Identifier les différents types de douleur (aiguë, chronique, neuropathique).
- Comprendre les mécanismes d'amplification (anticipation, mémoire corporelle, stress).
- Utiliser des techniques adaptées (touchers subtils, étirements, relâchements myofasciaux, guidage respiratoire).

- Mettre le receveur au centre du processus, afin qu'il garde toujours le contrôle sur l'intensité et le rythme de la séance.

Dans ce cadre, le massage ne prétend pas « supprimer » la douleur, mais ouvrir un espace de relâchement et de mieux-être durable.

Une posture éthique et sécurisante

L'accompagnement des publics spécifiques repose sur des principes non négociables :

- Consentement éclairé et révoable à chaque instant.
- Communication verbale constante, pour ajuster la pratique aux sensations du receveur.
- Collaboration interdisciplinaire, notamment dans les contextes médicaux.
- Non-violence, en refusant toute pratique qui fragiliserait le tissu ou imposerait une contrainte.

Le Massothérapeute LETIS devient ainsi un professionnel reconnu pour sa capacité d'adaptation, sa sécurité de pratique et son humanité dans l'accompagnement.

Grâce à ce pôle, le Massothérapeute LETIS acquiert une compétence rare : celle de travailler auprès de personnes en situation de handicap, de douleur ou de maladie, avec autant de rigueur que de délicatesse. Loin d'une approche standardisée, il apprend à construire un cadre sur mesure, sécurisant et profondément respectueux. En cela, LETIS contribue à redonner au massage sa vocation première : être un soin universel, accessible à tous, et porteur de dignité et de soulagement.

Massothérapie et publics spécifiques : handicap, oncologie, douleur

Vers une intégration énergétique et structurelle :

Polarités, alignements élémentaires, viscéraux, pelviens et crâniens, avec intervention minimale et juste.



Handicap

- Transferts sécurisés et adaptations.
- Communication claire et empathique.



Douleur

- Types de douleur et mécanismes d'amplification.
- Techniques adaptées et contrôle par le receveur.



Oncologie

- Effets secondaires et CI respectées.
- Cadre sécurisant et coopération soignants.



Posture éthique

- Consentement éclairé et révoable.
- Communication verbale continue.



Réflexes archaïques,
système nerveux et
alignements structurels

Massothérapie et récupération sportive : techniques avancées

Le sport, qu'il soit amateur ou professionnel, place le corps dans des situations d'intensité qui sollicitent au maximum les systèmes musculaires, articulaires et énergétiques. Le Massothérapeute LETIS, formé aux techniques avancées de récupération sportive, devient un partenaire privilégié de l'athlète dans la gestion de sa performance, de sa récupération et de sa prévention des blessures.

Une expertise reconnue au plus haut niveau

La formation LETIS ne se contente pas d'aborder le massage sportif de façon générale : elle s'inscrit dans une véritable culture d'excellence compétitive.

- Isabelle Trombert, fondatrice de la Méthode LETIS, est reconnue comme référence internationale, auteure de plusieurs ouvrages majeurs sur le sujet.
- Christophe Trombert, cofondateur de l'école, est juge référent au Championnat d'Europe de massage – catégorie massage sportif.

Chez LETIS, la polyvalence n'exclut jamais l'excellence : chaque praticien formé au massage sportif devient un expert, capable de rivaliser avec les standards internationaux les plus exigeants.

La préparation physique et la récupération immédiate

Le praticien LETIS apprend à intervenir à différents moments de la vie sportive :

- Avant l'effort : techniques d'activation musculaire, réveil corporel, mobilisation articulaire, préparation du tissu à l'intensité.
- Pendant l'effort (sur certains événements) : gestes rapides, centrés sur la régulation musculaire et la circulation.
- Après l'effort : relâchement profond, récupération métabolique, drainage des toxines, régulation du système nerveux.

III

129

Cette temporalité spécifique fait du Massothérapeute LETIS un acteur clé dans la gestion de la charge et de la récupération.

Les techniques avancées

Le praticien explore un large panel d'outils adaptés aux besoins des sportifs :

- Cryothérapie et thermothérapie : utilisation du froid et du chaud pour optimiser récupération et relâchement.
- Cross fiber friction : travail spécifique sur les adhérences et les micro-lésions musculaires.
- Étirements assistés : amélioration de la mobilité et prévention des blessures.
- Massage en posture latérale ou assise : pour s'adapter aux contraintes des compétitions et des environnements sportifs.

Chacune de ces techniques est enseignée dans le respect du principe LETIS : efficacité maximale, sans jamais dépasser la souveraineté du corps.

Comprendre l'hygiène de vie du sportif

Le Massothérapeute LETIS ne se limite pas à l'acte manuel : il accompagne l'athlète dans une vision globale.

- Rôle du sommeil et des rythmes biologiques.
- Nutrition et hydratation.
- Gestion du stress et récupération nerveuse.

Le massage devient ainsi partie intégrante d'un plan global de performance et de prévention.

Sécurité et personnalisation

Chaque sportif est unique : discipline, morphologie, antécédents, intensité des entraînements.

- Le praticien apprend à adapter ses gestes à la physiologie et au calendrier compétitif du client.
- Il sait distinguer les cas nécessitant un avis médical, et orienter si besoin.
- Il développe une relation de confiance qui permet un suivi sur le long terme, avec des ajustements progressifs.

La récupération sportive selon la Méthode LETIS est un art de la précision et de l'adaptation. En combinant expertise technique, compréhension physiologique et vision globale, le Massothérapeute LETIS devient un allié incontournable des sportifs, du niveau amateur au plus haut niveau de compétition. Plus qu'un soin, il offre un partenariat durable pour la performance, la prévention et l'équilibre corporel.

Massothérapie et récupération sportive : techniques avancées

Personnalisation et sécurité : adaptation à la discipline, au calendrier et à l'histoire corporelle du sportif.



Excellence reconnue

- I. Trombert : autrice et référence internationale.
- C. Trombert : jury référent Europe (sportif).
- M. Guittet : or Europe et Monde 2025.



Temporalités d'intervention

- Avant : activation / mobilisation.
- Pendant : régulation rapide.
- Après : relâchement et drainage.



Hygiène de vie et globalité

- Sommeil, nutrition / hydratation.
- Stress et récupération nerveuse.



Posture éthique

- Consentement éclairé et révoquant.
- Communication verbale continue.

Parmi les spécialisations du Massothérapeute LETIS, l'accompagnement de la maternité occupe une place incontournable. La grossesse, l'accouchement et le post-partum constituent des moments de bouleversements profonds, physiques comme émotionnels. Le massage, lorsqu'il est adapté et maîtrisé, devient un allié essentiel pour soutenir la femme à chaque étape de ce parcours de vie.

Une expertise fine et sécurisée

La formation LETIS intègre une connaissance approfondie des transformations physiologiques et posturales liées à la grossesse.

- Compréhension de l'évolution du bassin, des adaptations hormonales et des modifications circulatoires.
- Identification des besoins spécifiques de chaque trimestre.
- Maîtrise des contre-indications absolues et relatives.

Cette rigueur garantit une pratique sécurisée, qui inspire confiance aux futures mamans comme aux professionnels de santé.

Les positions adaptées

Le confort est la première condition du relâchement. Le Massothérapeute LETIS apprend à installer la femme enceinte dans des positions respectueuses et évolutives :

- Position latérale sécurisée,
- Posture assise adaptée,
- Allongement sur le dos avec aménagements spécifiques,
- Utilisation des coussins et supports pour libérer les pressions.

III

131

Massage femmes enceintes et accompagnement de la maternité

Posture d'accompagnement : espace d'écoute, parole validante, souveraineté du corps honorée.



Expertise fine et sécurité

- Trimestres, adaptations hormonales / circulatoires.
- CI absolues et relatives maîtrisées.



Positions adaptées

- Latérale sécurisée, assise, dos aménagé.
- Coussins et supports pour soulager.



Techniques spécifiques

- Dos / flancs / scapulaire, ceinture pelvienne.
- Drainage des jambes, buste / bras.



Bassin et post-partum

- Ouvertures douces, auto-massage périnée.
- Rituels de réparation (ex. rebozo).

Ces installations permettent à la femme enceinte de recevoir le massage sans contrainte, et de rester pleinement actrice de son confort.

Les techniques spécifiques

Le massage de la femme enceinte ne consiste pas à appliquer un « protocole spécial » : c'est une pratique ajustée, fine, à l'écoute.

- Travail sur le dos, les flancs et la ceinture scapulaire pour soulager les tensions posturales.
- Libération douce de la ceinture pelvienne.
- Drainage des jambes pour réduire la sensation de lourdeur circulatoire.
- Massage du buste, des bras et du haut du corps pour apaiser la fatigue et favoriser le lien avec soi-même.

Chaque geste vise à apporter confort, légèreté et confiance dans un corps en constante transformation.

L'accompagnement du bassin et la préparation à l'accouchement

Le bassin est le centre de gravité de la maternité. Le Massothérapeute LETIS apprend à :

- Accompagner les mobilités du bassin,
- Proposer des techniques d'ouverture douce,
- Initier à l'auto-massage du périnée,
- Préparer la femme à accueillir l'accouchement avec plus de sérénité

Loin de remplacer le suivi médical, ce travail permet de soutenir la physiologie naturelle et de réduire les tensions inutiles.

Post-partum et rituels de réparation

Après l'accouchement, le massage soutient la récupération physique et émotionnelle.

- Libération des tensions dues à l'allaitement et au portage.
- Réintégration corporelle après la naissance.
- Rituel du rebozo, inspiré des traditions ancestrales, pour marquer le passage et refermer symboliquement le corps.

Ces pratiques aident la mère à retrouver équilibre, énergie et sentiment de cohérence corporelle.

Une posture d'accompagnement

Au-delà des gestes, le Massothérapeute LETIS incarne une présence bienveillante :

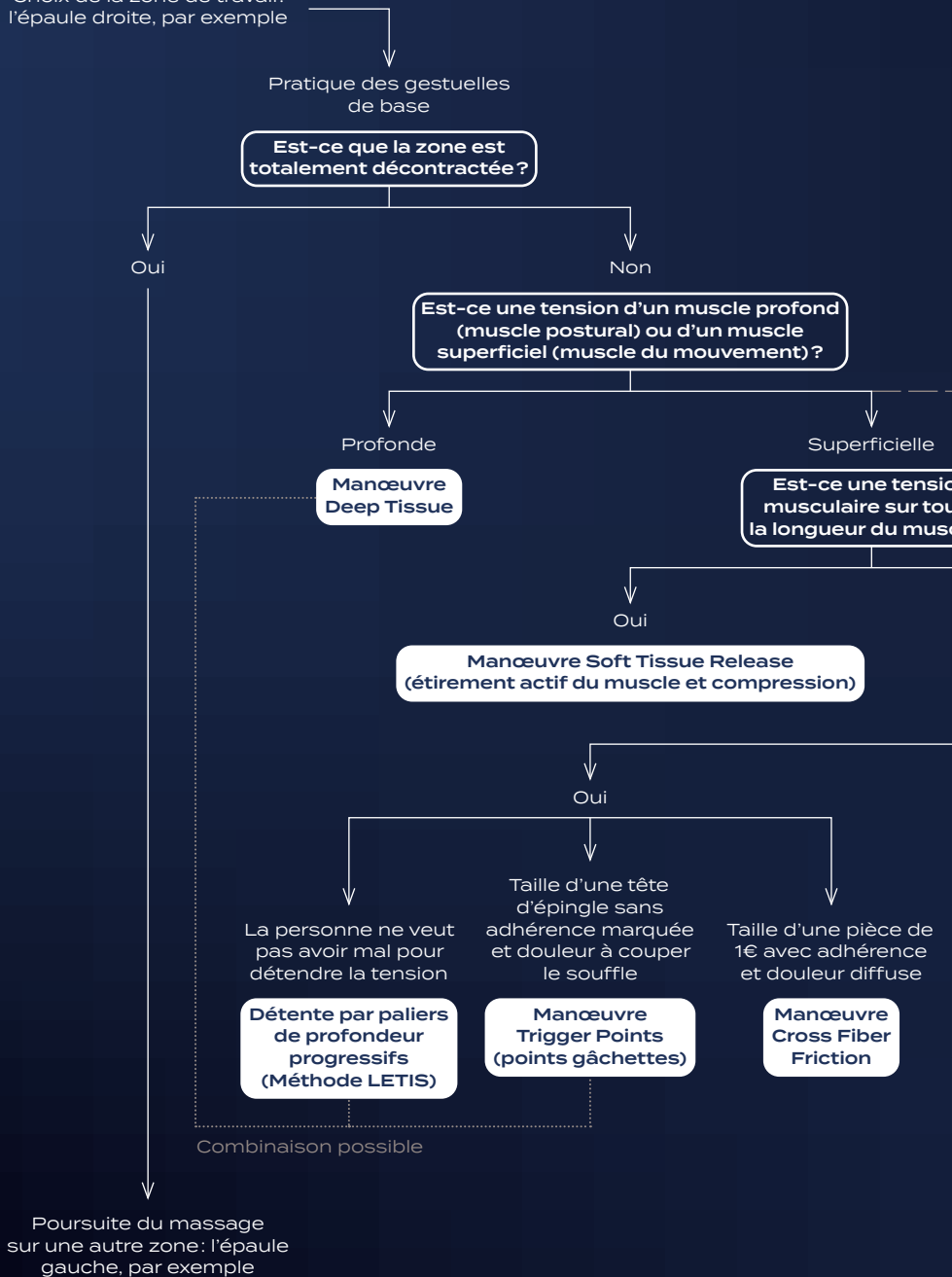
- Offrir un espace d'écoute sans jugement,
- Valoriser la parole de la femme sur son propre vécu corporel,
- Rappeler que la souveraineté du corps lui appartient à chaque instant.

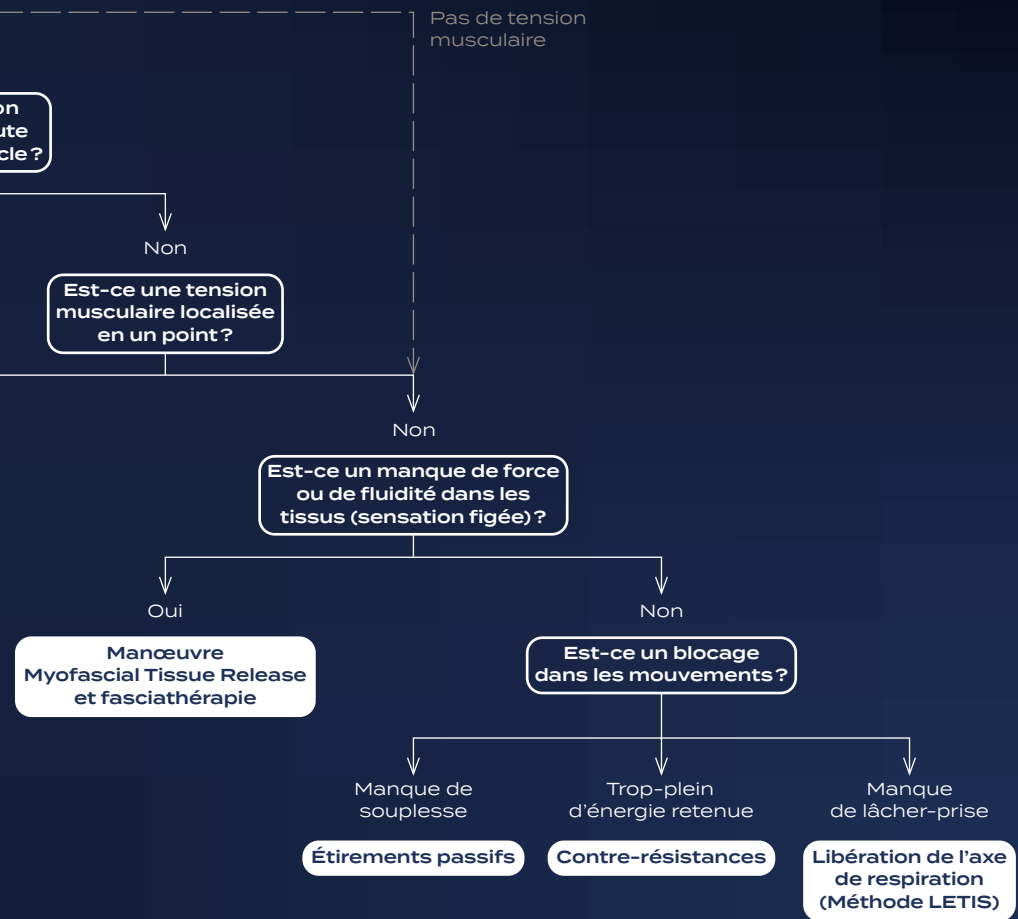
Cet accompagnement global fait du massage un rituel de soin et de reconnaissance, où la maternité est honorée et soutenue.

Avec ce module, le Massothérapeute LETIS devient un professionnel capable d'accompagner la maternité dans toutes ses étapes, de la grossesse au post-partum. En conjuguant rigueur anatomique, techniques spécifiques et posture profondément respectueuse, il offre aux femmes un espace rare : celui d'une pratique sécurisée, bienveillante et ressourçante, qui honore la puissance et la vulnérabilité de ce moment de vie unique.

Arbre décisionnel du choix des techniques de détente en massage neuro-musculaire

Choix de la zone de travail:
l'épaule droite, par exemple





DIMENSIONS AVANCÉES ET INTÉGRATIVES



Qu'est-ce qu'une approche intégrative ?

IV

Dans le langage courant, on a tendance à séparer le corps, les émotions, l'énergie et la pensée comme s'il s'agissait de mondes distincts. Une douleur physique serait d'un côté, une émotion de l'autre, une fatigue « nerveuse » encore ailleurs. L'accompagnement intégratif refuse cette séparation artificielle: il considère que tous ces plans sont liés en permanence.

139

Repères clés

Approche intégrative (corps / émotion / énergie / esprit)	Triptyque: geste-souffle-parole
Chaines myofasciales et globalité	Émotions: cristallisations tissulaires
Étapes: révélatrice-réparatrice-libératrice	Supervision et posture thérapeutique
Polarités et 7 étages énergétiques	Réflexes auto-correcteurs
Observer-accompagner-interjecter	Non-faire et intuition guidée
Voix posée, rythme et silence	Langage: co-régulation

- Un stress psychologique modifie la respiration et finit par contracter les trapèzes.
- Une douleur chronique pèse sur le moral et change la posture.
- Un souffle restreint diminue la vitalité et affecte la concentration.
- Une tension émotionnelle longtemps retenue peut devenir une tension musculaire installée.

L'intégratif, c'est prendre en compte en même temps ces différents niveaux, sans hiérarchie, et travailler avec leur interaction.

Dans la Méthode LETIS, cette intégration se fait grâce à un triptyque :

- Le geste (qui agit sur les tissus, les fascias, la posture),
- Le souffle (qui régule le système nerveux et ouvre les espaces internes),
- La parole (qui guide, sécurise et permet de conscientiser).

Ces trois dimensions sont indissociables : ensemble, elles transforment le massage en un véritable accompagnement global, où ce qui se passe dans le corps trouve un écho dans la vie.

Si les deux premiers niveaux du cursus LETIS posent des bases solides et une technicité affirmée, la véritable maturité de la méthode se révèle dans ses dimensions intégratives. Celles-ci invitent le praticien à dépasser l'application de techniques isolées pour entrer dans une compréhension globale du corps, du psychisme, de l'énergie et de la relation. LETIS ne se définit pas seulement comme une pédagogie du geste, mais comme une voie de connaissance qui intègre les plans tissulaires, émotionnels, énergétiques et relationnels dans une même dynamique respectueuse et cohérente.

Qu'est-ce qu'une approche intégrative ?

L'intégratif refuse la séparation artificielle entre corps, émotions, énergie et pensée : ces plans interagissent en permanence et doivent être pris en compte simultanément, sans hiérarchie.



Quelques dynamiques d'interaction

- Stress psychologique → respiration modifiée → trapèzes contractés.
- Douleur chronique → moral affecté → posture changée.
- Souffle restreint → vitalité diminuée → concentration touchée.
- Tension émotionnelle retenue → tension musculaire installée.



Le triptyque LETIS

- Geste : tissus, fascias, posture.
- Souffle : régule SN, ouvre espaces internes.
- Parole : guide, sécurise, conscientise.

Au-delà des techniques isolées, LETIS devient une voie de connaissance intégrant plans tissulaires, émotionnels, énergétiques et relationnels dans une dynamique cohérente.

I Les chaînes myofasciales et la globalité du corps

Le corps humain n'est pas un assemblage de pièces détachées, mais un continuum vivant, relié par les fascias. Ces tissus conjonctifs tissent des chaînes qui parcourent tout l'organisme, reliant les pieds au crâne, l'avant à l'arrière, la gauche à la droite. Une tension locale n'est presque jamais isolée : elle s'inscrit dans une logique plus vaste de compensation et de propagation.

Le Massothérapeute LETIS apprend à lire et à sentir ces lignes de continuité. Plutôt que de s'acharner sur un point douloureux, il observe comment cette douleur s'inscrit dans une architecture corporelle plus large. Il accompagne alors la globalité : un relâchement du diaphragme peut alléger une lombalgie ; un dégagement de la ceinture scapulaire peut libérer une chaîne antérieure qui pesait sur le bassin. Le travail devient une restauration de mobilité et de cohérence dans tout le système, et non une simple « réparation locale ».

Cette lecture globale distingue la Méthode LETIS : elle transforme chaque geste en un acte de réharmonisation systémique, respectueux de l'intelligence intrinsèque du corps.

2 Les émotions et le corps

Théorie des émotions et cristallisations musculaires

Chaque émotion laisse son empreinte dans la matière vivante. Peur, colère, tristesse, joie ; chacune se traduit par des postures, des tensions et des modulations respiratoires spécifiques. Le corps, pour se protéger, fige certaines zones : un cou tendu en hypervigilance, un thorax fermé par le chagrin, un psoas contracté par l'angoisse. Ces « cristallisations » musculaires et fasciales témoignent de vécus passés qui continuent d'habiter le présent.

Le praticien LETIS n'affronte pas ces verrous par la force. Il crée les conditions pour que la personne prenne conscience de ses habitudes corporelles,

IV

141

Les chaînes myofasciales et la globalité du corps



Lire les continuités

- Relier pieds–crâne, avant–arrière, gauche–droite.
- Relier le local à l'architecture globale.



Agir par cohérence

- Restaurer mobilité et cohérence du système.
- Réharmonisation systémique respectueuse.



Cadre de sécurité

- Toujours sans forcer la libération.
- Respect de l'intelligence intrinsèque du corps.

les explore dans un cadre sûr et apprenne à les desserrer elle-même, par le souffle, la parole et le relâchement progressif. Le massage devient ainsi un espace de reconnaissance et de transformation émotionnelle, où l'on libère non seulement des tensions, mais aussi des histoires inscrites dans les tissus.

Étapes du développement personnel : révélatrice, réparatrice, libératrice

L'accompagnement LETIS s'inscrit dans une temporalité progressive, respectueuse des rythmes individuels. Trois étapes structurent ce processus :

- Révélatrice : le corps met en lumière ses propres stratégies, dévoile ses zones de retenue, montre ce qu'il a figé. C'est une phase de prise de conscience.
- Réparatrice : de nouvelles conditions sont mises en place. La respiration s'élargit, la confiance se reconstruit, des appuis plus sains se réinstallent.
- Libératrice : le corps s'autorise à lâcher des tensions anciennes, à abandonner des protections devenues inutiles. La personne retrouve une autonomie corporelle et émotionnelle durable.

Ces étapes ne sont jamais imposées. Elles sont accompagnées avec patience et bienveillance, dans le respect du rythme de chacun.

Supervision et posture thérapeutique

L'intégration des dimensions émotionnelles exige du praticien une vigilance particulière. La supervision est le lieu où il apprend à se réguler, à clarifier ses propres résonances, à ne pas confondre ses projections avec celles de son client. Elle permet de maintenir une posture juste, fondée sur la non-violence, l'humilité et l'accueil. Être Massothérapeute LETIS, c'est accepter d'être accompagné à son tour, afin de garantir une sécurité relationnelle constante.

Les émotions et le corps



Théorie et cristallisations

- Chaque émotion module posture et souffle.
- Hypervigilance (cou tendu), thorax fermé (chagrin).
- Psoas contracté (angoisse) : mémoires tissulaires.



Accompagnement LETIS

- Pas de force : cadre sûr pour la conscience.
- Souffle, parole, relâchement progressif.
- Transformer des histoires inscrites dans les tissus.



Étapes du développement

- Révélatrice : prise de conscience des retenues.
- Réparatrice : respiration élargie, confiance reconstruite.
- Libératrice : lâcher des protections, autonomie durable.



Supervision et posture

- Se réguler, clarifier ses résonances.
- Éviter les projections, maintenir accueil et humilité.



Éthique constante

- Non-violence et sécurité relationnelle.
- Rythmes individuels respectés.

La dimension énergétique dans LETIS

Polarités et 7 étages énergétiques

Le corps est traversé par des polarités fondamentales, haut et bas, gauche et droite, avant et arrière, et structuré en étages successifs, de la base au sommet. La Méthode LETIS n'en fait pas une croyance ésotérique, mais un outil d'observation pragmatique. Ces repères permettent de comprendre où l'énergie circule, où elle se bloque, où elle se retire. Le travail ne vise pas à « tout ouvrir », mais à réaccorder les polarités et à restaurer l'unité du corps.

Réflexes auto-correcteurs du corps

Le corps possède une sagesse propre. Il réagit spontanément par des réflexes de réajustement : un rebond qui redonne de la vitalité, une réaction en chaîne qui libère une ligne entière de tensions, un relâchement qui se prolonge de lui-même, un micro-signal de « regret » qui indique une limite à respecter. Le Massothérapeute LETIS apprend à reconnaître et accompagner ces réponses naturelles, plutôt que de les devancer. Le corps devient ainsi son propre thérapeute, et le praticien un accompagnant attentif.

Observation, accompagnement, interjection

Chaque séance se déroule selon une triade fondamentale. Observer d'abord, sans rien imposer, afin de laisser émerger ce que le corps manifeste déjà. Accompagner ensuite, par des appuis, des invitations respiratoires ou verbales, qui soutiennent le processus engagé. Intervenir enfin, seulement si nécessaire, par une interjection courte et précise, destinée à faciliter un passage. Cette gradation garantit que l'action du praticien reste toujours au service du corps, jamais contre lui.

Dimension énergétique dans LETIS



Polarités et 7 étages

- Haut / bas, gauche / droite, avant / arrière.
- Repères pragmatiques pour lire flux et retraits.
- Objectif : réaccorder les polarités.



Réflexes auto-correcteurs

- Rebonds, réactions en chaîne, relâchements prolongés.
- Micro-signal de limite à respecter.



Observer-accompagner-interjecter

- Observer sans imposer.
- Accompagner par appuis et invitations.
- Interjecter minimalement et au bon moment.



Non-faire et intuition guidée

- Suspendre l'intention coercitive.
- Laisser émerger le geste juste.
- Humilité et réceptivité incarnées.

Non-faire et intuition guidée

Le « non-faire » n'est pas l'absence d'action, mais l'absence d'intention coercitive. Il consiste à attendre que le corps ouvre lui-même la voie, plutôt que d'imposer un objectif extérieur. Dans cet espace de suspension, une intuition fine émerge : celle du geste juste, souvent simple, qui répond exactement à ce que le tissu demande. Cette attitude humble et réceptive constitue l'une des signatures les plus profondes de la méthode LETIS.

4

Le rôle de la parole et de la voix*Poser sa voix de praticien*

La voix du praticien LETIS est un instrument thérapeutique. Posée sur un souffle calme, elle devient stable, chaleureuse et rassurante. Elle ne commande pas, elle accompagne. Elle transmet au receveur que celui-ci garde le contrôle à chaque instant, que le consentement est toujours révocable et que l'expérience se déroule à son rythme.

Intonation, rythme, silence

Chaque nuance vocale influence directement la perception corporelle. Une intonation ascendante ouvre l'exploration, une intonation descendante peut refermer. Un rythme précipité induit de la tension, un rythme posé favorise la détente. Le silence, enfin, n'est pas un vide gênant : il est un espace d'intégration, parfois plus puissant que n'importe quelle consigne. Le praticien LETIS apprend à habiter ces variations avec précision et justesse.

144

IV

Le rôle de la parole et de la voix**Poser sa voix de praticien**

- Voix posée sur souffle calme : stable et rassurante.
- Transmet contrôle au receveur (consentement révocable).

**Intonation, rythme, silence**

- Ascendante : ouvre ; descendante : referme.
- Rythme posé = détente ; posé ≠ précipité.
- Silence = espace d'intégration.

**Langage = co-régulation**

- Parole claire et non-jugeante ↓ alerte du SN.
- Nommer / valider / ouvrir → sécurité intérieure.
- Parole indissociable du souffle et du geste.

Le langage comme co-régulation

Le langage ne sert pas seulement à expliquer. Il agit comme un outil de co-régulation. Une parole claire, respectueuse et non jugeante diminue l'alerte du système nerveux et élargit la capacité du corps à accueillir l'expérience. En nommant, en validant, en ouvrant, le praticien soutient la sécurité intérieure de la personne et l'invite à devenir actrice de sa propre libération. Dans LETIS, la parole est ainsi indissociable du toucher : elle forme avec le souffle et le geste une triade inséparable.

Ce chapitre nous révèle toute l'originalité de la Méthode LETIS : une approche qui ne sépare jamais le physique de l'émotionnel, l'énergétique du relationnel, le geste de la parole. Elle incarne une pratique où le corps, souverain, guide le processus, et où le praticien se met au service de cette intelligence vivante, dans le respect, la subtilité et la puissance.



LETIS ne sépare jamais le physique de l'émotionnel, l'énergétique du relationnel, le geste de la parole. Le corps souverain guide le processus ; le praticien sert cette intelligence vivante avec respect, subtilité et puissance.

v

**UN PONT VERS
LA SOMATOTHÉRAPIE
LETIS**



Définition et spécificité de la Somatothérapie LETIS

Disponible à l'école LETIS à partir de la rentrée de septembre 2027, la Somatothérapie LETIS constitue l'aboutissement d'un parcours exigeant et transformateur. Elle sera accessible exclusivement aux personnes certifiées en Massothérapie Méthode LETIS, garantissant ainsi que seuls des praticiens déjà formés aux fondements de la non-violence, du souffle et de l'accompagnement verbal pourront s'engager dans ce nouveau cycle.

La Somatothérapie LETIS est une approche psychocorporelle fondée sur le massage et les techniques manuelles. Là où la massothérapie LETIS accompagne le corps dans sa dimension posturale, émotionnelle et respiratoire, la Somatothérapie franchit un seuil supplémentaire: elle fait du corps le miroir vivant de l'histoire personnelle et du massage un outil de reconnexion entre vécu corporel et vécu existentiel.

Elle se distingue radicalement d'autres approches psychologiques ou analytiques, en ce sens que le corps n'y est pas seulement observé ou « interprété »: il devient le lieu premier de la rencontre thérapeutique. Les tensions, les postures, les rythmes respiratoires, les zones figées ou douloureuses sont comprises comme des prises en forme de l'expérience de vie. Les techniques manuelles, appliquées avec la rigueur LETIS, ne visent donc pas seulement la détente ou la mobilité, mais ouvrent un accès direct aux dimensions profondes du psychisme.

Repères clés

Disponible: sept. 2027	Réservée aux certifiés Massothérapie LETIS
Approche psychocorporelle intégrative	Corps: miroir de l'histoire personnelle
Triptyque: geste-souffle-parole	Non-violence et souveraineté du corps
Lien corps-vie (schémas)	Recherche et évolution (neurosciences, trauma)

Définition et spécificité de la Somatothérapie LETIS

Approche psychocorporelle fondée sur le massage et les techniques manuelles. Là où la massothérapie LETIS accompagne le corps (posture, émotion, respiration), la Somatothérapie franchit un seuil: le corps devient le lieu premier de la rencontre thérapeutique, et les techniques ouvrent un accès direct aux dimensions profondes du psychisme.



Pré-requis et cadre

- Accès réservé aux praticiens certifiés LETIS.
- Fondements: non-violence, souffle, accompagnement verbal.



Spécificité

- Le corps n'est pas « interprété » de l'extérieur.
- Tensions / postures / souffle = formes vivantes de l'expérience.

Articulation entre massothérapie et accompagnement psychocorporel

La Somatothérapie LETIS prolonge la massothérapie sans la renier. Elle en reprend les piliers : souffle, parole, non-violence, souveraineté du corps, mais les met au service d'une exploration plus vaste : celle du lien entre le corps et la biographie personnelle.

Un dos voûté peut parler d'années passées à porter des responsabilités trop lourdes. Un diaphragme contracté peut être le témoin silencieux d'émotions retenues. Des mâchoires serrées racontent parfois des colères non exprimées, des mots avalés, des limites jamais posées. Une respiration coupée révèle souvent une peur ancienne ou une adaptation précoce à un environnement insécurisant.

Dans ce contexte, le praticien LETIS ne « décode » pas le corps comme un symbole figé. Il accompagne le receveur pour que celui-ci ressente et comprenne par lui-même ce que son corps exprime. Le travail manuel ouvre la voie : une pression dosée, une libération myofasciale, un étirement respiratoire déclenchent une prise de conscience. Le rôle de la parole est alors d'aider à mettre en mots cette expérience : « Que ressentez-vous ? », « Quelle image vous vient ? », « Que cela vous rappelle-t-il ? ».

Ce dialogue entre geste et langage fait émerger une vérité incarnée. Le receveur ne parle pas « sur » son histoire : il parle depuis son corps. Ce qu'il se passe dans les tissus révèle ce qu'il s'est passé dans sa vie et ce qui peut encore évoluer.

Articulation entre massothérapie et accompagnement psychocorporel

La Somatothérapie prolonge la massothérapie : souffle, parole, non-violence et souveraineté du corps sont mis au service du lien corps → biographie.



Exemples cliniques

- Dos voûté : années de responsabilités trop lourdes.
- Diaphragme contracté : émotions retenues.
- Mâchoires serrées : colères non exprimées, limites non posées.
- Respiration coupée : peurs anciennes / adaptation précoce.



Dialogue geste-langage

- Pression dosée, libération myofasciale, étirement respiratoire.
- Questions : « Que ressentez-vous ? », « Quelle image vous vient ? », « Que cela vous rappelle-t-il ? ».
- Le receveur parle depuis son corps, pas 'sur' son histoire.

Ce qui se passe dans les tissus révèle ce qui s'est passé dans la vie
– et ce qui peut encore évoluer.

Le lien entre ce qu'il se passe dans le corps et ce qu'il se passe dans la vie

La grande spécificité de la Somatothérapie LETIS est de montrer que le corps et la vie sont inséparables. Les schémas corporels répètent souvent les schémas existentiels. Ce qui se joue dans une relation, dans une manière de travailler, dans un rapport à soi ou aux autres, s'inscrit dans la musculature, les appuis, les gestes.

- Celui qui a appris à se taire contracte sa gorge et retient son souffle.
- Celle qui a dû se défendre ferme sa poitrine et raidit ses épaules.
- Celui qui n'a jamais trouvé sa place se tient instable sur ses appuis, vacillant ou crispé.
- Celle qui a trop donné s'épuise dans une respiration haute et saccadée.

Dans le cadre sécurisé de la Somatothérapie LETIS, ces expressions corporelles sont accueillies sans jugement. Le massage devient une mise en conscience : la personne découvre que ses tensions ne sont pas des fatalités mécaniques, mais des traces vivantes de son histoire. Elle comprend que ce qu'elle vit dans son corps aujourd'hui reflète ce qu'elle a traversé, mais aussi ce qu'elle continue, souvent inconsciemment, de rejouer dans sa vie.

Ce lien ouvre une possibilité nouvelle : changer dans la vie en changeant dans le corps. Lorsqu'une posture s'assouplit, un espace s'ouvre dans la respiration ; lorsqu'une tension se libère, une émotion peut s'exprimer ; lorsqu'un souffle reprend toute son amplitude, c'est une autre façon d'habiter le monde qui devient accessible.

Le praticien LETIS accompagne ce passage avec une double fidélité : fidélité à la matière (tissus, fascias, chaînes musculaires) et fidélité à l'expérience vécue (émotions, souvenirs, prises de conscience). La personne n'est jamais réduite à son corps, mais elle apprend à reconnaître que son corps est sa vie en acte, et que le transformer, c'est transformer son existence.

Lien entre ce qu'il se passe dans le corps et ce qu'il se passe dans la vie

Double fidélité du praticien : à la matière (tissus, fascias, chaînes) et à l'expérience vécue (émotions, souvenirs, prises de conscience).



Schémas incarnés

- Se taire : gorge contractée et souffle retenu.
- Se défendre : poitrine fermée et épaules raidies.
- Ne pas trouver sa place : appuis instables ou crispés.
- Trop donner : respiration haute et saccadée.



Changer dans la vie par le corps

- Posture qui s'assouplit : espace respiratoire.
- Tension libérée : émotion exprimée.
- Souffle ample : nouvelle façon d'habiter le monde.

Les perspectives de recherche et d'évolution

La Somatothérapie LETIS s'inscrit dans une dynamique contemporaine où les disciplines convergent : neurosciences, psychotraumatologie, thérapie somatique, pratiques psychocorporelles. Toutes reconnaissent aujourd'hui que le corps est la clé de l'intégration émotionnelle et de la transformation psychique.

Dans ce champ en plein essor, LETIS apporte une contribution unique : une méthode fondée sur la non-violence, où le corps n'est jamais contraint mais accompagné, où la parole est au service de l'autonomie, et où le massage devient un vecteur de croissance personnelle.

À terme, la Somatothérapie LETIS pourra s'imposer comme un modèle original, reconnu pour son efficacité et son éthique, dans le champ de la prévention santé, du développement personnel et de l'accompagnement psychocorporel. Elle ouvrira aussi de nouvelles voies de recherche : sur les effets du souffle guidé, sur l'impact de la parole structurée en situation de massage, sur les processus d'auto-régulation corporelle et émotionnelle.

La Somatothérapie LETIS, disponible à partir de septembre 2027, est bien plus qu'une spécialisation : c'est l'horizon naturel de la méthode, son accomplissement. Elle offre un espace où le corps et la vie se rencontrent, où les tensions deviennent des portes d'entrée vers des prises de conscience, et où la libération tissulaire se traduit en transformation existentielle.

Elle s'adresse à ceux qui souhaitent accompagner non seulement le corps dans ses douleurs et ses tensions, mais l'être tout entier dans son chemin de réparation et d'évolution. Elle incarne la promesse fondatrice de LETIS : une pratique profondément humaine, où le massage n'est pas seulement un soin, mais un acte de vie.

Guérir de son passé, de son histoire de vie, à travers et grâce au corps : tel est le chemin que propose la Somatothérapie LETIS, en s'appuyant sur le corps comme guide, ce guide qui ne se trompe jamais et qui sait.

Perspectives de recherche et d'évolution

Convergence contemporaine : neurosciences, psychotraumatologie, thérapies somatiques, pratiques psychocorporelles. LETIS apporte une contribution unique : non-violence, parole au service de l'autonomie, massage comme vecteur de croissance personnelle.



Axes de recherche

- Effets du souffle guidé.
- Impact de la parole structurée en massage.
- Processus d'auto-régulation corporelle et émotionnelle.



Éthique et reconnaissance

- Efficacité + éthique = modèle original.
- Champs : prévention santé, développement personnel, psychocorporel.



Horizon de déploiement

- Ouverture : septembre 2027.
- Cycle réservé aux certifiés Massothérapie LETIS.



v

153

DÉPLOIEMENT PROFESSIONNEL ET IMPACT



La Méthode LETIS n'est pas seulement une pédagogie, ni l'accumulation de savoir-faire techniques. Elle constitue une vision globale du métier de praticien du toucher, une vision qui redéfinit l'éthique professionnelle, renouvelle les modalités de transmission, élargit les champs d'application et affirme l'impact social du massage comme véritable acteur de prévention santé.

En ce sens, LETIS dépasse le statut d'outil ou de protocole spécialisé. Elle s'inscrit comme un nouveau paradigme du soin corporel, conçu pour transformer en profondeur la manière dont le massage est appris, pratiqué et reconnu dans le monde contemporain. Elle offre aux praticiens une identité professionnelle forte et cohérente, et aux receveurs une expérience de soin à la fois respectueuse, efficace et profondément humaine.

VI

157

Repères clés

- Nouveau paradigme du soin corporel
- Prévention santé
- Souffle et parole: co-régulation
- Communauté vivante
- Impact social et institutionnel

- Identité professionnelle forte
- Éthique incarnée: non-violence
- Transmission progressive + bilans
- 5 spécialisations (unité dans la diversité)

Éthique et déontologie LETIS

L'éthique occupe une place centrale dans la Méthode LETIS. Elle ne se réduit pas à un ensemble de règles abstraites, mais s'incarne dans chaque geste, chaque mot, chaque respiration partagée entre praticien et receveur. Dans un métier où l'intimité corporelle et la confiance sont au cœur de la relation, l'éthique est bien plus qu'une protection : elle est la condition même de l'efficacité thérapeutique.

La charte de la non-violence LETIS constitue le socle de cette posture. Elle affirme que la pratique du massage n'a jamais vocation à contraindre ni à dominer, mais à révéler et à accompagner. Elle repose sur l'idée que le corps du receveur est l'unique autorité souveraine du processus de libération, et que le rôle du praticien est de créer les conditions favorables pour que ce corps puisse s'autoréguler, se libérer et s'équilibrer de lui-même.

Cela implique un engagement ferme :

- L'intensité des gestes est toujours progressive, graduée, réversible.
- Le consentement du receveur est révocable à tout moment, par la parole, par le souffle, ou par les signes corporels.
- L'intégrité tissulaire est une ligne rouge : jamais le praticien ne cherche à imposer une force ou une pression qui franchirait le seuil de tolérance du tissu.

Au-delà de ces principes, l'éthique LETIS définit un cadre relationnel protecteur. Ce cadre comprend :

- La confidentialité absolue des échanges,
- La clarté sur les objectifs et les limites de la pratique,
- La vigilance face aux risques de dépendance ou de transfert émotionnel,
- La différenciation nette entre massage, séduction et sexualité, afin de préserver un espace thérapeutique clair et sécurisant.

Éthique et déontologie LETIS

Le praticien LETIS n'est pas un « sauveur » : il favorise l'autonomie du receveur et la maîtrise progressive de son corps et de sa libération. La déontologie devient un repère de sécurité, un axe d'humilité et un gage de professionnalisme.



Éthique incarnée

- S'exprime dans le geste, le mot, le souffle partagé.
- Condition d'efficacité thérapeutique (pas seulement protection).



Charte de non-violence

- Le massage ne contraint pas : il révèle et accompagne.
- Le corps du receveur = autorité souveraine.



Engagements non négociables

- Intensité progressive, graduée, réversible.
- Consentement révocable (parole / souffle / signes).
- Intégrité tissulaire = ligne rouge.



Cadre relationnel protecteur

- Confidentialité absolue.
- Clarté objectifs / limites.
- Vigilance dépendance / transfert.
- Frontière nette : massage / séduction / sexualité.

Le praticien LETIS ne se positionne pas comme un « sauveur », mais comme un accompagnant. Il ne nourrit pas une logique de dépendance, mais au contraire favorise l'autonomie du receveur, en lui redonnant progressivement la maîtrise de son corps et de son processus de libération.

Dans cette perspective, la déontologie n'est pas une contrainte extérieure : elle devient un repère de sécurité, un axe d'humilité et un gage de professionnalisme. C'est elle qui permet à la Méthode LETIS d'être reconnue non seulement comme une méthode efficace, mais aussi comme une pratique intègre et profondément respectueuse de la dignité humaine.

2 Transmission et communauté LETIS

La Méthode LETIS n'est pas un simple ensemble de techniques reproductibles. Elle repose sur une architecture pédagogique rigoureuse et progressive, conçue pour accompagner le praticien dans un chemin d'évolution à la fois technique, personnel et relationnel. Chaque module est pensé comme une marche supplémentaire vers une compréhension plus fine du corps, du souffle et de la relation. Les bilans de compétences jalonnent ce parcours : ils ne se contentent pas de vérifier des acquis, mais offrent une véritable évaluation formative, permettant au praticien d'identifier ses forces, de cerner ses axes de progression et de bâtir un plan de développement personnalisé.

La transmission LETIS s'appuie également sur un suivi rigoureux. Les cahiers de bord invitent chaque élève à tenir une trace écrite de son évolution : séances réalisées, ressentis, difficultés rencontrées, prises de conscience. Ces cahiers deviennent une mémoire vivante du parcours, un outil de réflexion et d'ancrage qui transforme l'expérience en apprentissage conscient.

Mais l'originalité de LETIS tient surtout à la place accordée à la dimension collective. Les journées de pratiques supervisées constituent des temps forts du cursus. Elles sont à la fois laboratoires techniques, espaces

VI

159

Transmission et communauté LETIS

Progression professionnelle et développement personnel sont liés : l'excellence technique n'a de sens que portée par une éthique incarnée et une solidarité vivante.



Architecture progressive

- Chemin d'évolution technique, personnel, relationnel.
- Chaque module = une marche vers plus de finesse (corps / souffle / relation).



Collectif et pratiques supervisées

- Laboratoire technique + expérimentation.
- Échanges, fraternité professionnelle.
- Exigence + convivialité, rigueur + Joie.



Bilans de compétences

- Évaluation formative (pas seulement contrôle).
- Identifier forces / axes de progression.
- Bâtir un plan de développement personnalisé.



Communauté vivante

- Valeurs communes, langage partagé, vision exigeante.
- « Famille professionnelle » au-delà de la certification.



Carnets de bord

- Trace écrite : séances, ressentis, difficultés, prises de conscience.
- Transformer l'expérience en apprentissage conscient.



Cadre évolutif

- Perfectionnement technique continu.
- Accompagnement entrepreneurial.
- Soutien émotionnel et supervision.

d'expérimentation, lieux d'échanges et de fraternité professionnelle. Dans un cadre sécurisé, les praticiens confrontent leurs expériences, partagent leurs découvertes, s'entraînent, se corrigent et se soutiennent mutuellement. Ces journées incarnent l'esprit LETIS : exigence et convivialité, précision et bienveillance, rigueur et joie de pratiquer ensemble.

Ainsi, la transmission dépasse la simple acquisition de compétences individuelles : elle donne naissance à une véritable communauté vivante. Rejoindre LETIS, c'est intégrer une famille professionnelle soudée par des valeurs communes, un langage partagé et une vision exigeante du métier.

Cette communauté accompagne le praticien bien au-delà de sa certification. La progression ne s'arrête jamais au moment où un diplôme est délivré : elle se poursuit dans le perfectionnement technique, dans l'accompagnement entrepreneurial, dans le soutien émotionnel et la supervision continue. LETIS se définit donc comme un cadre évolutif, où chacun, quel que soit son niveau d'expérience, trouve un espace pour approfondir, renouveler et affiner sa pratique.

Être praticien LETIS, c'est ainsi s'engager dans un chemin sans fin de croissance et d'évolution, porté par la force du collectif. C'est appartenir à une communauté qui reconnaît que la progression professionnelle est indissociable du développement personnel, et que l'excellence technique n'a de sens que si elle s'accompagne d'une éthique incarnée et d'une solidarité vivante.

3

Applications et spécialisations

La richesse de la Méthode LETIS se révèle pleinement dans sa capacité à se déployer dans des contextes très divers, sans jamais perdre sa cohérence ni sa profondeur. Chaque spécialisation ne constitue pas une branche isolée, mais une déclinaison fidèle des principes fondateurs : non-violence, souveraineté du corps, souffle comme guide, accompagnement respectueux. C'est cette unité dans la diversité qui confère à la méthode son caractère unique : elle peut être pratiquée aussi bien dans les espaces prestigieux du luxe que dans l'intimité d'un suivi postnatal, dans le vestiaire d'un sportif de haut niveau comme dans une cabine d'esthétique ou un espace dédié à l'olfactothérapie.

160

vi

Spa & luxe

Dans l'univers du spa et de l'hôtellerie haut de gamme, l'exigence ne s'arrête pas à la technicité du geste : elle englobe le raffinement de l'accueil, l'élégance de la présence et la précision de chaque détail. Le praticien LETIS incarne cette exigence globale. Son savoir-faire dépasse la reproduction de protocoles standardisés : il sait écouter, ajuster, personnaliser, transformer chaque séance en une expérience sensorielle inédite.

Dans ce contexte, le massage devient un art de vivre, où la fluidité du toucher s'allie à la maîtrise des codes du luxe international. Le praticien LETIS est ainsi non seulement un artisan du corps, mais aussi un ambassadeur de l'expérience client, capable de conjuguer excellence technique et authenticité relationnelle.

Sport & récupération

Le champ du sport illustre l'efficacité et la rigueur de la Méthode LETIS. Loin des clichés d'un massage sportif forcément brutal, l'approche LETIS associe la précision anatomique à la subtilité du souffle et de la régulation nerveuse. Les praticiens apprennent à travailler sur les fascias, les chaînes myofasciales, les points gâchettes, mais toujours dans une logique de respect tissulaire et d'écoute des réactions du corps.

Les effets sont multiples : meilleure récupération musculaire, prévention des blessures, régulation du stress et optimisation des performances. Mais LETIS ne s'adresse pas seulement aux athlètes professionnels : elle offre également aux amateurs et aux personnes actives un moyen de préserver leur vitalité et de trouver un équilibre dans l'effort. La reconnaissance internationale de LETIS dans ce domaine, avec ses praticiens médaillés et ses formateurs juges dans les plus grands championnats, atteste de la puissance de cette spécialisation.

Esthétique & bien-être global

La beauté, dans la vision LETIS, n'est pas un vernis superficiel : elle est l'expression d'une vitalité intérieure et d'un équilibre retrouvé. Les massages anti-âge, drainants ou minceur sont conçus non pas comme des procédés mécaniques, mais comme des soins conscients, respectueux du tissu et de la personne.

Un visage détendu, une peau lumineuse, un corps allégé ne sont pas seulement des résultats esthétiques : ils traduisent un apaisement intérieur, une respiration retrouvée, une circulation harmonisée. Ici encore, la non-violence guide le geste : aucun excès, aucune contrainte, mais une précision palpatoire et une intelligence du rythme qui redonnent au corps sa beauté naturelle. L'esthétique LETIS est une esthétique vivante, qui relie l'apparence à la santé et à la confiance en soi.

VI

161

Applications et spécialisations (1/2)

Unité dans la diversité : chaque spécialisation est une déclinaison fidèle des fondements (non-violence, souveraineté du corps, souffle guide, accompagnement respectueux). LETIS se déploie dans des contextes variés sans perdre sa cohérence.

**Spa et luxe**

- Raffinement de l'accueil et élégance de la présence.
- Personnalisation fine : écouter, ajuster, transformer la séance.
- Ambassadeur de l'expérience client (excellence + authenticité).

**Sport et récupération**

- Précision anatomique + souffle + régulation nerveuse.
- Fascias, chaînes, points gâchettes (respect tissulaire).
- Récupération, prévention blessures, performances, stress.
- Reconnaissance internationale (médaillés / juges).

**Esthétique et bien-être global**

- Beauté = vitalité intérieure et équilibre retrouvé.
- Anti-âge drainant, minceur : soins conscients (non mécaniques).
- Aucun excès : précision palpatoire et intelligence du rythme.
- Relie apparence-santé-confiance.

Maternité & parentalité

La maternité est l'un des champs où la Méthode LETIS exprime toute sa pertinence. Chaque étape de la grossesse et du post-partum est accompagnée avec un soin particulier, fondé sur la connaissance physiologique et sur la sécurité absolue de la mère et de l'enfant. Les massages prénataux soulagent les lombalgies, améliorent la circulation, apaisent l'anxiété; les massages postnataux aident à la récupération du bassin, à la réappropriation du corps et au soutien émotionnel.

Mais au-delà de ces bienfaits physiques, LETIS rappelle combien le toucher est un langage fondateur. La mère retrouve confiance dans son corps, le père est invité à participer, et l'enfant grandit dans une atmosphère de sécurité tactile. La méthode replace ainsi le toucher au cœur de la parentalité, comme un outil de lien, de confiance et de transmission.

Aromathérapie & olfactothérapie

Enfin, la spécialisation LETIS autour des plantes et des odeurs ouvre une dimension profondément sensorielle et holistique. L'aromathérapie mobilise la puissance des huiles essentielles pour soutenir la récupération, stimuler la circulation, apaiser le système nerveux. L'olfactothérapie agit directement sur le système limbique : une odeur peut réveiller un souvenir, libérer une émotion, restaurer une harmonie intérieure.

Intégrées dans le cadre du massage LETIS, ces pratiques ne sont jamais accessoires : elles prolongent et renforcent le souffle et le toucher. Le praticien propose une synergie multisensorielle où le geste, la respiration et l'odorat dialoguent pour offrir une expérience de libération profonde. Dans ce cadre, le corps retrouve non seulement son équilibre physiologique, mais aussi sa mémoire émotionnelle et sensorielle.

Applications et spécialisations (2/2)

Unité dans la diversité : chaque spécialisation est une déclinaison fidèle des fondements (non-violence, souveraineté du corps, souffle guide, accompagnement respectueux).

LETIS se déploie dans des contextes variés sans perdre sa cohérence.



Maternité et parentalité

- Sécurité absolue mère / enfant + connaissance physiologique.
- Prénatal : lombalgies, circulation, anxiété.
- Postnatal : récupération bassin, réappropriation, soutien émotionnel
- Toucher = langage fondateur (lien, confiance, transmission)



Aromathérapie et olfactothérapie

- Huiles essentielles : récupération, circulation, SN.
- Odeurs : système limbique, souvenirs, émotions, harmonie.
- Synergie multi-sensorielle : geste + souffle + odorat.
- Équilibre physiologique + mémoire émotionnelle / sensorielle.



Socle commun

- Un massage qui ne contraint pas mais révèle.
- Qui ne prend pas le pouvoir mais le restitue au corps.

Ces cinq spécialisations témoignent de la puissance adaptative de la Méthode LETIS. Mais cette diversité n'entraîne jamais de dispersion : elle se nourrit d'un socle commun solide et d'une exigence partagée. Chaque praticien LETIS, qu'il œuvre dans un spa cinq étoiles, auprès d'un sportif de haut niveau, dans un contexte esthétique, auprès d'une femme enceinte ou dans un espace dédié aux huiles essentielles, incarne la même éthique : un massage qui ne contraint pas mais révèle, qui ne prend pas le pouvoir mais le restitue au corps.

4

Une méthode au service du monde

L'ambition de la Méthode LETIS dépasse largement les murs de l'école et les salles de formation. Elle s'inscrit dans une réponse aux besoins pressants de notre époque, où la santé et le bien-être ne peuvent plus être envisagés comme de simples options, mais comme des enjeux sociétaux majeurs.

Répondre aux défis contemporains

Notre société est marquée par des déséquilibres croissants : burn-out, surcharge mentale, épuisement physique et émotionnel. Les statistiques sont éloquentes : troubles musculo-squelettiques, anxiété, dépression et fatigue chronique constituent désormais des problématiques de santé publique. Dans ce contexte, le massage LETIS n'est pas un luxe réservé à quelques privilégiés : il devient un outil de prévention santé accessible et pertinent, au service de tous.

En accompagnant la régulation du système nerveux, en soutenant la récupération et en rétablissant l'équilibre physiologique, LETIS offre un appui concret à tous ceux qui peinent à trouver un rythme durable :

- Les travailleurs en horaires décalés,
- Les aidants soumis à une charge émotionnelle intense,
- Les sportifs professionnels ou amateurs,
- Les parents confrontés à la conciliation entre vie familiale et responsabilités professionnelles,
- Et plus largement, tous les adultes fragilisés par l'accélération permanente du quotidien.

vi

163

Une place unique : la prévention santé

LETIS occupe une position singulière dans le paysage du soin. Elle ne se substitue pas au médical, mais agit en amont, là où tout se joue avant que la maladie ne s'installe. Elle contribue à maintenir l'équilibre, à prévenir l'usure, à renforcer les ressources corporelles et émotionnelles. Dans cette perspective, le massage LETIS devient un pilier de l'hygiène de vie moderne, au même titre que l'alimentation, le sommeil ou l'activité physique.

Par cette orientation claire, LETIS participe à la construction d'une culture du soin respectueux, qui ne vise pas seulement à réparer, mais à préserver et à soutenir. Elle s'adresse non seulement aux individus, mais aussi aux entreprises, aux institutions et aux collectivités, en ouvrant la voie à des programmes de prévention et de régénération adaptés aux réalités contemporaines.

Une ambition institutionnelle et internationale

Enfin, LETIS porte une ambition qui dépasse le champ pratique : celle de contribuer à la reconnaissance officielle de la massothérapie et de la somatothérapie, en France comme à l'international. Trop souvent considérées comme secondaires ou périphériques, ces disciplines méritent une place pleine et entière dans les politiques de santé et de bien-être.

La rigueur pédagogique de LETIS, l'excellence de ses praticiens et son engagement éthique fondé sur la non-violence constituent des arguments solides pour porter cette reconnaissance. L'objectif n'est pas seulement d'institutionnaliser une méthode, mais de participer à une transformation culturelle : inscrire le massage dans une vision globale de la santé, où le corps n'est plus considéré comme un simple objet de soin, mais comme une autorité souveraine, partenaire actif de sa propre régulation.

5

Charte de la non-violence LETIS

La Méthode LETIS : *Libération Émotionnelle des Tensions par l'Intégration du Souffle*, repose sur un principe universel et intemporel : la non-violence. Inspirée de l'Ahimsa, elle affirme que le massage n'a pas vocation à contraindre, mais à révéler, que la puissance d'un soin ne réside pas dans la force imposée, mais dans l'écoute subtile du corps et du souffle.

Cette charte constitue le socle éthique et déontologique de toute pratique LETIS. Elle engage chaque praticien à incarner, dans sa posture et dans ses gestes, un respect absolu du corps, de l'intégrité et de l'autonomie de la personne.

164

VI

Une méthode au service du monde**Défis contemporains**

- Burn-out, surcharge mentale, épuisement.
- TMS, anxiété, dépression, fatigue chronique : enjeux santé publique.
- LETIS : outil de prévention santé (pas un luxe).

**Prévention santé**

- Agir en amont : préserver avant la maladie.
- Réguler SN, soutenir récupération, rétablir équilibre.
- Hygiène de vie : au même titre que sommeil / alimentation / activité.

**Ambition institutionnelle et internationale**

- Reconnaissance officielle massothérapie / somatothérapie.
- Rigueur, excellence, non-violence comme arguments.
- Transformation culturelle : corps = autorité souveraine.

Les principes fondateurs

1. *Souveraineté du corps*

Le corps du receveur est l'autorité suprême du processus. Le praticien LETIS s'engage à écouter et respecter ses signaux, à ne jamais projeter d'objectif extérieur ni décider à sa place.

2. *Consentement révoquant*

Le consentement n'est jamais acquis une fois pour toutes. Il est redonné à chaque instant, et le receveur peut interrompre ou ajuster la séance à tout moment, par la parole, le souffle ou les réactions corporelles.

3. *Non-violence et progressivité*

Aucune contrainte, aucune effraction tissulaire. L'intensité est toujours introduite avec progressivité, ajustée à la tolérance du corps et réversible à chaque étape.

4. *Intégrité tissulaire et émotionnelle*

Même lors de manœuvres profondes, la pratique respecte la biomécanique, la physiologie et la dimension émotionnelle. La sécurité du tissu et la dignité de la personne priment toujours sur la recherche de résultat.

5. *Autonomie et responsabilisation*

La finalité de la Méthode LETIS est de redonner au receveur le pouvoir de sa propre libération. Le praticien accompagne sans créer de dépendance, en favorisant la capacité d'auto-régulation et d'auto-libération du corps.

6. *Posture d'humilité et de présence*

Le praticien LETIS se définit par son écoute et son accompagnement, non par une volonté d'imposer. Il cultive une attitude d'humilité, de disponibilité et de présence, où la qualité relationnelle prime sur la performance technique.

7. *Supervision et progression continue*

Chaque praticien LETIS s'engage à un travail de supervision et de formation permanente, garantissant l'intégrité de sa pratique, l'alignement de sa posture et l'évolution constante de ses compétences.

La Charte de la non-violence LETIS est plus qu'un code déontologique : elle est une philosophie incarnée. Elle établit un cadre où chaque séance devient un espace de sécurité, de respect et de révélation, où la puissance s'allie à la subtilité, et où la dignité du corps humain demeure la seule boussole.

Plus qu'un code :
une philosophie de vie.
Un cadre de sécurité,
de respect et de révélation,
où la puissance s'allie à la subtilité
et où la dignité du corps humain
demeure la boussole.

Charte de la non-violence LETIS

Inspirée de l'Ahimsa: la puissance d'un soin ne réside pas dans la force imposée, mais dans l'écoute subtile du corps et du souffle. Cette charte est le socle éthique et déontologique de toute pratique LETIS.

- 1 

Souveraineté du corps
Le corps du receveur est l'autorité suprême. Aucun objectif exténeur projeté, écoute des signaux et respect constant.
- 2 

Consentement révocable
Le consentement est redonné à chaque instant. Ajuster / interrompre à tout moment par parole, souffle ou réactions corporelles.
- 3 

Non-violence et progressivité
Aucune contrainte ni effraction tissulaire. Intensité progressive, ajustée et réversible à chaque étape.
- 4 

Intégrité tissulaire et émotionnelle
Même en profondeur: respect biomécanique / physiologie et dimension émotionnelle. Sécurité et dignité priment sur le résultat.
- 5 

Autonomie et responsabilisation
Redonner au receveur le pouvoir de sa libération. Accompagner sans créer de dépendance, favoriser l'auto-régulation.
- 6 

Humilité et présence
Le praticien se définit par l'écoute, pas par l'imposition. Disponibilité, présence, qualité relationnelle avant performance.
- 7 

Supervision et progression continue
Engagement dans la supervision et la formation permanente pour garantir intégrité de pratique, alignement de posture, évolution.

CONCLUSION



La Méthode LETIS – *Libération Émotionnelle des Tensions par l'Intégration du Souffle* – est née d'un principe simple et puissant : la non-violence appliquée au massage et à l'accompagnement corporel. Inspirée d'Ahimsa, elle affirme que le soin n'a pas vocation à contraindre, mais à révéler ; qu'il ne s'agit pas de dominer le corps, mais de lui restituer son autorité souveraine.

Cette vision transforme radicalement la relation entre praticien et receveur. Le corps devient le maître du processus, le souffle en est le guide, la parole un outil de corégulation, et le praticien un accompagnant humble, précis et bienveillant. Là où d'autres approches cherchent à « faire céder », LETIS crée les conditions pour que le corps choisisse de se libérer par lui-même. C'est en cela qu'elle représente un véritable changement de paradigme dans l'univers du massage et des thérapies manuelles.

Une pédagogie d'excellence

La transmission LETIS repose sur une architecture pédagogique unique, qui conjugue rigueur scientifique et profondeur humaine. Le cursus débute avec le Spa praticien, socle fondateur où l'élève découvre le toucher, apprend l'anatomie palpatoire et expérimente la relation au client. Ce premier niveau forme des praticiens capables de réaliser des soins personnalisés, sur mesure, avec un haut degré de professionnalisme et d'exigence.

Le niveau supérieur, celui de Massothérapeute LETIS, ouvre la voie d'un accompagnement plus profond et durable. Ici, le praticien ne se limite plus au « one shot » d'un massage d'excellence : il devient le partenaire d'un suivi régulier, capable d'accompagner une personne sur des mois ou des années, en travaillant aussi bien la dimension physique que posturale, émotionnelle et énergétique. Chaque geste, chaque souffle, chaque mot s'inscrit dans une logique de cohérence globale, où le corps est accueilli dans toutes ses dimensions.

Cette pédagogie s'achève sur les dimensions avancées et intégratives, où la méthode révèle toute sa maturité : lecture des chaînes myofasciales, intégration des émotions et des cristallisations musculaires, ouverture à la dimension énergétique, art du non-faire et de l'intuition guidée, usage conscient de la parole et de la voix. LETIS devient alors une véritable philosophie incarnée, où le praticien apprend autant à accompagner qu'à se laisser guider par l'intelligence vivante du corps.

171

Une éthique incarnée

Au cœur de la Méthode LETIS se trouve une charte claire et non négociable : la non-violence. Elle ne signifie pas fragilité ni absence d'intensité, mais respect absolu des tissus, progressivité, consentement révoquant et intégrité relationnelle. Le corps peut être sollicité en profondeur, mais jamais forcé. L'intensité n'est pas imposée : elle est choisie, dosée et vécue dans la sécurité.

Cette éthique se déploie dans la posture du praticien, sa présence, son langage, son humilité. Elle trace des frontières claires entre sensorialité, séduction et sexualité, protégeant ainsi le cadre thérapeutique et garantissant un espace sûr pour le receveur. Être praticien LETIS, c'est incarner

une responsabilité: celle de préserver la dignité du corps, de respecter ses rythmes, et de favoriser l'autonomie plutôt que la dépendance.

Une polyvalence qui rime avec excellence

La force de LETIS réside aussi dans sa capacité à se déployer dans des contextes multiples sans jamais perdre sa cohérence. Les cinq spécialisations – Spa & luxe, Sport & récupération, Esthétique & bien-être global, Maternité & parentalité, Aromathérapie & olfactothérapie – illustrent cette adaptabilité.

- Dans le spa haut de gamme, LETIS incarne l'élégance et la personnalisation.
- Dans le sport, elle est reconnue internationalement pour son efficacité et sa rigueur.
- Dans l'esthétique, elle propose une beauté consciente, fondée sur la vitalité.
- Dans la maternité, elle accompagne avec bienveillance les grands passages de la vie.
- Dans l'aromathérapie et l'olfactothérapie, elle ouvre un champ multisensoriel unique.

Partout, la même exigence demeure: polyvalence ne signifie pas dispersion, mais excellence incarnée.

Un impact social et institutionnel

Mais l'ambition de LETIS ne se limite pas à la formation de praticiens d'élite. Elle s'inscrit dans une réponse aux besoins urgents de notre époque: le burn-out, la charge mentale, l'épuisement chronique. Elle rappelle que le massage n'est pas un luxe, mais un outil de prévention santé, capable de réguler le système nerveux, de soutenir les aidants, de redonner souffle et vitalité aux travailleurs et aux parents.

En cela, LETIS occupe une place unique: elle ne remplace pas le médical, mais agit en amont, là où se joue l'essentiel avant que la maladie ne s'installe. Elle participe à une véritable culture de la prévention et du respect du corps.

Enfin, LETIS porte une ambition institutionnelle et internationale: contribuer à la reconnaissance officielle de la massothérapie et de la somatothérapie, en France comme dans le monde. Grâce à sa rigueur, à son éthique et à l'excellence de ses praticiens, elle aspire à devenir un acteur incontournable de la professionnalisation du secteur, et à inscrire le massage dans une politique globale de santé et de bien-être.

Une vision pour l'avenir

La Méthode LETIS est bien plus qu'une méthode: elle est une vision du soin et du monde. Elle propose un autre rapport au corps, au toucher et

à la relation. Elle affirme que l'efficacité ne réside pas dans la force imposée, mais dans l'écoute subtile du souffle. Elle rappelle que la sécurité est la condition de toute profondeur, que l'éthique est la condition de toute efficacité, et que la dignité du corps est la condition de tout soin véritable.

Ainsi, LETIS se présente comme une voie exigeante, bienveillante et universelle. Elle redéfinit le rôle du praticien comme un artisan du lien entre corps, souffle et conscience. Elle replace le receveur au centre du processus, non comme un objet passif, mais comme un sujet souverain. Elle trace enfin une perspective pour notre temps: un massage qui ne prend pas le pouvoir, mais qui le restitue; une méthode qui ne contraint pas, mais qui révèle; un soin qui ne répare pas seulement, mais qui préserve et élève.

Car le corps ne ment jamais: il sait, il guide, il libère. La Méthode LETIS n'est pas un art d'imposer, mais l'art de révéler, la force tranquille du souffle, la dignité de l'être et l'humanité profonde qui se déploie lorsque l'on rend au corps son pouvoir.

Conclusion



Principe fondateur

- Non-violence appliquée au massage (Ahimsa).
- Soin = révéler, pas contraindre; restituer l'autorité au corps.
- Souffle = guide: parole = co-régulation: praticien = accompagnant humble.



Polyvalence = excellence

- Spa et luxe: élégance et personnalisation.
- Sport: rigueur et reconnaissance internationale.
- Esthétique: beauté vivante (vitalité).
- Maternité: grands passages de vie.
- Aromas / olfacto: multisensoriel unique.



Pédagogie d'excellence

- Spa praticien: toucher, anatomie palpatoire, relation client.
- Massothérapeute: suivi durable (mois / années), cohérence globale.
- Dimensions intégratives: chaînes myofasciales, émotions, énergie, non-faire, VOIX.



Impact social et institutionnel

- Prévenir plutôt que réparer: culture du soin respectueux.
- Régulation nerveuse, vitalité, ressources corporelles.
- Ambition: reconnaissance officielle (France et international).

Être Artiste de ses mains,
un chemin vers Soi,
un métier vers l'Autre.

Mentions légales

Ce document est la propriété exclusive de **LETIS Formation**.

L'ensemble des contenus présentés dans ce document (textes, concepts, structure pédagogique, dénominations, méthodes, visuels et éléments graphiques) est protégé au titre du droit de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, représentation, diffusion, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, de ce document ou de son contenu, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation écrite préalable de LETIS Formation, est strictement interdite et constitue une contrefaçon susceptible d'engager la responsabilité civile et pénale de son auteur.

La Méthode LETIS est une approche pédagogique et professionnelle propre à LETIS Formation. Elle ne constitue en aucun cas une pratique médicale, paramédicale ou thérapeutique au sens des professions de santé réglementées.

Les formations proposées s'inscrivent dans le champ **du bien-être et de la prévention santé**, et ne se substituent en aucun cas à un diagnostic, un traitement ou un suivi médical.

Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre informatif et pédagogique. LETIS Formation ne saurait être tenue responsable d'une mauvaise interprétation ou utilisation des contenus.

Crédits

Direction de la publication
LETIS Formation

Coordination éditoriale
Isabelle Trombert

Design graphique
Antoine Bertaudière

Photographies
Mia Lamboley

Modèles
Carla de Coignac
Isabelle Trombert

Achevé d'imprimer en avril 2026.

Et faire chaque jour,
Humblement,
Notre petite part pour rendre ce monde meilleur,
Notre part de Colibri...

Isabelle Trombert

MANUEL DE LA METHODE LETIS

Aujourd'hui, le massage ne peut plus se limiter à une succession de gestes agréables. Il doit devenir un véritable outil de compréhension du corps, capable d'agir avec précision, intelligence et respect. La **Méthode LETIS** s'inscrit dans cette évolution.

Elle propose une approche intégrative du toucher, au croisement de l'anatomie palpatoire, du mouvement, de la respiration, du système nerveux et de la relation humaine. Elle forme des praticiens capables d'accompagner les enjeux corporels dans le champ du bien-être et de la prévention santé, avec justesse, discernement et éthique.

À travers ses cursus, du Spa Praticien au Massothérapeute, LETIS transmet bien plus que des techniques: une manière de penser le corps, d'écouter, d'observer et d'intervenir sans jamais imposer.

Ici, le toucher devient un langage.

La respiration, un outil.

Et le praticien, un véritable professionnel de l'accompagnement corporel.

LETIS Formation s'adresse à celles et ceux qui souhaitent aller au-delà des protocoles, développer une pratique exigeante, et incarner un métier en pleine transformation.

**Isabelle, Christophe et Patrick
Trombert**



LETIS