

Dans les métiers du bien-être, qu'il s'agisse de massage, de yoga ou de pratiques en spa, nous avons tous une volonté commune : accompagner nos clients vers un mieux-être. Cependant, il est essentiel de respecter certaines limites, notamment celle de **ne pas diagnostiquer**. Cette frontière, souvent subtile, nécessite un positionnement clair, une **écoute client** attentive, et une bonne connaissance des démarches adaptées, y compris la **redirection vers un professionnel médical** lorsque cela est nécessaire.

Dans cet article, nous explorons les bonnes pratiques pour aider vos clients souffrant notamment de *tension musculaire et de stress* ou de *douleur chronique*, tout en restant dans le cadre du bien-être et sans faire de diagnostic médical. Nous nous appuyons sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et sur des outils innovants comme la plateforme Releaf.

## Comprendre la douleur et la tension musculaire sans diagnostiquer

### Définition de la douleur chronique

La douleur chronique est définie médicalement comme une douleur persistante ou récurrente durant plus de 3 mois. Cette définition, reconnue par la HAS, permet de distinguer la douleur chronique des douleurs aiguës liées à une blessure ou un stress temporaire.

En tant que professionnel du bien-être, il est crucial de comprendre cette définition car elle influence la manière dont vous pouvez accompagner votre client. La douleur ou la tension musculaire ponctuelle peut être apaisée par vos interventions, mais une douleur chronique nécessite une prise en charge multidisciplinaire incluant un suivi médical.

### Tension musculaire et stress : le duo fréquent

Souvent, les clients venant en séance évoquent des tensions musculaires liées au stress. Ce phénomène est bien documenté : le stress psychologique engendre une contraction prolongée des muscles, notamment dans la zone cervicale, les épaules et le dos.

Les techniques de relaxation, de massage, ainsi que la pratique du yoga sont unanimement reconnues pour aider à réduire ces tensions. Cependant, il est important de garder à l'esprit que ces approches non médicamenteuses agissent en soutien, sans se substituer à un diagnostic ni à un traitement médical si une pathologie sous-jacente est présente.

## Bénéfices des approches non médicamenteuses dans le bien-être

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), les approches non médicamenteuses comme le massage, les techniques de relaxation, la méditation ou le yoga peuvent contribuer de manière significative à :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Diminuer les tensions musculaires
- Améliorer la qualité du sommeil
- Favoriser un sentiment de bien-être général

Ces bénéfices sont complémentaires aux traitements médicaux classiques. Ils participent à l'autonomie du client dans la gestion de son bien-être et peuvent accompagner [avis plateforme Releaf](#) une démarche globale de santé.

## Limites du bien-être et importance de la redirection

Il est toutefois essentiel d'intégrer les limites du champ du bien-être. Un accompagnement sans diagnostic ne doit jamais se substituer à un avis médical, en particulier notamment :



- Si la douleur dépasse 3 mois (douleur chronique)
- Si la douleur s'aggrave ou change de nature
- Si des symptômes associés inquiétants apparaissent (faiblesse musculaire, troubles neurologiques, fièvre, etc.)

Dans ces cas, la **redirection vers un médecin ou un professionnel de santé** est non seulement recommandée mais nécessaire. Voir les ressources officielles de la HAS pour mieux comprendre les indications et recommandations.

## Comment formuler son accompagnement sans diagnostiquer ?

Le choix des mots est particulièrement important. Voici quelques pistes et exemples concrets pour communiquer avec votre client :

### Privilégier l'écoute active et bienveillante

Avant tout, laissez la parole au client, montrez-lui que vous êtes à son écoute pour comprendre son vécu et ses ressentis sans prétendre poser un diagnostic.

- « *Parlez-moi de la tension que vous ressentez, où et quand elle se manifeste ?* »
- « *Comment vivez-vous ce moment de stress dans votre corps ?* »

### Formuler des observations, pas des diagnostics

Utilisez des formulations descriptives basées sur le ressenti et les manifestations observées :



- « J'observe que vos muscles semblent tendus au niveau des épaules. »
- « Cette zone paraît sensible, il est important de procéder avec douceur. »

## **Valoriser les bénéfices des techniques proposées**

- « Le massage que je vous propose peut aider à soulager les tensions musculaires et favoriser une détente générale. »
- « La relaxation peut participer à diminuer votre niveau de stress et améliorer votre bien-être. »

## **Encourager la vigilance et la redirection**

Il est crucial d'informer votre client sur les limites du bien-être et de l'accompagner vers un professionnel de santé en cas de doute :

- « Si vos douleurs persistent ou s'aggravent, je vous conseille vivement de consulter un médecin qui pourra poser un diagnostic adapté. »
- « N'hésitez pas à me tenir informé(e) de votre suivi médical, cela pourra nous aider à ajuster votre accompagnement. »

## **Les outils pour soutenir votre pratique**

### **Le site de la Haute Autorité de Santé (HAS)**

Le site officiel de la HAS ([has-sante.fr](https://has.sante.fr)) constitue une source fiable d'information sur les recommandations liées aux douleurs chroniques et autres conditions de santé. Il propose notamment des fiches pratiques, recommandations de bonnes pratiques et repères simples à partager avec vos clients.

### **La plateforme Releaf : un outil innovant d'accompagnement**

Releaf est une plateforme dédiée au suivi et à la gestion des douleurs et du bien-être non médicamenteux. Elle offre un espace sécurisé permettant aux praticiens et à leurs clients de communiquer, de suivre l'évolution des ressentis post-séance, et d'orienter rapidement le client vers un professionnel médical si nécessaire.

Pour les professionnels du bien-être, Releaf peut venir compléter votre approche en proposant un suivi clair et rassurant, tout en transformant votre accompagnement en une démarche collaborative et responsable.

## **Conclusion : Se positionner clairement pour mieux accompagner**

Accompagner sans diagnostiquer, c'est avant tout être à l'écoute, comprendre les limites de sa pratique, et agir dans le meilleur intérêt du client. Par des formulations simples, positives et précises, vous instaurez un cadre de confiance qui valorise votre savoir-faire et protège la santé de ceux que vous accompagnez.

À l'image des recommandations officielles de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des outils innovants proposés par Releaf, votre posture professionnelle alliant bienveillance et vigilance est la clé d'un accompagnement durable et respectueux.

*Pour en savoir plus et approfondir vos connaissances, retrouvez toutes les ressources sur :*

- Site de la HAS
- Plateforme Releaf