

En tant que praticien du bien-être – que vous soyez masseur, coach de yoga, ou intervenant en spa – il arrive fréquemment que vos clients vous expriment un état de fatigue intense. Cette **fatigue profonde** interroge : doit-on toujours maintenir la séance prévue ou envisager une annulation ? Comment distinguer un simple épuisement passager d'un signe pouvant nécessiter une orientation médicale ? Dans cet article, nous décryptons cette problématique en nous appuyant sur des sources institutionnelles reconnues comme la Haute Autorité de Santé (HAS) et en mettant en lumière les approches non médicamenteuses (et leurs limites), ainsi que des outils digitaux utiles comme la plateforme Releaf.

Comprendre la fatigue profonde : définition et implications

La fatigue profonde ne se limite pas à un simple état de lassitude passagère. Souvent décrite comme un épuisement physique et psychique envahissant, elle impacte fortement la qualité de vie. La HAS définit la *fatigue chronique* comme une fatigue persistante depuis au moins 3 mois, ne s'améliorant pas avec le repos et souvent associée à d'autres symptômes (douleurs, troubles du sommeil, troubles cognitifs, etc.).

Il est important de différencier :

- **La fatigue aiguë** : liée à un effort exceptionnel, au stress ponctuel, ou à un manque de sommeil, et passagère
- **La fatigue profonde ou chronique** : s'installe sur la durée (plus de 3 mois) et peut être le signe d'un problème médical sous-jacent

Cette distinction est fondamentale pour savoir si vous devez orienter votre client vers un professionnel de santé ou adapter votre séance.

Tension musculaire et stress : une relation étroite

La tension musculaire est une manifestation fréquente du stress et de la fatigue. Ces tensions engendrent un cercle vicieux où la douleur s'installe, le stress augmente, et la fatigue s'amplifie. Massages, yoga doux, techniques de relaxation peuvent souvent soulager ce type de tension. C'est d'ailleurs dans cette optique que beaucoup d'approches non médicamenteuses sont mises en avant.

Bénéfices des approches non médicamenteuses dans la gestion de la fatigue

Selon la HAS, certaines pratiques de bien-être peuvent contribuer efficacement à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de douleurs chroniques et de fatigue, notamment :

- Les massages relaxants et drainants pour diminuer les tensions musculaires
- La sophrologie et la méditation pour gérer le stress émotionnel
- Le yoga et les étirements doux pour rééquilibrer le corps et apaiser les douleurs
- Les techniques de respiration pour améliorer l'oxygénation et la relaxation

Ces approches favorisent la relaxation, stimulent la circulation sanguine et lymphatique, et peuvent contribuer à une meilleure gestion du stress. Néanmoins, elles ne remplacent pas un diagnostic médical ni un suivi adapté dans le cadre de maladies chroniques ou d'une fatigue persistante.

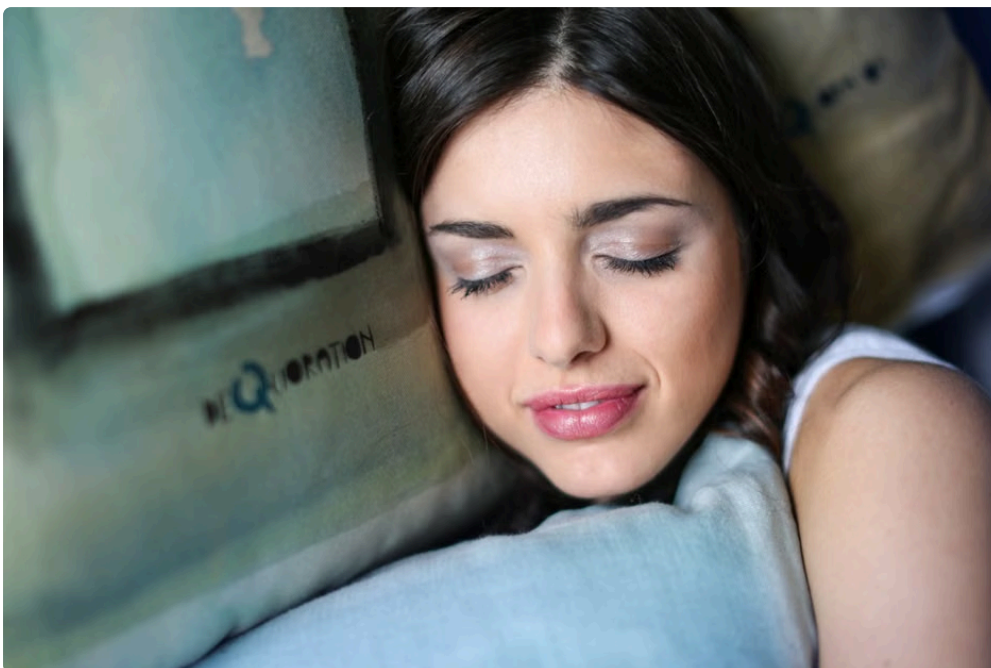
Douleur chronique : définition et rôle du praticien bien-être

La douleur chronique, définie par la HAS comme une douleur présente depuis plus de trois mois, est souvent associée à une fatigue profonde. Elle constitue un enjeu majeur de santé publique, et la prise en charge nécessite une approche pluridisciplinaire.

Pour un praticien de bien-être, il est essentiel de reconnaître les signes d'alerte pouvant nécessiter une orientation vers un médecin :

- Fatigue inhabituelle durable et inexpliquée
- Douleurs intenses non soulagées par des techniques habituelles
- Signes associés inquiétants (perte de poids, fièvre, troubles neurologiques)
- Impact important sur les activités quotidiennes du client

Si un client présente ces symptômes, il est recommandé, par respect de son état et de sa santé, de proposer une **interruption ou un report de la séance** jusqu'à une consultation médicale. Par ailleurs, l'orientation vers des professionnels de santé est indispensable.



Les limites du bien-être : que peut-on raisonnablement proposer ?

Le bien-être contribue à améliorer la qualité de vie mais ne peut en aucun cas se substituer à une prise en charge médicale. La HAS rappelle que :

- Les approches non médicamenteuses s'inscrivent en complément des traitements médicaux
- Les pratiques du bien-être ne doivent pas retarder une consultation en cas de symptômes persistants ou graves
- Le praticien bien-être a un rôle d'écoute, de soutien, et d'accompagnement, sans poser de diagnostic ni promettre de guérison

En cas de fatigue profonde chez un client, il est donc primordial de respecter ces limites, d'être vigilant et bienveillant, et de favoriser une orientation sereine vers un médecin.

Les outils à disposition : comment vous faire aider ?

Le site de la HAS (has-sante.fr)

Le site officiel de la Haute Autorité de Santé constitue une ressource fiable et actualisée pour comprendre les recommandations liées à la douleur chronique, à la fatigue et à la prise en charge pluridisciplinaire. Vous pouvez conseiller vos clients à consulter les fiches pédagogiques et documents simples proposés par cette institution.



La plateforme Releaf (releaf.com/fr)

Releaf est [Voir le site Web](https://releaf.com/fr) une plateforme digitale innovante dédiée au bien-être et à la gestion de la douleur. Elle propose :

- Des outils de suivi et d'auto-évaluation pour mieux comprendre son état
- Des ressources en ligne sur les approches douces compatibles avec la médecine traditionnelle
- Un réseau de praticiens et de professionnels de santé pour une orientation adaptée

En tant que praticien, Releaf peut vous aider à compléter votre accompagnement en recommandant à vos clients un suivi collaboratif et sécurisé.

Conclusion : quand annuler une séance face à une fatigue profonde ?

La décision d'annuler une séance avec un client exprimant une fatigue profonde doit toujours s'appuyer sur une évaluation attentive et bienveillante :

1. Écouter le client et recueillir le maximum d'informations sur sa fatigue (durée, intensité, facteurs aggravants)
2. Rechercher des signes d'alarme pour une orientation médicale urgente ou différée
3. Informer le client des bienfaits et des limites des approches non médicamenteuses que vous proposez
4. Proposer un report ou une interruption de séance si l'état du client est trop fragile
5. Orienter vers un professionnel de santé lorsque les symptômes persistent ou s'aggravent

Le bien-être ne se substitue jamais à la médecine, mais peut constituer un précieux complément. Pour approfondir ces sujets, n'hésitez pas à consulter les ressources fiables telles que celles de la HAS ou la plateforme Releaf.

Votre attention et votre éthique professionnelle participent pleinement au chemin de guérison et au mieux-être de vos clients.