

LEMNISCATE GROUP

LE CAHIER DU PRATICIEN

Votre Kit Pratique

Templates prêts à compléter, audit de conformité et positionnement — tout ce qu'il faut pour exercer proprement et vous présenter avec force.

Édition 2026

À compléter, imprimer, garder sous la main.

Accompagne le guide « Exercer libre & protégée ».

II.

AVANT DE COMPLÉTER CE CAHIER

Savoir ce qu'on ne peut pas dire, c'est
essentiel.

Savoir ce qu'on peut dire *de puissant*, c'est ce
qui vous distingue.

Ce cahier ne se lit pas, il se remplit. Chaque template est une base légale
solide qu'il vous suffit d'adapter. Chaque question d'audit est un miroir, pas
un jugement. Et la dernière partie vous rend vos mots : ceux qui attirent, sans
jamais vous exposer.

Prenez un stylo — et commençons.

Ce que contient ce cahier

A Vos cinq templates

Consentement, fiche cliente RGPD, facture, mentions & CGV, registre RGPD pré-rempli

B Audit de conformité

Trente questions, quatre domaines, un score et un plan d'action

C Positionnement & communication

Vos ancrés, votre phrase, le dictionnaire des mots qui attirent, vos tarifs

🔗 Portée de ce cahier

Ces documents constituent une base solide et une aide à la mise en conformité. Ils ne remplacent pas un conseil juridique personnalisé — pour une situation spécifique, consultez un professionnel du droit. Textes vérifiés au 1^{er} janvier 2026.

Partie A

Vos cinq templates

Le socle minimal de toute pratique sérieuse. Complétez les champs, adaptez les zones entre crochets, et vous disposez immédiatement d'une base légale solide.

1 TEMPLATE Formulaire de consentement éclairé

♥ Pourquoi ce document est essentiel

Toute séance impliquant un contact physique nécessite un consentement explicite et documenté (Code Civil art. 16-3, Code Pénal art. 222-22). Ce formulaire vous protège, vous et votre cliente. À signer avant la première séance.

Informations sur la pratique — texte à conserver tel quel

Je soussignée [Prénom Nom], praticienne en micro-massage bien-être, vous propose des séances de détente et de relaxation par le toucher. Cette pratique n'a pas vocation médicale, ne constitue pas un diagnostic, ne traite aucune pathologie et ne remplace pas une consultation médicale. Vous restez habillée ou vous dévêtez partiellement selon votre choix ; les zones de travail sont définies en début de séance.

Informations de la cliente

Prénom et Nom

Date de naissance

JJ / MM / AAAA

Téléphone

Email

confirmation de RDV

Contre-indications — confidentiel, pour adapter la séance à votre confort

Grossesse

si oui, semaine

Cardio-vasculaire

pacemaker, phlébite...

Blessures récentes

zones à éviter

Allergies

huiles, plantes...

Traitements en cours

anticoagulants...

Engagements et droits

- ◆ Je comprends que la séance est une approche de bien-être, sans finalité médicale ni thérapeutique.
- ◆ Je peux interrompre la séance à tout moment, sans justification ni pénalité.
- ◆ Je peux refuser le travail sur toute zone corporelle que je souhaite exclure.
- ◆ Mes données sont traitées conformément au RGPD, conservées 3 ans maximum, non transmises à des tiers.
- ◆ J'ai informé la praticienne de mes contre-indications éventuelles.

Date

Signature de la cliente

Signature de la praticienne

Note praticienne

Conservez ce formulaire dans un dossier fermé à clé (papier) ou un espace chiffré (numérique), pendant 3 ans après la dernière séance. À renouveler si votre protocole évolue significativement.

2

TEMPLATE

Fiche cliente & politique de confidentialité RGPD

 Obligation légale — RGPD art. 5 & 13

Dès la création d'une fiche client — même papier — vous êtes soumise au RGPD (règlement UE 2016/679). Ce document couvre les deux obligations : la collecte, et l'information de la personne sur ses droits.

Informations personnelles

Prénom / Nom	
Date de naissance	
Téléphone	
Email	
Adresse	
Contact d'urgence	

Historique des séances

Date	Technique	Zones travaillées	Observations

Politique de confidentialité — à remettre à chaque nouvelle cliente

Je vous informe de la manière dont je collecte et traite vos données personnelles, conformément au RGPD (règlement UE 2016/679).

Responsable du traitement	[Prénom Nom] — SIRET [SIRET]
Données collectées	Identité, coordonnées, informations de santé partagées volontairement
Finalité	Adapter la séance et conserver un historique de suivi
Base légale	Consentement explicite (art. 6.1.a et 9.2.a RGPD)
Conservation	3 ans après la dernière séance
Destinataires	Aucun — vos données ne sont jamais transmises
Vos droits	Accès, rectification, suppression, portabilité, opposition
Réclamation	cnil.fr

3

TEMPLATE

Modèle de facture conforme

 Mentions obligatoires — Code de Commerce art. L.441-9

L'absence d'une mention obligatoire est sanctionnée de 15 € par mention manquante (minimum 75 €).
Ce template contient les 9 mentions requises. Remplacez les zones entre crochets.

En-tête

[Prénom Nom] — Praticienne en micro-massage bien-être
SIRET : [000 000 000 00000] — [Adresse ou Département]
[Email professionnel] — [Téléphone]
FACTURE N° [AAAA-MM-NNN] — Date : [JJ/MM/AAAA]

Description	Qté	Prix unit.	Total
Séance de micro-massage bien-être — [durée] min	1	[XX,00] €	[XX,00] €
[Autre prestation si applicable]			
TVA non applicable — art. 293B du CGI		TOTAL TTC	[XX,00] €

 Numérotation séquentielle obligatoire

Numérotez vos factures en continu, sans trou (AAAA-MM-001, AAAA-MM-002...). Conservez-les 10 ans. En cas d'erreur, émettez un avoir — ne supprimez jamais une facture.



Mentions légales & CGV du site web

LCEN 21/06/2004 & Code de la Consommation

Tout site professionnel doit comporter des mentions légales complètes. Les CGV sont obligatoires si vous acceptez réservations ou paiements en ligne. Ce template intègre la mention médiateur, obligatoire depuis 2016.

Mentions légales (page dédiée)

Éditeur : [Prénom Nom] — Praticienne en micro-massage bien-être — Entreprise individuelle — SIRET [000 000 000 00000] — APE 9604Z — [Adresse ou « Exercice à domicile, Département »] — [Email] — [Téléphone].

Hébergeur : [Nom] — [Adresse] — [Site web].

Médiation : en cas de litige non résolu à l'amiable, recours gratuit au médiateur [Nom agréé CECMC] — [site web]. Délai : 12 mois à compter de la réclamation écrite.

Données (RGPD) : responsable [Prénom Nom] — [Email]. Données collectées avec consentement, conservées 3 ans max, non transmises. Droits d'accès, rectification, suppression sur demande.

Réclamation : cnil.fr.

Conditions générales de vente — articles essentiels

- 1. Objet** — Séances de micro-massage bien-être par [Prénom Nom], praticienne indépendante. Pratique de bien-être par le toucher, sans finalité médicale.
- 2. Réservation** — Réservée via [système] et confirmée par email. Créneau réservé à réception de la confirmation.
- 3. Tarifs** — En euros TTC (TVA non applicable, art. 293B du CGI). Tarif applicable : celui en vigueur à la réservation.
- 4. Annulation** — Sans frais jusqu'à [X] h avant la séance. Au-delà, [X] % facturé. Force majeure ou urgence médicale : aucune retenue sur justificatif.
- 5. Rétractation** — Art. L.221-28 du Code de la Consommation : ne s'applique pas aux prestations pleinement exécutées avec accord préalable.
- 6. Responsabilité** — La praticienne n'est pas responsable des effets indirects. Les séances ne se substituent pas à un avis ou traitement médical.
- 7. Médiation** — Saisine gratuite du médiateur : [Nom] — [site web]. **8. Droit applicable** — Droit français.

5

TEMPLATE

Votre registre RGPD — déjà pré-rempli

 Obligation légale — RGPD art. 30

Le registre des activités de traitement est obligatoire dès votre premier client, et systématiquement demandé par la CNIL en cas de contrôle. Nous l'avons pré-rempli avec les trois traitements que toute praticienne réalise — vérifiez qu'ils correspondent à votre situation, ajustez si besoin.

Traitement	Finalité	Données	Base légale	Durée	Sécurité
Fiches clientes	Suivi des séances	Identité, contact, contre-indications	Consentement (6.1.a + 9.2.a)	3 ans après dernière séance	Dossier fermé à clé / espace chiffré
Prise de RDV	Gestion de l'agenda	Nom, téléphone, email	Consentement	Durée de la relation	Accès restreint, mot de passe
Facturation	Obligation comptable	Nom, montant, date	Obligation légale	10 ans	Classeur / cloud sécurisé
[Newsletter, si applicable]	Information clientes	Nom, email	Consentement	Jusqu'à désinscription	Plateforme conforme RGPD

 Comment l'utiliser

Gardez ce tableau à jour (fichier ou imprimé dans votre classeur). Chaque fois que vous ajoutez un usage des données de vos clientes — un logiciel, une newsletter, un partenaire — ajoutez une ligne. C'est tout. Vous êtes en règle.

Partie B

Audit de conformité

Votre miroir professionnel. Répondez honnêtement — il n'y a pas de bonne ou mauvaise praticienne, seulement des zones à sécuriser. Cochez, comptez, laissez le score guider vos priorités.

🎯 Mode d'emploi

Chaque question : **Oui = 1 point, Non = 0**. La colonne Zone indique le niveau de risque si vous répondez Non — **V** vigilance, **O** à corriger vite, **R** priorité absolue. Additionnez vos « Oui » à la fin.

B1 · Statut juridique & assurance

N°	Question	Réponse	Zone
1	Mon activité est officiellement déclarée (SIRET obtenu)	☐ Oui ☐ Non	O
2	Mon code APE est 9604Z (ou vérifié)	☐ Oui ☐ Non	V
3	J'ai une assurance RC Pro couvrant le massage bien-être	☐ Oui ☐ Non	R
4	Mon assurance couvre les interventions à domicile	☐ Oui ☐ Non	O
5	Je déclare mon CA à l'URSSAF (même nul) chaque période	☐ Oui ☐ Non	R
6	J'ai adhéré à un médiateur de la consommation CECMC	☐ Oui ☐ Non	O

B2 · Communication & vocabulaire

N°	Question	Réponse	Zone
7	Je n'utilise jamais « thérapeute » ou « thérapie »	☐ Oui ☐ Non	R
8	Je n'utilise pas le mot « modelage »	☐ Oui ☐ Non	R
9	Je n'utilise pas « soigner », « traiter », « guérir »	☐ Oui ☐ Non	R
10	Je ne promets jamais de résultats garantis	☐ Oui ☐ Non	O
11	Je présente ma formation avec son intitulé et sa durée exacts	☐ Oui ☐ Non	O
12	Je n'utilise pas de témoignages invérifiables ou exagérés	☐ Oui ☐ Non	V
13	Mes mentions légales figurent sur tous mes supports	☐ Oui ☐ Non	O
14	La musique en séance est couverte par une licence pro	☐ Oui ☐ Non	O

B3 · Documents & relation client

N°	Question	Réponse	Zone
15	J'utilise un consentement signé avant chaque 1 ^{re} séance	☐ Oui ☐ Non	R
16	Le formulaire précise les zones et le droit de refus	☐ Oui ☐ Non	R
17	Je remets une facture conforme après chaque prestation	☐ Oui ☐ Non	O
18	Ma facture contient les 9 mentions obligatoires	☐ Oui ☐ Non	O
19	J'ai une fiche cliente pour chaque personne reçue	☐ Oui ☐ Non	V
20	J'informe mes clientes de leurs droits RGPD	☐ Oui ☐ Non	O
21	Les données clientes sont sécurisées (fermé / chiffré)	☐ Oui ☐ Non	O
22	Je ne conserve pas les données plus de 3 ans	☐ Oui ☐ Non	V

B4 · Frontière légale & orientation

N°	Question	Réponse	Zone
23	Je n'ai jamais posé de diagnostic, même informel	☐ Oui ☐ Non	R
24	Quand une cliente évoque une douleur, j'oriente sans interpréter	☐ Oui ☐ Non	R
25	Je ne propose pas de protocole censé « traiter » une pathologie	☐ Oui ☐ Non	R
26	Mes publications ne laissent pas entendre que je soigne	☐ Oui ☐ Non	R
27	Je sais expliquer la différence bien-être / thérapeutique	☐ Oui ☐ Non	O
28	Face à une contre-indication, je reporte ou j'adapte	☐ Oui ☐ Non	O
29	Je n'accepte jamais de séance « sur prescription »	☐ Oui ☐ Non	O
30	Je tiens un registre RGPD de mes traitements	☐ Oui ☐ Non	V

Votre score & votre plan

Score /30	Ce que ça dit	Ce que vous faites maintenant
27-30	Pratique bien structurée	Maintenez la rigueur. Vérifiez la réforme NAF 2027, mettez à jour chaque année.
20-26	Bonnes bases, fragilités	Traitez vos « Non » en zones R et O sous 30 jours. Commencez par le consentement.
< 20	Risques réels	Priorité aux zones R. Complétez les 5 templates cette semaine. Vérifiez assurance et médiateur.

Partie C

Positionnement & communication

Savoir ce qu'on ne peut pas dire est essentiel. Savoir ce qu'on peut dire de puissant, c'est ce qui distingue une praticienne qui survit d'une praticienne qui rayonne.

C1 · Vos trois ancres

Votre identité tient en une phrase que votre cliente idéale reconnaît immédiatement. Commencez par ces trois ancres.

Pour qui ?

votre cliente idéale en une phrase

Pour quoi ?

quelle transformation de bien-être

Grâce à quoi ?

*ce qui rend votre approche
singulière*

C2 · Votre phrase de positionnement



Le modèle

J'accompagne [pour qui] à retrouver [bénéfice vécu : détente, légèreté, présence à soi] grâce à [votre approche singulière]. Chaque séance est [ce qui vous différencie].

Brouillon

écrivez sans censure

Version finale

celle que vous utilisez partout

C3 • Les mots qui attirent sans risque

Votre dictionnaire de substitution. À droite : les mots puissants, évocateurs, qui créent de l'envie — et restent dans le cadre légal.

✕ Remplacez (risque légal)	✓ Par (puissant & conforme)
Soulager / traiter / soigner	Accompagner / inviter / offrir
Thérapeutique / thérapeute	Praticienne / approche bien-être
Guérir / guérison	Retrouver / revenir à soi
Douleur / pathologie	Tension / lourdeur / fatigue accumulée
Traitement / protocole médical	Séance / accompagnement / rituel
Diagnostiquer	Percevoir / ressentir / accueillir
Résultats garantis	Ressentis fréquents / témoignages
Modelage	Massage bien-être / toucher conscient

C4 · Vos tarifs

Le tarif est rarement trop élevé. Il est le plus souvent mal présenté. Construisez une grille cohérente, affichez-la légalement.

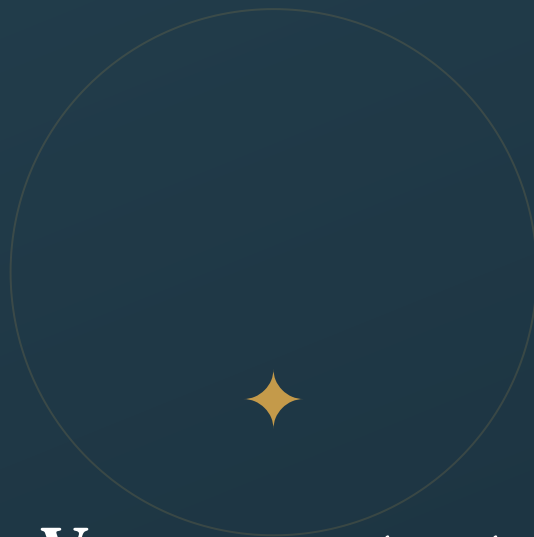
Prestation	Durée	Tarif TTC	Notes
Séance découverte	45 min	_____ €	1 ^{re} séance recommandée
Séance bien-être	60 min	_____ €	
Séance complète	90 min	_____ €	
Forfait [X] séances	__ min	_____ €	Valable __ mois
Déplacement à domicile		+ _____ €	Zone : ____

⚠ Affichage obligatoire — Arrêté du 3 décembre 1987 & art. L.112-1

Tarifs affichés visiblement (local ou site web), en euros TTC. Mention « TVA non applicable, art. 293B du CGI » si vous êtes en franchise.

Trois arguments de valeur à utiliser en confiance

- ◆ **La présence dédiée** — une heure d'attention totale, exclusivement pour votre cliente. C'est rare et précieux.
- ◆ **Votre formation** — les heures et l'investissement acquis. Votre tarif reflète cette expertise.
- ◆ **Le cadre légal et éthique** — consentement, confidentialité, assurance. Ce niveau de sérieux a une valeur : nommez-le.



Vous avez tout ce qu'il faut.

Les templates pour travailler proprement. L'audit pour voir
clairement où vous en êtes. Les mots pour vous présenter avec
force. Le registre pour être en règle sans y penser. Il ne reste
qu'à remplir — et à exercer, sereine.

Retrouvez tous mes espaces → linktr.ee/michel_LemniWave

LEMNISCATE GROUP · ÉDITION 2026

À jour au 1^{er} janvier 2026. Ne constitue pas un conseil juridique personnalisé.