**Zones à éviter durant le massage**

**Indices non verbaux du patient à prendre en compte**

Certaines zones du corps sont particulièrement sensibles et vulnérables au massage en raison de la présence d’éléments anatomiques tels que artères, nerfs, ganglions lymphatiques. Le massage de ces zones est également contre-indiqué par des non professionnels du massage.

**Le devant du cou et la gorge :** éviter de masser cette zone dans laquelle passe la veine jugulaire, l’artère carotide et des nerfs.

**Les côtés du cou :** une intervention sur ces zones n’est pas vraiment dangereuse, mais il vaut mieux les éviter.

**L’apophyse mastoïde :** cette zone se situe entre le dessous de l’oreille et l’arrière de l’os de la mâchoire et elle abrite un nerf facial très sensible à éviter.

**Le globe oculaire :** ne pas masser

**L’aisselle :** cette zone est sensible, riche en nerfs, est très vascularisée et contient de nombreux ganglions lymphatiques.

**L’intérieur du haut du bras :** située juste en dessous de l’aisselle, cette zone peut être massée en douceur. Si l’appui est trop fort et ferme, la sensation ressentie par le massé est désagréable.

**L’arrière du coude :** attention à ne pas appuyer trop fermement sur le nerf cubital !

**L’abdomen :** attention à faire un massage léger sur le haut de l’abdomen, le long des côtes : le foie, la vésicule biliaire et la rate sont des organes qui n’apprécient pas de massage profond !

**Le milieu du dos :** Attention à ne pas appuyer trop fermement et profondément à la base des dernières côtes des deux côtés de la colonne, là où est situés les reins. Le clapping sur cette zone est également à éviter.

**Le pli de l’aine :** ne pas appuyer trop ferment sur cette zone sous peine de couper la circulation sanguine vers l’abdomen.

**Le creux poplité :** se situe à l’arrière du genou. Cette zone est à masser avec douceur, un toucher trop appuyé est inadéquat en raison de la présence d’un dense réseau veineux et de ligaments.

**Indices non verbaux :**

Si la demande de la personne est d’arrêter le massage, cette demande est à prendre en compte IMMEDIATEMENT. Il arrive néanmoins souvent que les personnes n’osent dire clairement que le massage leur déplaît. Des indices non verbaux peuvent signaler que la personne massée souhaite que le massage s’interrompe. Ils sont à prendre en compte pour tous types de massage !!

* La personne massée crispe une partie de son corps ou se contorsionne
* Le visage de la personne se fige, ou alors elle grimace
* Le ton de sa voix change, elle ne peut plus parler sur son ton habituel
* Elle se met à transpirer brutalement
* Les orteils de la personne se recroquevillent

Que faire si des signes de gêne apparaissent ? En parler tout de suite : la plupart du temps, une discussion simple et directe permet de lever les problèmes. La personne massée verra ainsi qu’elle peut clairement exprimer ses besoins et ses limites, et vous sera très reconnaissante de lui offrir l’opportunité de vous les dire. En général, le massage peut se poursuivre normalement.