

CHECK- LIST VOCABULAIRE – SOPHROLOGUES

Vérifiez rapidement si votre contenu (site, réseaux sociaux, brochures, publicités) respecte les limites légales de votre pratique.

POURQUOI CETTE CHECK-LIST EST ESSENTIELLE ?

L'exercice illégal de la médecine est le premier risque pénal des praticiens en hypnose. Les tribunaux ne jugent pas la technique utilisée : ils jugent les mots employés et l'intention qu'ils révèlent.

Sanctions encourues :

- Régime général : 2 ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende (art. L4161-1 CSP)
- Contenus publiés en ligne : 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende (loi du 10 mai 2024)

1. TERMES À BANNIR ABSOLUMENT

TERME	Pourquoi c'est risqué
Traiter / Traitement	Réservé aux actes médicaux – même sans médicament
Soigner / Soin thérapeutique	Implique un acte médical à visée curative
Guérir / Guérison	Promesse de résultat médical – interdit pour tout non-médecin
Diagnostic / Diagnostiquer	Acte médical exclusif – même reformulé (« Je perçois que... »)
Pathologie / Maladie	Vocabulaire médical impliquant une prise en charge curative
Trouble (anxieux, dépressif, etc.)	Classification médicale réservée aux diagnostics médicaux
Thérapie / Thérapeutique	Sauf si vous êtes psychothérapeute au sens de la loi 2004
Patient / Patiente	Implique une relation médicale ou paramédicale
Symptôme	Révèle une posture médicale – même sans diagnostic exprimé
Prescription / Prescrire	Acte médical – même pour des exercices ou techniques
Séance de traitement	Associe directement votre pratique à un acte médical
Je traite / Je soigne / Je guéris	Déclaration directe d'acte médical – risque maximal
Amamnèse	Réservé au domaine médical. Utiliser “Bilan”

2. TERMES À UTILISER AVEC PRÉCAUTION

Ces termes ne sont pas interdits en eux-mêmes. C'est le contexte qui les rend licites ou non. Posez-vous la question : ce terme, dans ma phrase, évoque-t-il un acte médical ?

Terme	Usage acceptable	Usage risqué
Traumatisme	✓ Décrire un vécu du client tel qu'il le nomme lui-même	✗ « Je traite vos traumatismes »
Anxiété	✓ "Mieux gérer l'anxiété au quotidien "	✗ « Traitement de l'anxiété »
Dépendance	✓ "Soutien à l'arrêt du tabac"	✗ « Je traite les dépendances »
Stress / Burn-out	✓ "Outils pour mieux gérer le stress"	✗ « Je soigne le burn-out »

3. VOCABULAIRE RECOMMANDÉ (sans risque)

Ce que vous faites - verbes et noms :

Accompagner	Soutenir	Explorer
Travailler sur	Développer	Renforcer
Mobiliser les ressources		

Pour désigner vos clients (jamais « patient ») :

Client / Cliente	Personne accompagnée	Participant(e)
------------------	----------------------	----------------

Pour parler des résultats (sans promesse médicale) :

« Mieux gérer le stress »	« Développer la confiance en soi »	« Soutien à l'arrêt du tabac »
« Accompagnement vers le mieux-être »	« Ressources personnelles »	« Objectifs définis par le client »
« Développement personnel »	« Séance / Session / Accompagnement »	

RÈGLE D'OR

Avant de publier, posez-vous cette question unique :

« Si la DGCCRF lisait ce contenu, verrait-elle une allégation thérapeutique ou une tromperie commerciale ? »

Si la réponse est « peut-être » → reformulez ou ne publiez pas.