

Bernard Durand
Luc Fournion

PRATIQUER LA RÉFLEXOLOGIE

TECHNIQUES ET MÉTIER

Préfaces d'Élise Manzoni et de Pierre Viricel



INTERÉDITIONS

Bernard Durand
Luc Fournion

PRATIQUER LA RÉFLEXOLOGIE

TECHNIQUES ET MÉTIER

Préfaces de Pierre Viricel et Élise Manzoni

 INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :

© Adobe stock

© InterEditions, 2020

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2160-5

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)

*À Luc
Bernard*

*À Bernard
Luc*

Table

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Copyright](#)

[Dédicaces](#)

[Préface de la 2^e édition](#)

[Préface](#)

[Introduction](#)

[Première partie](#)

[QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?](#)

[1. HISTOIRE, ORIGINE ET ÉVOLUTION DE LA RÉFLEXOLOGIE](#)

[La relation d'aide](#)

[Les principes de la relation d'aide](#)

[Particularités du toucher et incidences psychologiques](#)

[Distance et cadre nécessaire](#)

[La réflexologie pour les troubles du sommeil chez le bébé et l'enfant](#)

[La réflexologie plantaire en oncologie](#)

[La réflexologie saisonnière](#)

[Le printemps](#)

[L'été](#)

L'automne

L'hiver

2. PRINCIPES ET FONDEMENTS

La théorie de la zone-thérapie

Le principe de la projection du corps humain dans le pied

Les différents types de réflexologie

Comment agit la réflexologie plantaire ?

3. LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET SES CHAMPS D'APPLICATION

La réflexologie, une méthode thérapeutique ?

Indications, contre-indications, limites et précautions en réflexologie

Indications

États de dystonie neurovégétative liés au stress

Amélioration de la transmission de l'influx nerveux

Amélioration de la circulation sanguine locale et générale

Renforcement des défenses immunitaires

États de fatigue chronicisée

Désencombrement des émonctoires

Régulation du fonctionnement du système endocrinien

Bonne circulation de la lymphe à travers les différentes cellules et réseaux de notre corps

Qualité du sommeil

Rééquilibrage physiologique de l'ensemble du corps

Contre-indications

Thrombophlébite présente et constatable lors du soin

Lymphangite

Maladies et infections s'accompagnant de fortes fièvres (au-dessus de 38,5 °C)

Foulures, blessures ou traumatismes du pied ou de la cheville (lésions ostéopathiques, ligamentaires, musculaires ou tendineuses) encore algiques au moment du soin

Dialyse

Début de grossesse

Diabète

Précautions à prendre et limites de la réflexologie

Problèmes mécaniques, dermatologiques ou circulatoires du pied

Maladies inflammatoires dégénératives

Pathologies touchant le système immunitaire

Dysfonctionnements de l'appareil cardiovasculaire

Pathologies neurologiques

[Troubles psychiatriques](#)

[Troubles de l'appareil respiratoire](#)

[Dysfonctionnements du système endocrinien](#)

[Fatigue chronique](#)

[Déontologie et éthique, ou les 10 commandements du réflexologue](#)

[1. Un diagnostic, tu ne poseras](#)

[2. De pronostic, tu t'abstiendras](#)

[3. Le malade, tu soigneras](#)

[4. À l'allopathie, ne t'opposeras](#)

[5. Des propos rassurants, tu tiendras](#)

[6. Ton humilité, tu garderas](#)

[7. La confidentialité, tu respecteras](#)

[8. Intègre, tu resteras](#)

[9. Tes jugements, a priori et étiquettes, tu refuseras](#)

[10. La patience, tu cultiveras](#)

[Les champs d'application possible en réflexologie](#)

[La réflexologie dans le domaine du sport](#)

[La réflexologie dans les soins de kinésithérapie](#)

[La réflexologie dans les soins de pédicurie-podologie](#)

[La réflexologie dans les unités de soins palliatifs](#)

[La réflexologie dans les soins de thalassothérapie](#)

[Deuxième partie](#)

[LA PRATIQUE](#)

[4. LA SÉANCE](#)

[Déroulement d'une séance](#)

[Durée d'un soin](#)

[Fréquence des soins et réactions secondaires](#)

[Apprentissage du mouvement de reptation](#)

[Mouvements de relaxation](#)

[Les différents systèmes et leur projection sur le pied](#)

[Système sensoriel](#)

[Zone réflexe du nez](#)

[Zone réflexe de la gorge](#)

[Zone réflexe des yeux](#)

[Zone réflexe des oreilles](#)

Zone d'aide des oreilles et des yeux

Système respiratoire

Zone réflexe des poumons

Zone réflexe des bronches

Zone réflexe de la trachée-artère

Zone réflexe du diaphragme

Zones réflexes nez-gorge

Zone réflexe des sinus

Appareil circulatoire

Zone réflexe du cœur

Zones d'aides du cœur

Système digestif

Zone réflexe de l'œsophage

Zone réflexe de l'estomac

Zone réflexe du foie

Zone réflexe de la vésicule biliaire

Zone réflexe de la valvule iléo-cæcale

Zone réflexe de l'intestin grêle

Zone réflexe du côlon

Zone réflexe de l'anse sigmoïde

Zone réflexe du rectum

Appareil urinaire

Zone réflexe de la vessie

Zone réflexe des uretères

Zone réflexe des reins

Zones d'aide du système urinaire

Appareil génital

Zones réflexes des ovaires et des testicules

Zones réflexes de la prostate et de l'utérus

Zone d'aide de la prostate et de l'utérus

Zones réflexes des trompes de Fallope et des canaux déférents

Zone réflexe des glandes mammaires

Glandes endocrines

Zone réflexe de l'hypophyse

Zone réflexe de l'épiphyse

Zone réflexe de la thyroïde

Zone réflexe des parathyroïdes

Zone réflexe des surrénales

Systeme immunitaire

Zone réflexe des amygdales

Zone d'aide des amygdales

Zone réflexe du thymus

Zone réflexe de la rate

Systeme lymphatique

Zones réflexes des ganglions lymphatiques supérieurs

Zone réflexe du canal thoracique

Zone réflexe des ganglions de l'aisselle

Zone réflexe des ganglions lymphatiques de l'aîne

Systeme nerveux

Zone réflexe de la colonne vertébrale

Zones réflexes du sacrum et du coccyx

Zones réflexes des vertèbres lombaires

Zones réflexes des vertèbres dorsales

Zones réflexes des vertèbres cervicales

Zones réflexes des hémisphères cérébraux

Zone réflexe du cervelet

Zone réflexe du tronc cérébral

Zones réflexes du nerf sciatique

Zone réflexe du plexus solaire

Bassin et membres

Zone réflexe de la hanche

Zones réflexes de la symphyse pubienne et de l'articulation sacro-iliaque

Zone réflexe des muscles externes

Zone réflexe des muscles internes

Zones réflexes du poignet/cheville et de l'avant-bras/jambe

Zones réflexes du coude et du genou

Zones réflexes du bras et de la cuisse

Zone réflexe de l'épaule

Un plan de séance type

Planches

5. MOUVEMENTS INÉDITS ET ENCHAÎNEMENTS INNOVANTS

Reflexor©

[Circulafluid[©]](#)

[SNV[©]](#)

[PASS[©]](#)

[Drainage lymphatique réflexe podal[©]](#)

6. LA RÉFLEXOLOGIE, UNE AIDE À TRAVERS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE

L'aube de la vie

La grossesse

[Réduire l'anxiété, diminuer le stress et développer la sérénité](#)

[Accepter les transformations corporelles dues à la grossesse](#)

[Prendre soin de soi pour le bien-être psychique et émotionnel de l'enfant à venir](#)

[Soulager l'appareil musculosquelettique](#)

[Rendre plus confortables \(et supportables\) les autres phénomènes de compression mécanique](#)

[Permettre au sang et à la lymphe de circuler plus librement dans tout le corps](#)

[Atténuer les symptômes digestifs mineurs habituels en début de grossesse \(nausées, vomissements\)](#)

L'accouchement

[Accouchement avec des outils invasifs \(forceps, extracteur ou ventouse\)](#)

[Incontinence et problèmes d'évacuation du placenta](#)

[Problèmes de lactation](#)

La naissance

[Troubles respiratoires](#)

[Ictère et problèmes gastro-intestinaux](#)

[Phénomène de compression](#)

Le printemps de la vie

L'enfance

[Affections ORL](#)

[Percées dentaires et leurs conséquences](#)

[Poussées de fièvre](#)

[Retards de croissance de cause endocrinienne](#)

[Eczéma](#)

[Terreurs nocturnes](#)

[Fonctionnement optimal du système lymphatique](#)

[Manque de concentration et/ou agitation anormale](#)

[Troubles posturaux](#)

L'adolescence

Poussée prépubertaire trop rapide

Troubles dermatologiques

Asthme

L'été de la vie

Troubles gynécologiques

Dysfonctionnements thyroïdiens

Troubles digestifs

Stress

Addictions

L'automne de la vie

Problèmes de prostate

Préménopause et ménopause

Fragilité de l'appareil musculosquelettique

Déprime et dépression

L'hiver de la vie

Arthrose et rhumatismes

Modification de l'état des artères

Acouphènes

Problèmes d'élimination et d'évacuation

Maladies dégénératives

Handicap moteur

Le crépuscule de la vie

Troisième partie

LA RÉFLEXOLOGIE AU QUOTIDIEN

7. UNE JOURNÉE DE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Première partie de la matinée

Étirements et échauffements

Respiration

Relaxations

Matinée

Transports

Rhume/infections de la gorge

Céphalées

Tensions dues au stress

Règles douloureuses

Fin de matinée

Eczéma

Allergies

Sinusite

Cœur

Mal de dos

Début d'après-midi

Indigestion/douleurs gastriques

Diarrhées

Constipation

Cholestérol/diabète

Après-midi

Déséquilibres thyroïdiens

Fatigue momentanée (coup de pompe)

Dépression

Œdèmes

Cystite

Fin d'après-midi

Migraines

Rhumatismes

Cancer, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson

Début de soirée

Crise d'angoisse

Insomnie

8. LE STRESS

Le bon et le mauvais stress

Le traitement du stress en Asie

La Chine

L'Inde

Le Japon

Carnet pratique

Étude sur le métier de réflexologue et le secteur du bien-être

Les grandes tendances

Quelques signes de ce mouvement de fond

Un marché en pleine expansion

[Marché du bien-être : les raisons d'un succès](#)

[Le guide de l'installation](#)

[Déclaration de l'entreprise](#)

[*URSSAF \(Union de recouvrement des cotisations Sécurité sociale et d'allocation familiale\)*](#)

[*CFE www.cfe.urssaf.fr*](#)

[Identification de l'entreprise](#)

[*INSEE \(Institut national des statistiques et des études économiques\)*](#)

[*SIRET \(Système d'identification du répertoire des établissements\)*](#)

[*APE \(Activité principale exercée\)*](#)

[Choix du statut](#)

[Micro-entrepreneur](#)

[*Déclaration du chiffre d'affaires*](#)

[Coopérative d'activités et d'emploi \(CAE\)](#)

[Portage entrepreneurial et salarial](#)

[*Portage entrepreneurial*](#)

[*Portage salarial*](#)

[La couveuse](#)

[La pépinière](#)

[La boutique de gestion](#)

[La responsabilité civile professionnelle](#)

[Divers](#)

[Mutuelles](#)

[Formations](#)

[Fédération](#)

[Pistes de lecture](#)

[Remerciements](#)

Préface de la 2^e édition

PASSIONNANT ! La réflexologie mériterait des tomes et des tomes entiers.

Une définition, son histoire sa simplicité d'abord, ses bienfaits sur notre corps, cette délicieuse sensation de flottement après une séance... Vous pourrez tout ou partie le découvrir dans cet ouvrage.

Accompagnez-moi en douceur dans le vif du sujet.

La réflexologie ! Quel joli mot pour enfin prendre ou reprendre pied en un tour de main !

Traîner des pieds quand il s'agit de son propre bien-être... Quelle ironie lorsqu'on travaille d'arrache-pied...

Halte là, levons le pied.

Se prendre en main quand le pied au plancher nous scotche n'est pas une mince affaire sans crainte de se retrouver au pied du mur... Découvrons la réflexologie et ôtons-nous nos épines du pied !

Tout mettre sur pied avec l'espièglerie d'un pied de nez à nos inconforts. Retrouvons l'homéostasie¹ grâce à la réflexologie.

Bien-sûr, sans vous substituer à un professionnel qualifié et compétent, vous pourrez avec cet ouvrage lui suppléer, sans risque, au pied levé pour les petites urgences du quotidien.

Vous y découvrirez les premières clés, comme des marches-pieds vers un mieux-être accessible.

Pour une fois, prenons les choses aux pieds de la lettre. Profitons ensuite de ces instants suspendus, les doigts de pieds en éventail et l'esprit en

apesanteur. Soyez gourmand des pages qui suivent, je vous l'assure elles sont entre de bonnes mains

Je vous souhaite une belle lecture et la découverte de nouvelles aventures ! C'est l'ouvrage parfait pour avoir le bon réflexe au logis.

Élise Manzoni
Réflexologue
Présidente de la Fédération Française des Réflexologues

Préface

QUELLE CHANCE D'AVOIR UN JOUR CROISÉ SUR MON CHEMIN Luc puis Bernard, par ordre d'apparition – comme on dit dans les génériques de films !

Le déclic, le catalyseur de cette amitié, de cette fusion, ce fut, bien entendu, et vous l'avez deviné, *la réflexologie*.

Luc, réflexologue fraîchement certifié, s'était inscrit à un séminaire de deux jours que j'animais à Lyon et au cours je retrouvais mes « anciens » avec bonheur. C'était l'occasion d'approfondir la technique de notre pratique (réflexologie palmaire, autoréflexologie), et de nous ouvrir à d'autres disciplines (aromathérapie, musicothérapie, réflexologie du visage...).

Pour Bernard, un des merveilleux « hasards » de la vie le fit s'inscrire à un de mes ateliers d'initiation, et dans la foulée, à une formation complète, accompagnée d'une amitié rayonnante.

Et voilà que ces deux amis unissaient leurs talents pour produire un livre sur la réflexologie.

Quel étonnement au départ – mais aussi quel bonheur – de constater le chemin parcouru par Bernard et Luc et la qualité de leur coopération.

Le livre que vous avez entre les mains se révélera un outil indispensable pour le réflexologue débutant, comme pour le chevronné, grâce au travail précis, ciblé, structuré, de Luc, et au sens de l'organisation de Bernard, à son énergie et à son humour.

Tout vous sera facilité pour repérer, comprendre, interpréter les symptômes, faire face à des déséquilibres compliqués ou rares.

Tout est méthodiquement répertorié, avec une minutie extrême.

Le réflexologue est donc ici épaulé au maximum, et il en est de même pour le patient ; en effet, une grande place est laissée dans cet ouvrage à la réflexologie palmaire, ce qui permettra au réflexologue de s'autotrainer et d'indiquer à son patient des zones à stimuler en attendant le traitement suivant.

Bref, parcourez ce livre, méthodiquement, page après page, ou selon vos questionnements du moment, à partir de déséquilibres auxquels vous êtes confronté au sein de votre patientèle ou votre entourage. Vous trouverez les éclaircissements pour faciliter vos déroulements de séances et consolider les bases de votre technique.

Cet ouvrage est à consommer sans modération.

Je suis sûr que vous en ferez le meilleur usage.

Bonne chance ! Suivez votre chemin avec confiance !

Avec ce livre, toutes les clés sont entre vos mains...

Pierre Viricel,
Président de la Fédération française de réflexologie
(2000-2006).

Introduction

CE LIVRE EST DESTINÉ À UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE RÉFLEXOLOGUES. Tout en étant complémentaire des autres ouvrages dans ce domaine, il se distingue par la présentation de mouvements inédits et d'enchaînements innovants reconnus et ressentis par les patients (lors du déroulement de séance).

Essai original également par son approche simultanée des réflexologies plantaire et palmaire, d'une technique nouvelle « d'automassage » et d'un guide très pratique dans lequel vous trouverez des solutions de traitement.

Il faut être à l'écoute de son corps. C'est une « machine » formidable. Le déséquilibre et l'alerte les plus connus du corps sont la maladie, mais nous devrions dire « le mal a dit ». Le corps se défend et s'exprime par des niveaux différents d'énergie. Il s'agit d'un changement permanent physique et psychologique (mental) dont il faut savoir percevoir et analyser les causes exactes. Se les cacher ou les modifier, c'est perturber la guérison et risquer de passer d'un symptôme aigu à une maladie chronique.

Il va de soi que la réflexologie est une aide et non pas une solution unique. L'alimentation non contrôlée, une mauvaise respiration, une hygiène de vie mal équilibrée, un sommeil inadéquat représentent des obstacles négatifs à l'équilibre de notre corps.

Nous pourrions rajouter les stress de toutes sortes et les nouveaux environnements défavorables – pollutions, climats et ondes électromagnétiques – devant lesquels toutes les médecines du monde ne seront pas efficaces et ne pourront pas grand-chose.



AVERTISSEMENT

Si la réflexologie peut être assimilée à une thérapie et que vous l'ayez choisie comme telle, nous vous conseillons d'en informer votre médecin traitant en cas de suivi médical. Le recours à la réflexologie ne remplace pas sa médication.

Le lecteur est seul responsable des éventuelles mises en pratique à partir des informations contenues de cet ouvrage.



Ce logo dit « Pied Victoire » est protégé et déposé à l'INPI ® Bernard Durand 2005.

Tous les dessins et textes du chapitre « Mouvements inédits et enchaînements innovants » sont déposés à l'INPI ® Bernard Durand et Luc Fournion 2009.

Partie I

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?

« Ma foi en l'homme qui m'anime : le désir de guérir »

Hervé Boiron,
masseur-kinésithérapeute,
académicien (Académie rhodanienne des lettres).

HISTOIRE, ORIGINE ET ÉVOLUTION DE LA RÉFLEXOLOGIE

LA THÉRAPIE DES ZONES RÉFLEXES, ou plus simplement la réflexologie, est une méthode simple et naturelle de soin grâce à laquelle des points sur la surface du pied ou de la main sont traités afin de stimuler les zones réflexes en correspondance ou en lien avec les organes du corps humain. Elle permet une meilleure circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Les thérapies réflexes peuvent être définies comme une théorie dont la plus ancienne est l'acupuncture, laquelle a de nombreux points communs avec la réflexologie.

Une science devant être démontrée, cela même si de nombreux cas ont été résolus grâce à la réflexologie et si le réseau électrique du corps est bien documenté, nous proposons de définir la réflexologie comme une théorie dans cet ouvrage pour ne pas froisser les « scientifiques » avides de preuves et pour satisfaire les sages, sans parti pris, simplement pour en présenter les bienfaits et les résultats spectaculaires.

Sans aiguilles, le réflexologue, en agissant par des pressions variables et des reptations précises, débloque l'influx nerveux et rééquilibre l'énergie vitale du patient. L'antistress essentiel à la santé !

Les Chinois pratiquent depuis plus de 5 000 ans la réflexologie comme une médecine traditionnelle à part entière qui permet « la libre circulation de l'énergie » (ouvrages et textes retrouvés : *La Méthode d'observation des*

orteils ou *Le Tao du pied et la Méthode d'examen du pied*). Le pied, signifiant littéralement en mandarin « sauvegarde de la santé », est assimilé à une racine ayant un rôle vital car elle est la toute première partie de la plante (le germe de la graine). En Chine, la santé n'est pas synonyme de non-maladie mais d'un état de bien-être et la réflexologie y est pratiquée préventivement.

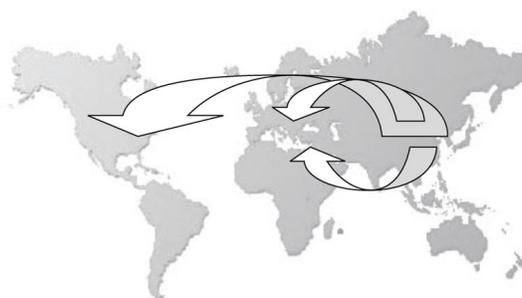
Nous retrouvons également des dessins anciens en Égypte dans la tombe de Ankhmahor, médecin d'un pharaon, datant d'environ 2 700 ans avant J.-C. et montrant un massage de pieds et de mains entre deux personnes.

Plusieurs civilisations considèrent le pied comme un organe qui permet de « maîtriser » un bien-être général.

La réflexologie permet tout d'abord de détendre et elle a quelquefois une action bénéfique sur la cause d'une maladie. Elle peut aussi favoriser dans certains cas le processus d'autoguérison du corps.

Nous le répéterons dans cet ouvrage, la pratique de la réflexologie ne doit pas vous faire arrêter vos éventuelles prescriptions médicamenteuses ordonnées par votre médecin référent. C'est la raison pour laquelle nous préférons le terme de médecine complémentaire plutôt que médecine alternative.

L'Occident, plus porté sur la médecine allopathique, a découvert tardivement cette technique. La Suisse, le Royaume-Uni, l'Allemagne sont les pays les plus « avancés » et demandeurs dans ce domaine.



La France ne reconnaît pas la réflexologie dans un système médical performant et envié par de nombreux pays, mais qui ne laisse cependant que peu de place aux médecines complémentaires.

Notre Sécurité sociale évolue et permet une autre écoute de notre corps. Quelques mutuelles développent un « marketing des médecines douces » en permettant un remboursement partiel des soins (liste des mutuelles en annexe). Un choix est donc désormais possible entre médecine allopathique et médecine dite douce.

Il ne faut pas oublier que si le corps est d'une robustesse extraordinaire, il peut tout aussi bien réagir si on le traite avec douceur et délicatesse.

On peut donc être optimiste quant à l'évolution de la réflexologie en pensant qu'elle trouvera progressivement sa voie comme *problem solver*, c'est-à-dire « une solution à un souci » mais aussi en tant que bon remède de grand-mère. Voici quelques-uns de ses récents développements.

LA RELATION D'AIDE¹

Accompagner une personne en réflexologie nécessite, outre la déontologie, un cadre particulier aussi bien pour le patient que pour le réflexologue. Cette relation naissante s'inscrit dans une « relation d'aide » où les protagonistes jouent à leur insu des rôles dont ils ignorent la portée et l'influence sur le soin. Comprendre ou mettre en conscience ce qui se passe dans la relation est une démarche déterminante pour s'assurer une juste distance et une garantie de longévité dans la pratique.

Les principes de la relation d'aide

Cette notion de « relation d'aide » a été développée par Carl Rogers et définit l'ensemble des liens entre un aidant et un aidé. Cette alliance doit pouvoir faire émerger des mots sur les maux et favoriser une (re) prise de conscience pour que l'aidé (re)devienne acteur de sa vie. On s'aperçoit donc qu'il ne s'agit pas d'une relation entre quelqu'un « qui sait » et un « ignorant ». Les postures hautes où des termes tels que « il faut », « il s'agit de ceci ou cela », « vous devriez », « à votre place » sont à bannir du vocabulaire de l'aidant.

Le premier vecteur d'une relation bienveillante tient à la personne du réflexologue. Sa posture (ce qu'il ressent vraiment au fond de lui), le choix de ses mots, son écoute seront les premiers atouts d'une relation saine. De

cette attitude découlera un climat propice à la compréhension et à l'apport du soutien dont la personne a besoin. Cela peut se faire aussi bien dans le silence de la séance que dans l'échange verbal de l'anamnèse ou du soin. Pour le réflexologue, il s'agit d'incarner une qualité de présence inspirant confiance et douceur, dans le respect et l'ouverture à l'autre.

Cette capacité à comprendre l'autre s'appelle l'empathie directe ou unilatérale. On peut la définir comme la capacité de changer de point de vue sans se perdre. Elle possède deux composantes car elle consiste à la fois à comprendre le point de vue de l'autre (c'est l'empathie cognitive) et ce qu'il ressent (c'est l'empathie émotionnelle). Cela nécessite un travail de « déplacement » qui implique le non-jugement, le regard positif et la reformulation tout en restant connecté à sa propre réalité et ses sensations. C'est un « aller /retour » permanent entre ce que dit ou met en acte l'aidé et ce que ressent le réflexologue par rapport à son expérience et son vécu.

Par ailleurs, nous devons faire face à une spécificité dans le cadre de la réflexologie, celle du toucher qui occasionne un « transfert » particulier dont il faut avoir connaissance.

Particularités du toucher et incidences psychologiques

Nous l'avons déjà dit, mais le fait de toucher les pieds n'est pas neutre. Il s'agit du corps de l'autre, de son intimité...

Dans la relation naissante entre le thérapeute et le client, un transfert et un contre-transfert va s'installer nourrissant la relation. Il s'agit d'un processus inconscient dans lequel chacun des protagonistes va représenter symboliquement pour l'autre quelqu'un qu'il connaît et tient une place particulière dans son histoire (un frère, une sœur, un père, une mère...). Cette représentation va être réactivée au cours de chaque séance de façon plus ou moins visible et la plupart du temps de manière inconsciente. Il est alors primordial pour le réflexologue de s'interroger sur la nature de ce transfert ou tout du moins de le prendre en compte, afin de mieux comprendre ce qui peut se jouer durant la séance.

Un client qui nous offre ses pieds (son intimité) se place dans une situation régressive rappelant peu ou prou les soins maternels. Le transfert qui en découle sera donc teinté de l'histoire du sujet dans les premières années de sa vie : la manière dont ses parents s'occupaient de lui, le

contenaient, lui parlaient. La relation avec le réflexologue pourra alors rejouer ce que la personne a déjà vécu (plénitude, lâcher-prise mais aussi toucher insupportable), voire devenir éventuellement le lieu de la réparation de ce qui n'a pas été permis (plaintes, agacement, remerciements, reconnaissance, gratitude...).

De ce fait, il convient pour le réflexologue de ne pas prendre « pour lui » toutes les remarques mais d'analyser, à la lumière du transfert, ce qui se joue pour le sujet afin de mieux le comprendre et l'accompagner. De même, pour ce qui est du professionnel, analyser le contre-transfert à l'aune de son vécu et de ce que la relation lui fait vivre est primordial pour ne pas embarquer l'autre dans sa propre histoire.

Ainsi, comme vous pouvez le constater, chaque relation est subtile et irréductible à de quelconques stéréotypes, chaque lien étant par définition unique et complexe, à l'image du vécu de chacun. C'est ce qui fait aussi la richesse de ce métier.

Distance et cadre nécessaire

Trouver la juste distance n'est pas une chose facile. Comment comprendre finement sans être vécu comme intrusif et ne pas se charger de ce qui ne nous appartient pas, ne pas voir dans le client une projection de soi-même... ? De ce fait, seul le cadre peut nous permettre d'analyser chaque mise en acte, chaque débordement.

Un cadre clair, partagé avec le client (durée de séance, fréquences, paiements, retards éventuels, modes de communications après la séance etc.) doit être nommé. Ces règles du jeu posées sont la seule garantie de pouvoir interpréter correctement la relation à venir.

Le rôle du réflexologue est donc de rester proche mais distinct pour comprendre le client dans sa globalité, même psychique. Beaucoup de chaleur humaine et une grande qualité d'écoute seront les atouts d'une relation professionnelle aboutie.

LA RÉFLEXOLOGIE POUR LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LE BÉBÉ ET L'ENFANT²

Les troubles du sommeil font l'objet de plus en plus de consultations pédiatriques. Touchant 25 à 30 % d'enfants de moins de 6 ans, ils peuvent provoquer des troubles du caractère, une somnolence diurne, des difficultés d'apprentissage et exposent à un risque plus important de développer un surpoids.

La réflexologie plantaire est tout à fait indiquée pour réguler le sommeil des tout-petits, que ce soit en lien avec la peur de dormir seul, la peur de la nuit, du noir, autant de symboles de toutes les grandes peurs primitives. En effet, le rythme circadien du bébé s'installe progressivement, les parents accompagnent cette évolution en aidant leur enfant à faire la différence entre jour et nuit. Ils peuvent être accompagnés par la réflexologie plantaire, qui s'inscrit comme pratique de toucher bienveillant.

Le contact par le toucher procure une sécurité affective et renforce le lien de communication entre l'enfant et ses parents. C'est la voie royale pour sécréter l'hormone de l'amour et de l'attachement, l'ocytocine. Celle-ci active le système nerveux parasympathique et déclenche la sécrétion de dopamine, d'endorphines et sérotonine. Un sentiment de bien-être intense envahit alors l'enfant.

Un travail en douceur sur la zone réflexe de la tête, des glandes endocrines (hypophyse, épiphyse, thyroïde, surrénales), de la colonne vertébrale, du diaphragme et du plexus solaire, permet d'apaiser le petit être qui vit en état d'alerte et de vigilance permanentes.

Une séance courte de 10 à 15 minutes une fois par semaine durant 3 à 5 semaines permettra d'apaiser le jeune enfant, hypersensible au stress et souvent submergé par de véritables tempêtes émotionnelles.

Transmettre aux parents quelques gestes simples à reproduire sur leur enfant prolongera le bénéfice de la séance. Le plus important n'est pas la technicité du geste, mais l'amour et l'intensité de la tendresse donnés.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE EN ONCOLOGIE³

Soin d'accompagnement et de support, la réflexologie contribue au bien-être des personnes atteintes d'un cancer. Elle atténue le stress et l'anxiété causés par la maladie, elle permet un travail intérieur amenant à l'acceptation de son image corporelle afin de lutter plus sereinement contre

la maladie. Enfin, elle facilite les fonctions d'élimination en lien avec les traitements, mobilise les défenses immunitaires, particulièrement vulnérables.

La réflexologie plantaire trouve sa place comme pratique complémentaire préventive, pour soutenir les traitements conventionnels, mais aussi en accompagnement des soins palliatifs, améliorant la qualité de vie des patients. Le réflexologue se positionne comme accompagnateur bienveillant, positif et facilitateur du bien-être global afin de soutenir la personne reprenant son pouvoir face à la maladie.

Les précautions à respecter

1. Avoir le consentement de la personne. Il est fortement conseillé d'avoir un avis médical avant toute intervention.
2. Ne jamais traiter la zone réflexe de l'organe touché par une tumeur ou des métastases.
3. Ne pas pratiquer le drainage lymphatique réflexe pendant la durée du traitement.

Les séances proposées sont courtes (entre 20 et 40 minutes) et personnalisées. Ainsi, certaines zones réflexes et points énergétiques sont mobilisés afin de diminuer les effets secondaires, parfois multiples, dus aux traitements (nausées, vomissements, paresthésie, paralysie post-opératoire...), plutôt que d'appliquer des protocoles standardisés qui ne sont pas adaptés à chaque personne.

Nous intervenons dans des centres hospitaliers auprès d'enfants et d'adultes. Cette démarche particulière nous invite à faire preuve d'adaptabilité, d'humilité, du secret professionnel, de discrétion et d'une attitude positive, aussi bien face à l'équipe soignante qu'aux patients hospitalisés. Des règles et des protocoles sont à respecter, différents dans chaque centre et même au sein de différents services.

Les interventions auprès de la personne atteinte d'un cancer et/ou de sa famille proche sont cadrées par une convention signée entre le réflexologue et la direction du centre que ce soit pour intervenir en tant que bénévole ou lors de séances rémunérées. Avant les interventions, l'équipe médicale (médecins, infirmiers, psychologue...), le réflexologue et éventuellement

d'autres praticiens se réunissent pour échanger sur les patients et indiquer les besoins de chacun. La prise en charge est pluridisciplinaire.

Les séances se pratiquent avant et après la séance de chimiothérapie, de radiothérapie, la chirurgie. Une séance dans un service stérile comporte de nombreuses règles d'hygiène indiscutables avec parfois l'obligation du port de gants après un long nettoyage des mains, une tenue comportant un masque sur le nez et la bouche, une charlotte sur la tête, des protège-chaussures et une tenue ou sarrau à usage unique. Le sourire se voit toujours dans notre regard !

La séance débute par quelques questions précises afin de déterminer les besoins de la personne dans l'instant présent. Nous pouvons demander à la personne d'auto-évaluer la gêne ou la douleur sur une échelle de 0 à 10 et par des images pour les enfants. Après la séance, la personne procède de nouveau à une auto-évaluation permettant d'imprimer les changements positifs afin de retrouver ce mieux être lors des moments difficiles.

N'oublions pas que l'environnement de vie des patients est souvent vécu comme un emprisonnement, impliquant la perte d'autonomie et la désorientation. Nous sommes là, avec les équipes médicales, pour que les personnes entre nos mains, se sentent exister par notre savoir-faire et surtout notre savoir-être. En service de soins palliatifs, le toucher devient parfois le seul moyen de communiquer avec le malade. Il est donc très doux et contenant pour amener la personne dans une bulle de bien-être, chassant l'angoisse et la peur.

L'espoir doit toujours être présent dans nos paroles et nos intentions, car le malade, quelle que soit l'évolution du cancer, reste une personne dans la vie. De plus, les progrès de la recherche médicale et des traitements, doivent nous alerter positivement car chaque jour des personnes guérissent d'un cancer.

LA RÉFLEXOLOGIE SAISONNIÈRE⁴

L'homme est partie intégrante de la nature. En suivant les principes de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'étude des Cinq Éléments permet de parcourir les 4 saisons principales⁵ et d'établir une séance de réflexologie de bien-être adaptée à la saison. Voici quelques éléments préparatoires⁶.

Tableau 1.1 – Adapter les séances de réflexologie de bien-être à la saison

Saisons	Printemps	Été	Automne	Hiver
Climats	Vent	Chaud	Sécheresse	Froid
Stades de développement	Naissance	Croissance	Moisson	Stockage
Organes	Foie	Cœur Péricarde	Poumon	Rein
Viscères	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Côlon	Vessie
Ouvertures	Yeux	Langue	Nez	Oreilles
Tissus	Tendons Nerfs	Vaisseaux	Peau	Os
Saveurs	Acide	Amer	Piquant	Salé
Sentiments	Colère	Joie	Tristesse	Peur
Entité	Âme	Esprit	Âme corporelle	Capacité réalisatrice
Sens	Vue	Parole	Odorat Toucher	Ouïe

Le printemps

Au printemps, la vie fait renaître la faune et la flore après la léthargie hivernale. L'air se réchauffe pour permettre la germination et la floraison. Toutefois, la terre (plus yin) sera toujours plus lente à se réchauffer.

C'est la saison qui favorise la prise de nouvelles initiatives : arrêter le tabac ou d'autres addictions, mieux organiser ses repas, s'adonner à de nouvelles activités. Tout cela paraîtra plus facile.

Pour faire face à ce dynamisme, le **Foie et la Vésicule biliaire** sont particulièrement sollicités. Le Foie stocke le sang, régule certaines activités métaboliques, draine les toxines et facilite la digestion (par la sécrétion de la bile).

Au sortir de l'hiver, le corps doit être léger et répondre rapidement à l'adaptation saisonnière. Tout effort excessif risque de trop mobiliser le

Foie. Toute congestion du Foie ou de la Vésicule biliaire peut se traduire par des douleurs.

L'été

La croissance des végétaux aboutit à leur épanouissement : les énergies sont libérées. La chaleur est importante et la transpiration plus facile pour maintenir l'équilibre thermique du corps.

L'été est la période où on lève tôt et où on se couche tard. Le vrai temps des vacances devrait être l'hiver, période d'intériorisation. La vie moderne risque d'épuiser donc prématurément l'individu.

Le Feu répond à l'été et est lié à l'énergie du **Cœur**. Il brûle, embrase (en montant), lèse les liquides et donc consume l'énergie et peut engendrer le Vent et agiter le sang.

La nature brûlante du feu se traduit par un syndrome de plénitude de chaleur avec fièvre élevée, crainte de la chaleur, pouls rapide.

L'automne

En automne, la nature se dépouille de ses ornements, c'est le mouvement yin, le retour vers le bas, comme le décrit le mot anglais (*the fall*). La température baisse, la profondeur du corps est encore chaude, mais la superficie peut être malmené par le froid et le manque de lumière.

Le **Poumon** et le **Gros Intestin** sont qualifiés de « Premier Ministre » de l'Empereur. Le Poumon est un organe fragile en contact direct avec les voies aériennes supérieures. Tous les vaisseaux du corps aboutissent ou partent du poumon. Son action émonctoire permet aussi de la qualifier de ministre de la justice

L'hiver

En hiver, le vrai hiver, la principale caractéristique est le froid qui oblige l'énergie à se réfugier dans les profondeurs du corps. Les animaux hibernent volontiers, mais pas l'être humain qui doit rester actif.

C'est la saison du **Rein** et la **Vessie**. Le Rein stocke l'Essence, gouverne l'eau. Il est particulièrement vulnérable en hiver et au froid (zone lombaire).

Prévention : l'hiver est le moment propice pour régénérer ses réserves vitales (yin).

PRINCIPES ET FONDEMENTS

LA RÉFLEXOLOGIE REPOSE SUR DES NOTIONS D'ANATOMIE, de physiologie, d'étiopathologie, de neurologie et également sur la connaissance des réseaux énergétiques qui traversent notre corps. On ne peut pas expliquer de façon scientifique la théorie des zones réflexes.

Le principe de base est que le corps est un système complexe de circulation d'énergie constamment en mouvement, appelé *chi* par les Chinois, *ki* par les Japonais, *prâna* par les Indiens. Sans énergie, pas de réactions, plus d'énergie vitale, plus de vie.

C'est également une technique considérant le corps dans sa totalité, d'où le terme d'approche holistique (du grec *holos* = entier) pour la définir. Le réflexologue considère le corps physiquement et mentalement, l'être dans sa globalité, même s'il agit parfois localement. Le corps est un tout (*all in one* en anglais).

Peut-être s'agit-il d'un art complet. Non seulement le praticien doit à la fois décrypter les causes des symptômes du patient – même s'il les cache ou ne les exprime pas de façon consciente – et il doit également être intuitif car chaque personne est unique, différente et en mouvement, donc changeante.

Enfin, le réflexologue écoute, accueille la souffrance, apporte du bien-être, reconforte et entre en empathie naturellement avec son patient. C'est une forme d'amour.

Nous constatons que cette discipline est merveilleuse, prometteuse, voire audacieuse. Elle oblige à nous remettre en cause en permanence et, dans tous les cas, elle est passionnante !

LA THÉORIE DE LA ZONE-THÉRAPIE

Alors que l'acupuncture est basée sur le réseau de méridiens, la réflexologie s'appuie sur les zones réflexes. Le point commun entre les deux techniques est l'énergie vitale qui parcourt tout notre corps.

Dès le ^{xvi}^e siècle, on note des succès de traitements en effectuant des pressions sur des zones bien définies sur les orteils ou sur les doigts. Le résultat des recherches du Dr Harry Bressler au début du ^{xx}^e siècle fut repris par le Dr William Fitzgerald, qui employa systématiquement la thérapie de pression afin de soulager la douleur de ses patients. On lui doit la réflexologie moderne.

Il la fit évoluer et mit au point la théorie de la zone-thérapie en divisant virtuellement le corps humain en cinq « tranches » longitudinales à partir de l'axe médian du corps, à savoir notre colonne vertébrale. Ces tranches sont de dimension égale à gauche et à droite et chacune correspond à une zone.

Il remarqua qu'un organe situé dans l'une de ces tranches ou zones pouvait être stimulé par pression sur la zone correspondante de pied ou de main. Ce traitement simple et naturel donnait des résultats efficaces.

Chaque pied est donc divisé en cinq tranches numérotées de 1 à 5 qui vont de l'interne à l'externe du pied/de la main (il faut se représenter un gâteau coupé en dix tranches ; d'où l'expression « tranche de cake ! »). Chaque tranche de pied/de main peut donc être la projection de la même tranche de corps. Nous constatons les similitudes entre la théorie des zones réflexes établie par Fitzgerald et celle du réseau des méridiens. La première est un point de vue de l'Occident, la seconde de l'Asie. Nous restons convaincus que de nombreux points communs existent entre elles.

Joseph Riley et Eunice Ingham, respectivement collaborateur et assistante de Fitzgerald se référeront à cette méthode et créeront la première cartographie plantaire. Ils ajoutent alors aux zones longitudinales de Fitzgerald quatre lignes transversales virtuelles, comme l'illustre le croquis suivant. E. Ingham partagea ses connaissances auprès du grand public dans le monde entier, ce qui eut pour effet de vulgariser cette méthode de soin (ouvrages : *Stories the feet can tell* et *Stories the feet have told*). De nombreux médecins, ostéopathes, kinésithérapeutes organisèrent des congrès et des ateliers avec elle.

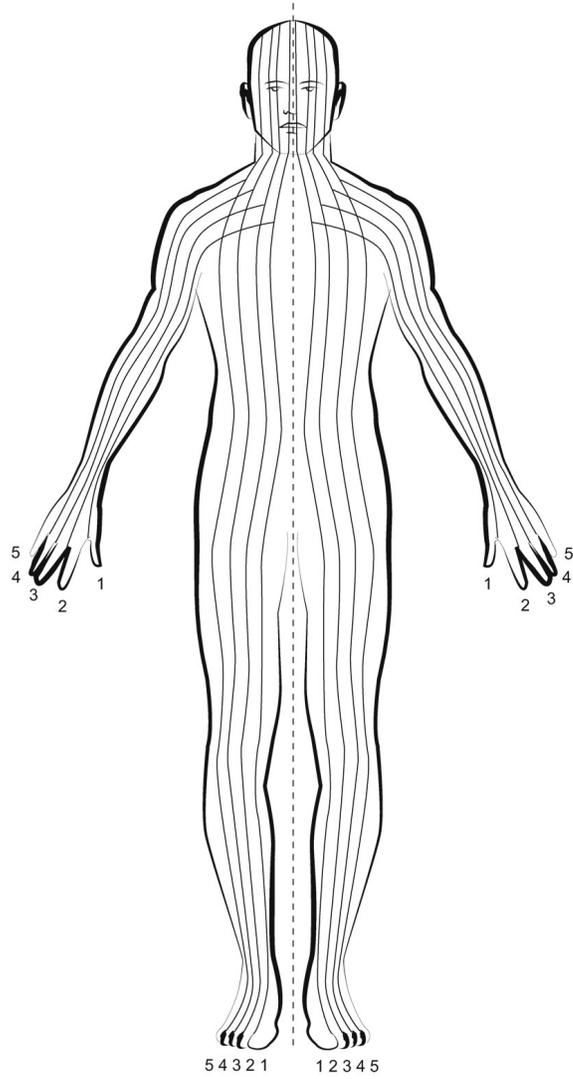


Figure 2.1 – Zones du corps

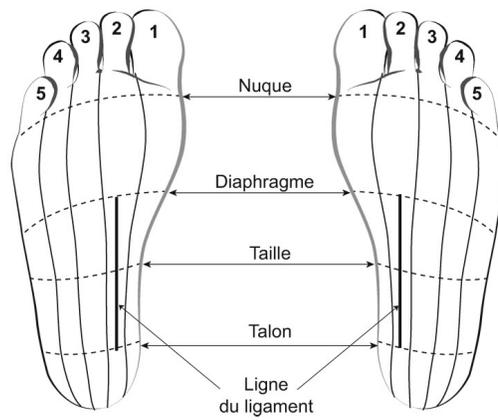


Figure – 2.2

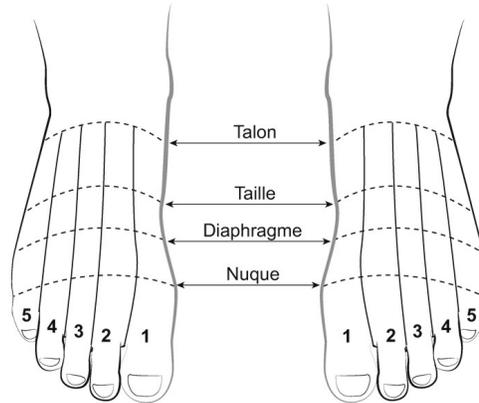


Figure 2.3

- Ligne de la nuque : elle traverse le creux de tous les orteils à hauteur de la diaphyse de chaque phalange proximale.
- Ligne du diaphragme : elle est située juste en arrière des articulations métatarsophalangiennes sur la ligne des cols. Elle est en forme de chapeau vietnamien ou d'accent circonflexe.
- Ligne de la taille : c'est une horizontale parfaite qui traverse le médiopied en partant de l'apex de la styloïde du 5^e métatarsien jusqu'à l'arche interne.
- Ligne du talon : c'est une horizontale parfaite en avant du talon, qui sépare l'appui talonnier de la voûte plantaire.
- Ligne du ligament : c'est une ligne verticale qui suit le trajet du tendon (appelé fléchisseur du gros orteil). Elle permet de différencier l'emplacement de deux zones réflexes contiguës (rein et surrénale).

LE PRINCIPE DE LA PROJECTION DU CORPS HUMAIN DANS LE PIED

L'analogie morphologique à partir de la projection du corps humain dans le pied est alors possible. Avant de la détailler, nous montrons toujours aux étudiants la figure de « l'homme à la chaise longue ».

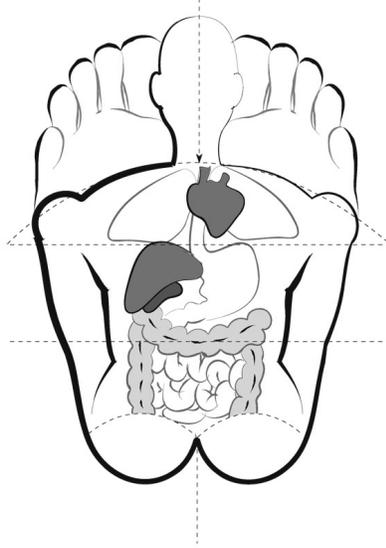


Figure 2.4

Ce dessin (figure 2.4) est probablement caricatural et peut faire sourire mais il permet de s'imprégner et de comprendre très rapidement la projection des organes sur les pieds et les mains.

Une fois compris que « l'homme à la chaise longue » est le patient (et que son pied droit ou sa main droite est à votre gauche et vice versa), l'étudiant a la cartographie des zones en tête et fait un grand pas ! Ainsi, cette cartographie des pieds et les mains représente le corps humain en miniature avec tous ses systèmes.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉFLEXOLOGIE

Nous venons de noter que des points présents sur tout le corps correspondent aux différents organes. Plusieurs types de réflexologie existent. La réflexologie plantaire est la plus répandue, avec la réflexologie palmaire.

- L'acupression est une méthode qui dérive de l'acupuncture mais n'utilise pas d'aiguilles. Elle agit sur les douleurs et le stress par le biais de massages et de pressions sur les points d'acupuncture.
- L'auriculothérapie utilise les points réflexes des oreilles, organes extrêmement innervés. La cartographie diffère de celle du pied. Il faut imaginer que le pavillon de l'oreille calque un fœtus en position

« normale » c'est-à-dire tête en bas. La zone pressée ou massée correspond dans ce cas à la zone réflexe des organes du fœtus et du corps.

- La réflexologie faciale ou céphalique, bien que relativement peu connue et utilisée, est particulièrement intéressante. Le visage est en effet directement accessible et permet de localiser les zones réflexes du corps entier.
- L'acupuncture, d'origine chinoise, considère que certains points du corps sont des nœuds d'énergie le long de trajets bien définis appelés méridiens et qui permettent le passage de l'énergie. L'acupuncture permet par différentes techniques (aiguilles, moxas, etc.) de débloquent et de rééquilibrer la circulation énergétique.
- Le *shiatsu* est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise. Elle consiste à procéder à des étirements, des pressions sur certains points du corps situés sur les méridiens d'acupuncture, de façon à faciliter la libre circulation de l'énergie. Se pratiquant sur une personne habillée de vêtements souples, le *shiatsu* ne peut être considéré comme un massage. Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le *shiatsu* est une méthode de relaxation et de « bien-être » s'inscrivant dans le domaine de la prévention.

COMMENT AGIT LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?¹

Le but principal de la réflexologie est d'aider les organes du corps et le corps dans sa globalité à retrouver l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre dans son fonctionnement. Les moyens pour y parvenir sont nombreux.

Le réflexe est une réaction inconsciente ou involontaire à un stimulus qui est, dans le cas de la réflexologie, provoquée par la pression. Le message est transmis par le neurone qui donne l'information et provoque des modifications physiologiques d'un organe.

Le corps est pourvu d'une énergie électrique et d'un champ vibratoire. Cette théorie désormais acceptée permet de confirmer le rôle du neurone et des nerfs comme transmetteurs et vecteurs de stimuli, comme celui de la lumière sur la rétine.

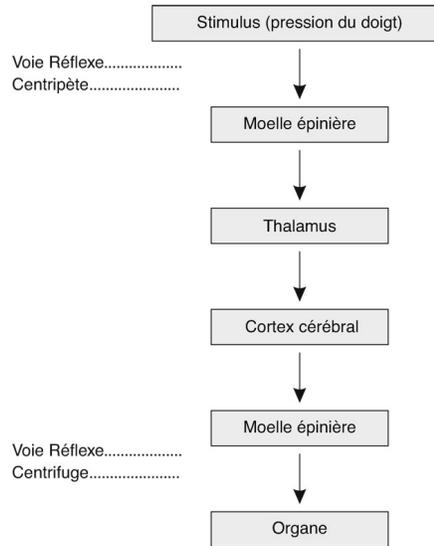
L'objectif premier de la réflexologie est de dynamiser et d'harmoniser ce « réseau électrique », partie du système nerveux et vital, afin que les messages prodigués par une technique de pression puissent être transformés en réaction involontaire et inconsciente, c'est-à-dire en réflexe neurovégétatif, et atteindre les organes du corps.

Les pieds sont particulièrement bien adaptés et innervés puisque pourvus de plus de 7 200 terminaisons nerveuses chacun.

La stimulation des zones réflexes des pieds provoque une action réflexe. Certaines actions réflexes sont très simples et très courantes, comme celle du soubresaut de la jambe par un coup porté au genou, appelé réflexe rotulien.

Pour déclencher une action réflexe, un stimulus est toujours nécessaire. En ce qui concerne la réflexologie plantaire, ce stimulus consiste en une pression du doigt sur une zone réflexe du pied.

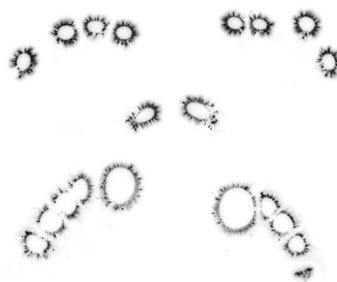
Cette impulsion voyage le long des trajets nerveux jusqu'à la moelle épinière. Elle est ensuite relayée depuis la moelle épinière jusqu'au thalamus, où la sensation de contact est identifiée. Le thalamus envoie à son tour cette information vers le cortex cérébral où seront enregistrées l'intensité et la localisation de l'impulsion. Puis le cerveau renvoie des signaux inverses le long de la moelle épinière laquelle, à son tour, fait suivre l'information au niveau de l'organe correspondant à la zone réflexe stimulée.



La présence d'arcs réflexes entre la peau et les organes, la stimulation de l'énergie vitale, la production d'endorphines, la dissolution de dépôts uriques permettent d'avancer des explications scientifiques de la réflexologie.

Cependant, aucun appareil médical n'a permis l'objectivation d'une de ces hypothèses. Hasard ou coïncidence étonnante, en même temps que la réflexologie apparaissait (1940), le Dr Reinhold Voll mesurait les potentiels électriques aux extrémités des doigts et des pieds. Le rayonnement provoqué par le champ électrique (effet Kirlian) permet la visualisation de ses expériences.

Ainsi Peter Mendel en conjuguant les travaux de Voll et les progrès technologiques, établit les correspondances et les cartographies précises entre les relevés électriques et les dysfonctionnements de certains organes. Ce procédé, aujourd'hui utilisé par de nombreux praticiens pour leurs diagnostics, est appelé IRE (imagerie par résonance électrique).



© Quarkium Industry 2009

Guillaume Vigneron, ostéopathe, réalise un mémoire à l'école ÊTRE !, en collaboration avec la société *Quarkium Industry*, afin d'étudier les actions et corrélations éventuelles entre la réflexologie et l'IRE, ce qui permettrait d'ouvrir une porte vers une reconnaissance de la réflexologie par le monde scientifique.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET SES CHAMPS D'APPLICATION

LA RÉFLEXOLOGIE, UNE MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE ?

La réflexologie est une méthode car elle procède d'une démarche ordonnée, raisonnée, dans l'intention de parvenir à un but clairement identifié : le mieux-être du patient.

Le réflexologue met à profit ses connaissances techniques et son expérience pratique pour obtenir ce résultat. En outre, il fait appel à son intuition, sa meilleure conseillère en cas de doute concernant l'orientation et l'opportunité du traitement. Il possède également une bonne compréhension de la nature humaine et de son fonctionnement, qualités indispensables pour ces soins d'ordre intime, où le patient éprouve souvent le besoin de se libérer verbalement en toute neutralité.

Ainsi, il serait plus exact, lorsque l'on parle de réflexologie, de la présenter comme une méthode d'accompagnement thérapeutique. En effet, le réflexologue accompagne son patient tout au long du soin. Son rôle consiste à être totalement présent avec le soigné lors de chaque séance. Mentalement, lorsqu'il écoute avec empathie ses propos, témoignant sa compassion, et physiquement, avec ses manipulations. Pour le patient recherchant avant tout un toucher rassurant, enveloppant et protecteur, le

contact de derme à derme sans crème, huiles essentielles ou gel renforce cette sensation de présence apaisante.

La réflexologie permet de faire du soigné un véritable partenaire et non pas un simple consommateur. Le patient se sent complètement acteur tout au long de son traitement. Il participe activement au soin en faisant part de ses ressentis. Après chaque séance, le réflexologue lui demande régulièrement de l'informer de l'amélioration, de la stagnation ou de l'aggravation de son état. Le praticien associe donc totalement et entièrement le patient à son traitement.

INDICATIONS, CONTRE-INDICATIONS, LIMITES ET PRÉCAUTIONS EN RÉFLEXOLOGIE

Indications

États de dystonie neurovégétative liés au stress

Le soin de réflexologie procure une détente immédiate, quel que soit le profil psychoémotionnel du patient. Les pieds étant les parties anatomiques du corps les plus éloignées du cerveau, donc du mental, le patient les confie volontiers au praticien et n'appréhende pas les manipulations à venir. Il abaisse rapidement ses niveaux de vigilance jusqu'au moment où son cerveau émet des ondes alpha, caractéristiques d'un état de profonde relaxation. L'action du réflexologue sur les zones réflexes plantaires place alors le système nerveux sympathique au repos et le système parasympathique en action. Le patient sent sa respiration devenir plus lente, plus ample, son rythme cardiaque se ralentir. Les borborygmes se font plus présents et plus sonores. Des larmes de détente s'écoulent parfois de ses yeux, témoignant d'un total lâcher prise.

Amélioration de la transmission de l'influx nerveux

Sans influx nerveux, les organes de notre corps ne pourraient pas fonctionner. Chaque partie de notre anatomie est mue par une série de messages voyageant le long des trajets nerveux. Lorsque ces derniers sont saturés, les messages arrivent avec un certain retard. Le réflexologue, en stimulant les terminaisons nerveuses du pied, favorise le dégagement et

l'ouverture de tous les trajets nerveux. Le patient peut ressentir cet effet pendant le soin, lorsque des spasmes vasculaires ou myocloniques se produisent au niveau de ses pieds, de ses genoux ou à d'autres étages articulaires. Quand ces mouvements échappant au contrôle de sa volonté se produisent, ils sont ressentis par le patient comme un flux électrique qui parcourt son corps.

Amélioration de la circulation sanguine locale et générale

Les soins réflexologiques permettent une meilleure oxygénation de l'ensemble de nos cellules. Le pied est considéré comme le second cœur du corps. En effet, il est fortement vascularisé, notamment du fait de la semelle veineuse de Lejars, fréquemment sollicitée lors des manipulations du réflexologue. Ces dernières facilitent le retour veineux des extrémités du corps du patient jusqu'à son cœur, d'où une sensation de fourmillements, de picotements ou de chaleur agréable qui envahit progressivement le corps du patient au fil de la séance.

Renforcement des défenses immunitaires

La réflexologie sollicite les défenses naturelles de l'organisme et elle optimise ainsi le fonctionnement du système immunitaire. Les protections naturelles et la résistance de l'organisme aux microbes, qu'ils soient d'origine bactérienne ou virale, seront renforcés. Ce qui explique le nombre important de demandes pour des consultations en réflexologie au début de l'hiver. Le fait de stimuler les zones réflexes du système immunitaire permet au patient de passer une meilleure saison hivernale en faisant diminuer le risque de maladie infectieuse.

États de fatigue chronicisée

Les séances de réflexologie redonnent du tonus et une énergie nouvelle pour mieux faire face aux états de fatigue et de léthargie installés quelquefois depuis bien longtemps. Les patients consultent davantage à un moment de l'année ou de leur vie où ils n'arrivent pas à se défaire de cette apathie. La réflexologie, *via* la stimulation des zones réflexes du système endocrinien, procure au patient un élan qui lui redonne envie de vaquer à ses occupations. Il se sent dynamisé, son organisme étant tonifié.

Désencombrement des émonctoires

Ces portes de sortie de notre corps que sont les émonctoires, représentés par nos organes d'élimination, vont s'ouvrir pleinement pour évacuer les toxines et les impuretés résultant de notre métabolisme. En effet, la réflexologie stimule les organes d'élimination tels que le foie, le côlon, la peau, les poumons, la vessie, les reins. Après un soin, le patient se sent souvent nettoyé, purifié. Son organisme est assaini. Les mictions, les vidanges intestinales et les expectorations deviennent plus abondantes et plus fréquentes.

Régulation du fonctionnement du système endocrinien

La réflexologie a une action stimulante sur les glandes endocrines de notre corps. Elle stimule l'énergie chimique présente dans notre organisme. Nos hormones nous gouvernent et influent directement sur notre bien-être physique, psychique et émotionnel. Le traitement des zones réflexes du système endocrinien permet la plupart du temps la normalisation du fonctionnement de ces glandes.

Bonne circulation de la lymphe à travers les différentes cellules et réseaux de notre corps

Nombre de patientes souffrent de rétention d'eau et de la présence d'œdèmes. Dans ces cas, des séances de réflexologie sont conseillées. Le réflexologue proposera son aide pour remédier à la gêne occasionnée par ces troubles.

Qualité du sommeil

La plupart des patients qui viennent consulter considèrent qu'ils n'ont pas un sommeil récupérateur. Le réflexologue a la possibilité de réguler le sommeil de son patient et surtout d'augmenter ses capacités d'endormissement. Le traitement des zones réflexes du système endocrinien permet de parvenir à ces résultats. D'ailleurs, après une séance de réflexologie, le patient n'a qu'une hâte : retrouver son chez-soi, son canapé ou son lit !

Rééquilibrage physiologique de l'ensemble du corps

Tout déséquilibre à un endroit de notre corps se répercute petit à petit sur un autre, car le corps est un tout. D'où une réaction en chaîne avec un déséquilibre possible de tout un groupe d'organes. Chaque organe est interdépendant des autres. Lorsque l'un est affaibli, le réflexologue stimule la zone réflexe qui lui correspond. *A contrario*, quand un autre est en hyperfonctionnement, il apaise la zone réflexe adéquate. Ainsi l'organisme du patient retrouve de manière naturelle un équilibre et une harmonie.



LES PLUS de la réflexologie en tant que thérapie manuelle

Les dysfonctionnements de la sphère digestive, génitale et endocrinienne réagissent fort bien à un traitement réflexologique. C'est en présence de troubles touchant l'un de ces trois systèmes que la réflexologie propose souvent un plus par rapport à d'autres techniques et méthodes manuelles. En effet, la rapidité en termes de résultats après le soin est flagrante en cas de pathologies digestives courantes. De même, la régulation du système endocrinien et génital est aisée pour le réflexologue, lequel dispose d'outils faciles et rapides à mettre en œuvre pour réguler le fonctionnement des glandes endocrines. Les réactions sont mesurables par le praticien mais également par son patient, qui peut constater par lui-même des résultats – une amélioration de son état de santé, un autre rapport à ses douleurs, une meilleure élimination... – pendant et après le soin, et dans les trois jours maximum qui suivent celui-ci. Les effets ne sont en revanche pas plus durables, à pathologie semblable, que dans la plupart des autres thérapies manuelles. Un entretien régulier et un suivi du patient sont ici indispensables pour parfaire les bienfaits du soin dans le temps. Enfin, la réflexologie montre clairement ses limites en cas de pathologies touchant directement l'appareil locomoteur, et pour lesquelles l'ostéopathie et la massothérapie sont plus efficaces. Le fait de pouvoir travailler directement sur les parties du corps atteintes présente sans aucun doute un atout supplémentaire pour ces deux disciplines.

Contre-indications

Thrombophlébite présente et constatable lors du soin

L'inflammation d'une veine peut être associée à la formation d'un caillot sanguin, lequel peut provoquer une oblitération. Il est donc fortement conseillé au réflexologue, avant de commencer le soin, de procéder à un examen thermique de la jambe et du pied. S'il constate à la palpation des extrémités inférieures de son patient que celles-ci sont anormalement

brûlantes, qu'il y a un empâtement du mollet et une douleur du pied en flexion dorsale, il peut suspecter la présence d'une thrombophlébite. Il demande alors à son patient de se rechausser et de contacter au plus tôt son médecin référent.

En effet, un soin réflexologique a toujours pour conséquence l'augmentation de la température cutanée en raison des multiples mouvements des mains du praticien sur les pieds de son patient. Le risque de déplacer un thrombus (caillot de sang) en direction d'une artère et d'obstruer cette dernière est également trop élevé. Si le réflexologue s'abstient de prodiguer un soin dans un tel cas, toutes complications circulatoires, dont l'embolie pulmonaire, seront judicieusement évitées.

Lymphangite

Cette infection de la paroi des vaisseaux lymphatiques s'observe lors du soin par une traînée rouge qui colore le trajet des vaisseaux lymphatiques où siège l'inflammation. Le danger pour le réflexologue est alors de propager le foyer infectieux par les voies lymphatiques, d'où une extension possible de cette inflammation à d'autres parties du corps.

Maladies et infections s'accompagnant de fortes fièvres (au-dessus de 38,5 °C)

Même lorsque le patient est sous antipyrétiques (médicaments qui combattent la fièvre) il est contre-indiqué de prodiguer un soin réflexologique. En effet, dans un tel cas et à l'issue de ce soin, la vitesse de sédimentation s'accélère anormalement et devient donc « illisible » pour un diagnostic et un pronostic médical. La libération de toxines soudaine et importante causée par un soin de réflexologie serait responsable de l'augmentation de la vitesse de sédimentation. De plus, lorsque le réflexologue traite les zones réflexes correspondant aux glandes endocrines thermorégulatrices du corps (hypophyse, thyroïde), la température corporelle augmente dans les heures qui suivent le soin de 0,5 à 1 °C. D'où un risque de convulsions chez l'enfant, de céphalées, d'agitation ou au contraire de prostration chez l'adulte. Une prise en charge médicale s'impose donc.

Foulures, blessures ou traumatismes du pied ou de la cheville (lésions ostéopathiques, ligamentaires, musculaires ou tendineuses) encore algiques au moment du soin

Ces lésions rendent les manipulations réflexologiques dangereuses et difficiles.

Lorsque le pied est anormalement douloureux, il est conseillé au réflexologue, avant de commencer tout traitement, d'attendre que le pied soit devenu indolore. En effet, la douleur mécanique du pied fausse la réactivité des zones réflexes. Parfois, certains patients confondent réflexologie plantaire et soin de rééducation. Le réflexologue oriente alors son client chez un masseur-kinésithérapeute ou un ostéopathe, le temps que le pied soit redevenu mobilisable et qu'il puisse donc intervenir de manière plus confortable.

Dialyse

Lorsque le rein du patient ne peut pas éliminer les déchets toxiques (urée...), il est sous hémodialyse ou il se rend à une clinique de rein artificiel afin qu'il puisse évacuer le liquide renfermant les déchets sanguins. Si ce patient reçoit des séances de réflexologie, le praticien va obligatoirement modifier l'équilibre hydrique et électrolytique de son corps. En effet, le réflexologue traite impérativement les zones réflexes de l'appareil urinaire lors de tous ses soins dans l'intention d'évacuer toutes les toxines qu'il a mobilisées *via* ces manipulations pendant la séance. Or cette action aura pour conséquence inévitable de perturber les effets du traitement médical du patient dialysé, ce qui n'est pas judicieux pour le soigné et le soignant...

Début de grossesse

Lors des quatorze premières semaines de grossesse, et d'autant plus s'il y a des antécédents de fausse couche ou si la patiente vit une grossesse à risque, la prudence est de mise pour le réflexologue. Le risque de contractions prématurées est élevé, surtout en cas de stimulation des zones réflexes des muscles du petit bassin. La forte probabilité de saignements inopinés après le soin n'est pas non plus à écarter, notamment lors du traitement des zones réflexes de l'hypophyse et des organes génitaux lequel provoque une

sécrétion d'ocytocine et dilate donc le col de l'utérus. La faiblesse de la paroi utérine en début de grossesse rend donc la pratique de la réflexologie délicate, sinon dangereuse.

Diabète

Le réflexologue se doit d'être très vigilant en présence d'un patient diabétique. Toute modification, même minime, de la glycémie peut entraîner des troubles très importants en l'absence d'un suivi médical pointu et immédiat en parallèle. En effet, lorsque le patient est sous insuline artificielle, le traitement réflexologique pouvant activer le fonctionnement du pancréas endocrine, la dose d'insuline artificielle devrait être réduite. Une augmentation de l'insuline naturelle suite au soin de réflexologie provoque une crise d'hypoglycémie dans les heures suivant le soin. Si le praticien stimule les zones réflexes des surrénales, il favorise une action hyperglycémiant, ce qui est fortement déconseillé en cas de diabète. S'il traite la zone réflexe du foie, l'organisme du patient va libérer davantage de glucose, d'où une hyperglycémie réactionnelle dangereuse pour le diabétique. Ce dernier phénomène provoquera une glycosurie (présence de sucre dans les urines). Le risque de coma hypoglycémique (complication due à l'excès d'insuline) ne sera pas totalement à exclure. De plus, le soin réflexologique accentuera la polyurie (émission d'une quantité excessive d'urine) et entraînera donc un déséquilibre hydrique et électrolytique d'autant plus dangereux chez un patient diabétique. Enfin, la qualité des tissus plantaires chez la plupart des diabétiques et en particulier pour les grades 3 et 4, ainsi que les douleurs locales podales associées lors de la manipulation de leurs pieds, rendent le soin difficile pour le réflexologue. Seule exception constatée par l'expérience : lors d'un diabète caractérisé par l'absence de sécrétion d'insuline (diabète maigre ou causé par un mécanisme auto-immun), les réactions préalablement évoquées ne se produisent pas.

Précautions à prendre et limites de la réflexologie

Problèmes mécaniques, dermatologiques ou circulatoires du pied

Plus le pied est mécaniquement fragilisé ou « usé » par le temps, plus le poids des mains du réflexologue se doit d'être léger. Dans ce cas, la main de

soutien va maintenir le pied sans le comprimer et la main de travail va appliquer des pressions peu profondes. Le réflexologue va s'adapter à la sensibilité de son patient. Comme le seuil de sensibilité s'est abaissé depuis ces dix dernières années en Europe – soigner le mal par le mal ne fait plus partie des demandes principales –, le toucher du réflexologue s'est allégé. Le patient sentira juste le toucher ferme, délicat, doux et précis du réflexologue. En cas de crise de rhumatisme aiguë touchant les pieds du patient au moment du soin, le réflexologue va se « limiter » à des pressions et effleurements légers et superficiels afin d'éviter que les pieds ne se crispent sous l'effet de la douleur. Sans cette précaution, le résultat serait piètre et des contractions désagréables des muscles du bassin, par réaction de défense, ne manqueraient pas de se produire.

Lorsque le pied comporte des veines saillantes sur sa face dorsale, le réflexologue exerce une pression en glissé sur cette partie du pied afin de ne pas prendre le risque de léser une veine. En présence de télangiectasies, le réflexologue applique des pressions légères sur ces varicosités pour éviter tout risque d'hématome.

Si lors de l'examen visuel du pied, le réflexologue constate que le pied est atteint de troubles cutanés tels que mycoses, verrues, cors, callosités, il conseille à son patient de recevoir des soins de pédicurie avant la prochaine consultation en réflexologie. Ceci afin que ce pied soit davantage « lisible » pour son œil exercé.

En présence d'une atrophie osseuse post-traumatique touchant le pied, la réflexologie peut-être pratiquée mais pas sur le pied atteint, afin d'éviter tout risque d'aggravation des symptômes.

Maladies inflammatoires dégénératives

Lors de processus inflammatoires dégénératifs – le cancer touche le système sanguin et/ou lymphatique –, le réflexologue redouble de prudence. Il ne traite alors pas la zone réflexe portant le même nom que l'organe où siège la tumeur primaire afin d'éviter tout risque de déplacement de ce foyer infectieux. Cela d'autant plus lorsque le cancer est présent et récent et n'est donc pas encore considéré en phase de rémission par le corps médical. Il évitera ainsi tout risque de développement de métastases qui pourraient être disséminées par voie sanguine ou lymphatique à partir du foyer primitif.

En cas d'hépatite évolutive, le réflexologue ne traite pas la zone réflexe du foie, laquelle sera anormalement chaude au toucher.

Pathologies touchant le système immunitaire

Pour les patients atteints du sida, le réflexologue ne traite pas la zone réflexe du thymus en raison de la présence d'une immunodéficience. De plus, les lymphocytes T fabriqués par le thymus étant infectés, la prudence s'impose.

Dysfonctionnements de l'appareil cardiovasculaire

Lors de pathologies cardiaques, le réflexologue ne traite pas la zone réflexe du cœur. Il en fait part verbalement à son patient pour éviter toute sensation d'oppression thoracique pendant le soin. Le cardiopathe se sent ainsi rassuré et n'appréhendera donc pas inutilement le traitement réflexologique.

En cas d'hypertension artérielle, le réflexologue s'abstient de traiter les zones réflexes des surrénales afin d'éviter un afflux soudain et important de sang en direction du cerveau *via* la sécrétion d'adrénaline. Il réduit ainsi la possibilité d'un malaise vagal pendant le soin.

Si le patient est sous anticoagulant, la zone réflexe du foie doit être traitée avec délicatesse et en aucun cas stimulée trop vigoureusement. Cela dans l'intention de ne pas risquer de modifier le taux de prothrombine dans le sang et de ne pas annihiler ainsi les effets des anticoagulants.

Pathologies neurologiques

Chez les épileptiques, il est recommandé de ne pas traiter les zones réflexes de l'encéphale et du système endocrinien, afin d'éviter tout risque de convulsions pendant et après le soin.

En présence d'un patient atteint de la maladie de Parkinson ou de la sclérose en plaques, il s'avère prudent de ne pas insister trop longtemps sur le traitement de la zone réflexe de la colonne vertébrale. En effet, les tremblements peuvent augmenter et devenir de plus en plus fréquents après le soin sans cette précaution. De plus, la présence de spasmes myocloniques omniprésents lors du soin après le traitement du rachis, perturbe le travail du réflexologue et génère un inconfort chez le patient.

Troubles psychiatriques

Chez les schizophrènes, un phénomène de décompensation pendant le soin peut se manifester par des accès de violence physique, en raison d'une sensation de morcellement pathologique de leur corps. Le soin renforçant cette sensation, le risque de décompensation est omniprésent tout au long de la séance. Les médicaments spécifiques que ces patients prennent à fortes doses ont une incidence sur leur comportement agressif, réactivé par les stimuli réflexologiques. Un réflexologue averti en vaut deux !

En cas d'anorexie ou de boulimie, il est conseillé de ne pas faire d'acharnement thérapeutique *via* la réflexologie. En effet, la personne souffrante risque de tomber dans le piège de la dépendance avec « son » thérapeute. Par ailleurs, eu égard à la complexité de cette pathologie, les résultats seront souvent piètres malgré des pieds parfaitement lisibles pour le réflexologue. La patiente n'étant pas habituée à entrer en contact avec ses sensations corporelles, l'échange soignant-soigné sera très limité en termes de retour. De plus, le fait de parler avec ces patientes ne suffit pas à entraîner un changement de leur comportement alimentaire. Elles pourront néanmoins prendre conscience que leur corps n'est pas une entité abstraite mais bel et bien vivant.

Troubles de l'appareil respiratoire

Chez le patient asthmatique, il est recommandé au réflexologue de ne pas agir pendant les périodes de crises. En effet, le système nerveux parasympathique étant stimulé pendant les phases de relaxation du soin, cette action entraîne une vasodilatation des bronchioles provoquant dans les heures qui suivent une amplification des crises. C'est la raison pour laquelle le réflexologue agit sur l'asthme uniquement dans un cadre préventif, entre les crises.

Dysfonctionnements du système endocrinien

Le réflexologue invite les patients hyperthyroïdiens à prendre rendez-vous en matinée plutôt que dans l'après-midi ou en fin de journée pour éviter toute intensification des insomnies et une excitabilité accrue après le soin.

Si le patient est sous traitement à base de corticostéroïdes, il est préférable de ne pas stimuler les zones réflexes des surrénales car un risque

de surdosage en cortisol dans l'organisme du patient est probable suite à cette manipulation. Il entraîne des effets indésirables dont une augmentation du volume des œdèmes.

En présence d'une patiente souffrant d'une hémorragie utérine due à des règles trop abondantes ou à un fibrome utérin, la zone réflexe de l'utérus doit éviter d'être traitée. Sans cette précaution, les saignements utérins sont davantage abondants, d'où un risque d'anémie ferrique accru et une perturbation de la régularité des cycles.

Fatigue chronique

Si le patient souffre d'une fatigue chronique, il s'avère davantage bénéfique pour son bien-être de limiter la durée du premier soin à une demi-heure maximum. Son organisme étant affaibli, les réactions secondaires consécutives aux soins seront prononcées et son corps n'aura pas la possibilité de récupérer rapidement après le soin. Un sentiment d'apathie supplémentaire peut perdurer pendant 72 heures. Ainsi, pour le confort du patient, le fait de réduire la longueur de la première séance lui permettra de mieux intégrer et digérer cette première consultation. Les soins suivants pourront être plus longs, le patient retrouvant son tonus au fil des séances.

Déontologie et éthique, ou les 10 commandements du réflexologue

1. Un diagnostic, tu ne poseras

Le terme diagnostic relève du domaine des médecins. Le réflexologue ne fait que constater l'ensemble des zones réflexes réactogènes, c'est-à-dire algiques à la pression de ses doigts au moment du soin. Il n'est pas autorisé à déterminer la nature d'une maladie d'après les symptômes décrits par son patient. Il s'interdit toujours de mentionner le nom d'une pathologie, quelle qu'elle soit, à la simple (et seule) constatation d'une ou de plusieurs zones réflexes perturbées.

S'il utilise son toucher pour déterminer les zones réflexes réactogènes, le réflexologue ne peut tirer aucune conclusion diagnostique concernant la nature et la durée d'un trouble. En effet, la sensibilité anormale ou prononcée d'une zone peut tout aussi bien signaler une pathologie à un stade infraclinique (avant l'apparition des premiers symptômes) qu'un trouble fonctionnel ou organique déjà installé. Il peut néanmoins s'il le

souhaite et si son patient le lui demande expressément, faire part de ses constatations verbalement ou par écrit en veillant à ne citer que le nom des zones réflexes perturbées sans faire de déduction.

De plus, le chevauchement des organes à l'intérieur de notre corps se reflétant sur les pieds, la sensibilité ou la douleur d'une zone réflexe plantaire peut signaler le dysfonctionnement de plusieurs organes différents projetés au même emplacement sur le pied. D'où un risque de confusion possible pour le réflexologue.

Un praticien, même aguerri, refusera donc pour toutes ces raisons à établir un diagnostic.

2. De pronostic, tu t'abstiendras

Le réflexologue n'est pas habilité et n'a pas les moyens techniques pour estimer l'évolution ou l'involution de la maladie de son patient. Cela même si, avec l'aide de son intuition, il suspecte telle ou telle complication possible, il n'a pas le droit de le dire à son patient, conformément à la législation en vigueur dans son pays d'exercice.

Si le réflexologue décèle une zone douloureuse, cela ne signifie pas obligatoirement que l'organe correspondant est « malade ». Il peut tout simplement s'agir d'un signe de fatigue lié au surmenage et au stress, de séquelles de blessures anciennes ou d'une articulation souffrante du pied.

Le fait pour le praticien de ne pas élaborer d'hypothèse quant au devenir de l'état de santé de son patient le protège de toute plainte du corps médical.

3. Le malade, tu soigneras

Le traitement de la maladie est du ressort du médecin, pas du réflexologue. En effet, ce dernier ne pratique jamais un traitement pour guérir une maladie spécifique. Il se propose d'essayer de réguler le fonctionnement de l'organisme du patient dans son ensemble et d'améliorer son état de santé général sans prétendre agir directement sur la pathologie.

Le réflexologue considère le patient dans sa totalité, c'est-à-dire dans sa réalité physique, psychique et émotionnelle. Il manifeste son intérêt pour le quotidien du soigné (hobbies, alimentation, situation de famille) mais également sur sa manière de vivre « sa » maladie et le regard qu'il porte sur

celle-ci. Le soigné est en recherche chez le réflexologue d'un contact d'humain à humain, avec la possibilité de voir chez le soignant l'un de ses semblables capable de comprendre son état présent et de faire preuve d'empathie.

4. À l'allopathie, ne t'opposeras

La réflexologie agit toujours en complément d'un traitement médical. Elle ne modifie pas et ne se substitue à aucun traitement allopathique en cours. Or certains patients mal informés viennent consulter un réflexologue dans l'intention de diminuer ou d'arrêter les médicaments prescrits par leur médecin. Le réflexologue se doit alors de sensibiliser ces patients aux dangers et aux conséquences possibles d'une telle décision. En effet, l'arrêt brutal de prise de médicaments allopathiques doit s'accompagner d'une période de sevrage sous la surveillance d'un médecin. Cette période de sevrage est indispensable pour éviter tout phénomène de rebond. Le réflexologue peut tout de même proposer un accompagnement du patient pendant la durée du sevrage pour que celui-ci se sente aidé et vive mieux l'appréhension des effets de l'arrêt éventuel des médicaments. Quelques patients interprètent souvent mal le rôle des médecines naturelles, qui n'est pas de remplacer la médecine allopathique mais d'essayer de la compléter quand cela est possible en essayant d'apporter un confort et une écoute supplémentaires au malade.

En cas de doute de la part du réflexologue sur les bienfaits qu'il peut apporter à son patient, il conseillera toujours à ce dernier de reprendre contact avec son médecin.

5. Des propos rassurants, tu tiendras

Certains patients sont psychologiquement fragiles lorsqu'ils arrivent en consultation de réflexologie. Le praticien en tient compte et veille à ne pas les inquiéter outre mesure. Pour cela, nous conseillons de ne pas évoquer le nom de toutes les zones réflexes que le praticien traite au cours du soin pour ne pas générer peurs et appréhensions supplémentaires chez un patient anxieux dès le début de la consultation. Nous invitons donc les réflexologues à ne pas citer systématiquement et nommément les zones lorsqu'elles se révèlent douloureuses sous leurs doigts au cours du soin. En

effet, ces propos pourraient être malencontreusement interprétés par certains patients comme diagnostiques. Lorsqu'une zone est ressentie comme sensible pour le patient, nous l'invitons tout simplement à nous dire ce qu'il ressent précisément. Ainsi, nous l'amenons à se concentrer sur la partie du corps où se produit la réaction. Il intellectualisera moins et il percevra davantage les phénomènes sensoriels qui se produisent en lui au lieu d'interpréter, d'extrapoler et de sortir du cabinet angoissé, ce qui est à l'opposé du but recherché par le réflexologue, à savoir le bien-être et la détente du patient.

6. Ton humilité, tu garderas

Lorsque le réflexologue se sent dépassé par le tableau clinique de son patient, une fierté mal placée ou la volonté d'aider son prochain à tout prix risquent de faire plus de mal que de bien. Ainsi, si le praticien ne se sent pas capable d'assumer le soin eu égard à la complexité de l'état de santé du patient ou s'il doute de l'opportunité de son traitement, il se doit de refuser le soin.

Lors de certains soins très lourds, reconnaître ses limites en tant que soignant est une attitude pleine de maturité et respectable. Les limites d'une thérapie s'arrêtent toujours avec les limites du thérapeute. Le comprendre et l'accepter est le début de la sagesse pour le soignant. Accepter qu'un patient ne réagisse pas au traitement comme le réflexologue l'attendait et l'espérait est nécessaire dans une carrière de soignant pour continuer à évoluer. Les échecs font grandir et nous permettent de remettre notre technique et notre approche en question.

Lorsque le patient se considère comme « guéri », le praticien doit prendre conscience que le mérite de la guérison revient avant tout à son patient qui a su et pu trouver en lui les ressources nécessaires pour rebondir. Dans ce cas, l'humilité est encore la bienvenue.

7. La confidentialité, tu respecteras

Comme dans toutes les professions de santé, le réflexologue est tenu au secret professionnel. Si les patients s'abandonnent physiquement entre les mains du praticien au cours du soin, ils se libèrent également verbalement, en dévoilant leurs problèmes ou leurs préoccupations intimes. Ils souhaitent

pouvoir se confier en toute tranquillité et sans jugement. Le réflexologue leur propose un lieu d'écoute, son cabinet la plupart du temps, où la discrétion est de rigueur. Lorsque le patient s'épanche en révélant une confiance qui touche son intimité, le praticien lui rappelle, si besoin est, que ses propos ne sortiront pas de la salle de soin. Le rapport de confiance entre soigné et soignant est primordial pour que le patient se sente toujours accueilli avec bienveillance.

8. *Intègre, tu resteras*

Un risque de dépendance du patient envers « son » thérapeute n'est pas à exclure. Certains patients ont un tel besoin d'écoute, d'attention et d'amour qu'ils peuvent vivre un phénomène de transfert en déplaçant les sentiments inconscients qu'ils éprouvaient dans leur enfance vis-à-vis de leurs parents sur leur soignant. Cette relation n'est pas saine dans la mesure où elle sort du cadre d'une relation d'adulte à adulte. Le chemin de l'autonomie du patient se trouve alors entravé et le danger pour le réflexologue serait une prise de pouvoir, certes involontaire mais réelle, sur la personnalité de son patient. D'où l'importance pour le réflexologue de toujours veiller à éviter ce phénomène de transfert.

Le praticien se doit de recadrer également le patient lorsque ce dernier attend de lui un miracle. Le réflexologue lui fait alors part des limites de sa méthode en lui précisant éventuellement avec humour que les miracles n'existent que dans les livres sacrés !

9. *Tes jugements, a priori et étiquettes, tu refuseras*

Pour le réflexologue, l'*a posteriori* l'emporte toujours sur l'*a priori*. Il doit se méfier des apparences. Chaque soin lui donne l'occasion de progresser. Un regard neuf, le regard de la première fois, est indispensable au quotidien dans la pratique réflexologique, pour ne pas s'enfermer dans des gestes mécaniques, répétitifs ou appliquer les mêmes recettes toutes faites. Le patient vient pour un soin personnalisé, adapté à ses besoins, à son histoire, avec une demande et des attentes jamais parfaitement identiques à celles des autres patients. Il souhaite être considéré comme un être unique. Le réflexologue s'abstiendra toujours de juger le comportement ou la conduite de son patient concernant sa vie privée et respectera ses choix.

10. La patience, tu cultiveras

Le réflexologue doit prendre conscience que l'amélioration de l'état de santé de son patient peut prendre beaucoup de temps. Il n'est pas conseillé de tout donner dès le premier soin, le patient n'étant pas toujours prêt à recevoir plus que son mental et son physique ne peuvent accueillir. D'où l'utilité de procéder à un soin plus léger lors de la première consultation. Puis, lorsque l'organisme du patient est apte à recevoir une quantité de stimuli plus importante, une séance plus longue sera la bienvenue.

La patience est également nécessaire au réflexologue pour affiner son toucher. Plusieurs années d'expérience lui seront souvent indispensables pour aiguïser sa sensibilité proprioceptive.

Les champs d'application possible en réflexologie

La réflexologie dans le domaine du sport

Quels que soient le sport pratiqué et le niveau du sportif (scolaire, amateur ou professionnel), la réflexologie peut se révéler une aide précieuse lors des entraînements et des compétitions. Ainsi est-il de plus en plus fréquent de constater la présence d'un réflexologue au sein de l'équipe médicale classique. La facilité et la rapidité de mise en application de la réflexologie sur le « terrain » incitent des dirigeants de clubs sportifs à faire appel aux services d'un réflexologue.

Tout d'abord, lors de la préparation sportive, la réflexologie a une intention préventive. Le praticien, *via* une stimulation des zones réflexes de la colonne vertébrale et des glandes endocrines, tonifie les systèmes nerveux et hormonaux. Puis il prépare les sportifs à l'effort en assouplissant les zones sujettes à des raideurs articulaires et musculaires, par un traitement des zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs et du bassin. Cela pour éviter le plus possible les élongations et les claquages.

Au cours de l'entraînement, le réflexologue évacue le stress ressenti par le sportif à l'approche de la compétition. La peur d'une contre-performance, la pression des entraîneurs, la responsabilité du sportif vis-à-vis de son équipe engendrent souvent des réactions qui peuvent devenir inhibantes, sans oublier les attentes de la famille du compétiteur, le regard interrogatif du père et de la mère. Des soins courts mais ciblés de réflexologie permettent au sportif de mieux gérer son stress et d'avoir davantage

confiance en lui, conditions indispensables à de bons résultats le jour de l'épreuve !

De plus, la réflexologie permet au sportif une utilisation optimale de sa respiration. En effet, l'un des muscles striés qui bénéficiera le plus de l'attention du réflexologue lors du soin sera le diaphragme, souvent appelé, à raison, le muscle de l'angoisse. Ce muscle se tétanise lors des crises d'angoisse et son travail devient donc incomplet et moins efficace. Cependant, si la zone réflexe du diaphragme est traitée et bien assouplie, le sportif aura, au moment de l'épreuve, une respiration moins saccadée et plus ample. Par expérience, il est impératif pour le réflexologue de demander aux sportifs de ne pas changer leur manière de respirer lors des entraînements ou des compétitions. L'amélioration se fera souvent très naturellement et se manifestera essentiellement par un allongement de la phase expiratoire. Ce phénomène a plusieurs conséquences bénéfiques, comme le ralentissement de la fréquence cardiaque par prédominance du parasympathique, ainsi qu'un effet anxiolytique ressenti assez rapidement par les intéressés s'ils se concentrent le plus souvent possible sur leur respiration.



QUAND DÉBUTER cette préparation ?

Elle doit commencer le plus tôt possible, c'est-à-dire plusieurs mois avant une épreuve de moindre envergure, voire plusieurs années avant une compétition de grande renommée.

Le réflexologue doit veiller à mettre en garde le sportif qui vient le consulter au dernier moment, à la recherche d'un « truc » pour gagner. Cette démarche ne peut pas s'avérer payante. En effet, le réflexologue doit systématiquement pratiquer une anamnèse rigoureuse et complète pour prendre connaissance de l'état de santé du sportif, de son profil psychologique et de ses schémas réactionnels avant de démarrer tout traitement. Ainsi, il pourra personnaliser la préparation du sportif en ciblant les zones réflexes sur lesquelles insister et prévoir un programme d'accompagnement adapté aux performances et aux résultats du compétiteur au fil de sa saison. Le réflexologue montrera au sportif certains points réflexes qu'il pourra s'autostimuler juste avant le début de l'épreuve, dans le but de se sentir au mieux de sa forme le jour venu.

Pendant et après la compétition, le réflexologue agit essentiellement sur les pathologies inflammatoires telles que les tendinites et les pubalgies.

Dans le cas d'une tendinite, il recherchera une action sédatrice surtout s'il s'agit d'une tendinite d'insertion, reflet de la souffrance d'un muscle à hauteur de ses attaches osseuses. Le fait d'exercer des pressions apaisantes sur les zones réflexes des membres supérieurs, inférieurs et du rachis va calmer l'inflammation. Des pressions rotatoires sur les zones réflexes des surrénales provoqueront dans l'organisme du sportif une sécrétion abondante et immédiate de cortisol, hormone anti-inflammatoire.

Dans le cas d'une pubalgie, douleur fréquente chez les joueurs de football et de rugby et localisée au niveau de l'aîne, le réflexologue cherchera là aussi à apaiser l'inflammation. Pour ce faire, il procédera à une détente de toutes les zones réflexes des articulations du bassin (sacro-iliaques, symphyse pubienne et coxofémorales). Puis il exercera des mouvements de reptation très lents sur les zones réflexes des muscles internes et externes du bassin. Il aboutira ainsi à une réharmonisation générale du bassin et donc du pubis. Traiter rapidement les pubalgies empêche souvent la formation de lésions secondaires encore plus handicapantes pour le sportif (et sa carrière...), comme les pathologies discales ou l'arthrose d'articulations portantes tels que le genou ou la hanche.

Pour la récupération du sportif, le réflexologue propose souvent une séance de relaxation. Après plusieurs trajets en reptation sur la zone du diaphragme dans l'intention de tonifier celui-ci s'ajoutent des massages relaxants qui détendent l'ensemble du pied (et du corps) et mobilisent ses articulations. Enfin, des mouvements de reptations sur la zone réflexe des muscles intercostaux permettent d'assouplir le grill costal souvent malmené par les positions antiphysiologiques adoptées par les sportifs lors de la pratique de leur discipline. Entre deux épreuves, la réflexologie favorise une récupération plus rapide par la stimulation de la zone réflexe de la rate, laquelle fabriquera davantage de globules rouges. Sur de longues épreuves, la récupération du sportif sera ainsi optimisée et il poursuivra la compétition tout en réduisant les risques d'un abandon ou d'un accident.

Ainsi le réflexologue peut apporter au sein d'une équipe médicale ses outils et son écoute pour accompagner les sportifs tout au long de leur saison, depuis la préparation des épreuves jusqu'à la récupération après les compétitions.

La réflexologie dans les soins de kinésithérapie

La réflexologie est fort utile aux masseurs-kinésithérapeutes dans leurs fonctions quotidiennes, notamment lors des soins pratiqués chez les enfants souffrant d'encombrement des bronches et des voies aériennes supérieures.

Dans le premier cas, la technique de choix en kinésithérapie respiratoire de l'enfant est la méthode d'accélération du flux respiratoire ou AFF. Cette technique consiste en des pressions exercées sur le thorax et l'abdomen de l'enfant en phase expiratoire dans l'intention d'amener des sécrétions bronchiques dans la trachée-artère. Elle impressionne souvent les parents, surtout si leur bébé pleure. Pour minimiser cet effet, les kinésithérapeutes formés à la réflexologie plantaire commencent leur soin en décontractant sur les pieds de l'enfant la zone réflexe du diaphragme afin de relancer rapidement la pompe thoracico-abdominale. Puis ils pratiquent des manœuvres d'accélération du flux respiratoire 5 à 8 fois, avant de traiter sur le pied la totalité des zones réflexes de l'arbre respiratoire inférieur. En travaillant ce système dans le sens de l'évacuation des glaires bronchiques (poumon, bronches, trachée-artère, gorge), le kinésithérapeute-réflexologue assainit l'appareil respiratoire de façon plus durable. Les séances pourront même, lorsque l'état de santé de l'enfant le permettra, être espacées de 48 heures l'une de l'autre au lieu d'être journalières.

Dans le deuxième cas, lorsque les voies aériennes supérieures du bébé sont encombrées, le kinésithérapeute maintient la bouche de l'enfant fermée par un léger appui au niveau du maxillaire supérieur en fin d'expiration, induisant ainsi une respiration nasale qui dirige les sécrétions vers le pharynx. Le fait de traiter sur les pieds de l'enfant et avant cette manipulation les zones réflexes du système respiratoire supérieur permet de drainer davantage de mucosités vers la gorge. Cette action et ce réflexe mis en application permettent d'accélérer le phénomène d'évacuation des sécrétions nasales pour le confort du bébé. Le traitement des zones réflexes respiratoires supérieures et inférieures, ajouté aux soins habituels du kinésithérapeute permettent au nourrisson de retrouver la liberté de ses voies aériennes et donc de respirer plus rapidement.

Lorsque le masseur-kinésithérapeute ne peut pas travailler sur une partie du corps du patient car elle trop douloureuse à la manipulation, il peut travailler la zone réflexe correspondante sur les pieds de son patient. Cette « astuce » s'avère très utile par exemple en présence d'une périarthrite

scapulaire qui rend le contact avec la région de l'épaule difficile. Il traite alors la zone réflexe de l'épaule projetée sur le pied de son patient avant de travailler directement sur l'épaule même du soigné. Également, lors d'une algie sur le rachis provoquée par une hernie discale ou par une arthrite, il est plus confortable et plus rapide pour le kinésithérapeute-réflexologue de traiter en début de séance la zone réflexe de la colonne vertébrale. Il commence ainsi à décontracter la musculature paravertébrale anormalement tendue aux étages où siègent les traumatismes. Puis une fois que les muscles spinaux sont moins raides, le praticien peut agir directement sur le dos de son patient sans provoquer de trop violentes réactions musculaires de défense. C'est comme si cette action permettait d'appriivoiser les douleurs de la partie malade du corps du patient au moment du soin et donnait davantage de possibilités au praticien pour qu'il puisse mieux travailler en profondeur toutes les masses musculaires algiques.

En cas de rééducation périnéale, le kinésithérapeute-réflexologue possède un atout supplémentaire pour rendre ce soin, qui touche à l'intimité du patient, moins traumatisant. En effet même s'il est toujours utilisé avec beaucoup de délicatesse par le soignant, l'utilisation du toucher vaginal lors d'une rééducation manuelle peut-être perturbante pour le soigné. La possibilité d'obtenir un résultat supplémentaire par la tonification des zones réflexes des muscles du bassin projetées sur le pied, et particulièrement celles des muscles du petit bassin, est très intéressante. Le kinésithérapeute constate la plupart du temps l'efficacité de ce soin et réduit le nombre de séances. Le périnée redevenu tonique assure une meilleure maîtrise de tous les planchers pelviens. Les muscles du périnée se renforcent plus rapidement, évitant ainsi l'incontinence et les prolapsus.

Après ces exemples de traitements intégrés aux soins de kinésithérapie, le lecteur prendra pleinement conscience de l'apport possible de la réflexologie dans les séances de kinésithérapie. Les praticiens formés à la réflexologie considèrent celle-ci comme un « raccourci clavier » pour reprendre leurs mots. Elle leur permet de gagner du temps lors de certains soins lourds et, de plus, elle est simple à appliquer, que ce soit en cabinet ou au domicile du patient.

La réflexologie dans les soins de pédicurie-podologie

Si la pédicurie concerne la peau et les ongles, la podologie agit sur la structure même du pied pour corriger les troubles posturaux. Le professionnel de santé spécialiste du pied qu'est le pédicure-podologue a donc sous les yeux et sous les mains une patientèle demandeuse de soins complémentaires. La réflexologie constitue souvent la réponse adéquate.

En effet, si le pédicure-podologue formé en réflexologie observe et fait constater à son patient, *via* le signe du godet, que celui-ci fait de la rétention d'eau, il peut lui proposer une séance de drainage lymphatique réflexe. Celle-ci permet d'avoir une action de résorption des œdèmes périmalléolaires en drainant la rétention d'eau des membres inférieurs du patient. Lorsque le patient se rechauffe après le soin, il apprécie de voir et de sentir que ses malléoles ont maintenant plus de place dans ses chaussures.

Quand le pédicure-podologue pose son diagnostic, il peut distinguer, de par sa connaissance parfaite de l'anatomie du pied, les algies causées par des problèmes mécaniques propres au pied – tels que certaines tendinites, capsulites, névralgies et myalgies – des douleurs occasionnées par une ou des zones réflexes plantaires perturbées.

Dans le premier cas, il a recours à un appareillage orthopédique qui améliore la qualité et le confort de la marche en supprimant les contraintes mécaniques dangereuses.

Dans le second cas, il traite la ou les zones réflexes en dysfonctionnement dans l'intention de réguler les organes en dysfonctionnement chez le patient le jour du soin.

Avec la réflexologie, il saura de façon encore plus subtile adapter et doser les pressions de ses doigts sur les zones réflexes perturbées en fonction de la qualité des tissus plantaires chez son patient lors de l'examen clinique. En cas d'hyperkératose siégeant sous le capiton plantaire par exemple, ses pressions seront peu appuyées.

Il aura également une autre lecture du pied. Ainsi, il pourra constater que l'emplacement des verrues, des cors et des callosités hors des zones d'appui sont souvent le signe d'une perturbation de la zone réflexe située à cet endroit du pied. La présence de granulomes sur la zone réflexe du plexus solaire pourra l'inciter à traiter cette zone avant de poser une semelle avec barre rétrocapitale pour la décharge des têtes métatarsiennes médiales. Les résultats seront encore plus probants.

De plus, il constatera que toute déformation mécanique du pied a pour conséquence une modification topographique des zones réflexes correspondantes. Ces déformations, ou malformations, induisent souvent des troubles fonctionnels touchant les organes du patient.



QUELQUES EXEMPLES

Si le pied comporte un *hallux valgus* et que le patient souffre d'un problème thyroïdien ou se plaint de ses cervicales, le praticien fera un lien de cause à effet. En effet, les zones réflexes de la thyroïde et des cervicales sont projetées dans la même partie du pied où siège l'*hallux valgus*. Par conséquent, le fait de surstimuler en permanence lors de la marche cet endroit du pied générera à moyen ou long terme chez son patient une perturbation des zones réflexes correspondantes.

S'il observe un *quintus varus*, même raisonnement. Cela soulève la possibilité d'un problème à l'épaule de son patient, la zone réflexe de l'épaule étant projetée à l'emplacement du *quintus varus*.

Le pied-plat, caractérisé par l'affaiblissement de la voûte longitudinale interne, a pour conséquence de favoriser les lombalgies. La zone réflexe des vertèbres lombaires est projetée sur le bord médial du pied à proximité du talon. Cette partie du pied sera donc surstimulée par la marche et occasionnera davantage de douleurs à l'étage inférieur du rachis.

Un appui prononcé du pied sur sa voûte transversale peut avoir une incidence négative à long terme sur le fonctionnement des systèmes respiratoire inférieur et cardiaque.

En présence de cicatrices sur le pied, le réflexologue considérera celles-ci comme d'éventuels champs perturbateurs. En effet, elles sont quelquefois réactogènes et peuvent donc avoir des incidences sur les zones réflexes situées au même emplacement qu'elles.

Fort de toutes ces prises de conscience, le podologue-réflexologue corrige les troubles posturaux et traite les zones réflexes en faisant la corrélation entre problème mécanique et zones réflexes projetées sur le pied.

Pour mettre en application la réflexologie dans ses soins, le pédicure-podologue a deux possibilités :

- Pratiquer un soin de réflexologie court d'une dizaine de minutes après la fin du soin de pédicurie. Un soin au cours duquel il ne traite que les zones réflexes symptomatiques tout en apportant une détente supplémentaire au patient venu lui confier ses pieds.
- Pratiquer une séance complète d'une heure pour le plus grand bonheur de son patient (et sans aucun doute pour le sien...).

La réflexologie dans les unités de soins palliatifs

La pratique de la réflexologie dans les soins palliatifs est monnaie courante en Angleterre et aux Pays-Bas. En France, elle peine à se faire connaître dans les cliniques et les hôpitaux. Elle s'inscrit complètement dans les soins corporels prodigués aux malades en soins palliatifs et constitue un excellent complément aux soins médicaux administrés contre la douleur. Les unités de soins palliatifs sont des lieux de vie où la mort n'est pas considérée par le personnel soignant comme la non-vie. Dans ces unités, une personne mourante est considérée comme étant avant tout une personne vivante à part entière. Ce regard et cette attitude ont pour conséquence le respect de certaines règles par les soignants dont le respect de toute personne humaine, de son mode de vie et de ses choix. D'où des soins toujours personnalisés et complètement humanisés.

Les séances de réflexologie ont pour intention, dans ce contexte-là, de maintenir la communication soignant-soigné, de la rendre parlante et vivante jusqu'au bout. Mais éventuellement de montrer et d'apprendre à la famille et aux proches présents au chevet du malade des gestes simples qu'ils pourront pratiquer pour communiquer et manifester leur soutien. En effet, dans ces ultimes moments de la vie, les échanges se font aussi bien avec nos mains qu'à travers notre parole. De plus, pour prodiguer davantage de confort au patient et essayer de le soulager de ses douleurs physiques, la réflexologie permet de stimuler le fonctionnement des glandes surrénales. La sécrétion immédiate de cortisone dans l'organisme du malade provoquée par ce traitement apaise souvent les douleurs ou les rend moins insupportables. Cet effet anesthésiant, même s'il est passager, ajouté à la prise de morphine, est une aide supplémentaire au mieux-être du patient.

Les soins palliatifs, c'est un savoir-être plus qu'un savoir-faire. Un état d'esprit plus qu'une technique. Une prise en charge de la souffrance globale du malade en phase terminale de la vie. Pour accompagner son semblable jusqu'à la mort, en lui apportant le maximum de confort sur les plans physique, psychique, émotionnel et social. Les soignants qui pratiquent la réflexologie dans les unités de soins palliatifs ont parfaitement conscience de ce que le mot « accompagné » signifie : être le compagnon de voyage, avec des mains qui soutiennent et un cœur qui réchauffe.

La réflexologie dans les soins de thalassothérapie

La réflexologie fait désormais partie des soins annexes proposés dans les centres de thalassothérapie au même titre que les aérosols, les jets sous-marins, la relaxation et la gymnastique douce en piscine.

Elle est fréquemment demandée et appréciée par les curistes pour ses vertus équilibrantes et relaxantes car elle est très complémentaire des enveloppements et des soins par l'eau de mer.

Elle est souvent pratiquée après un passage au pédiluve pendant 10 minutes. Pendant ce temps, les jambes jusqu'au-dessous des genoux sont plongées dans des bains d'eau de mer alternativement chauds et froids. Dans un premier bassin cubique, l'eau est chaude et bouillante. Dans le second, elle est froide. Cela a pour intention d'améliorer la circulation sanguine des membres inférieurs et de faciliter les résorptions des œdèmes, mais permet également de préparer les tissus plantaires au soin de réflexologie. Les tissus sont ainsi assouplis et donc plus malléables pour la praticienne lorsqu'elle débute la séance.

La durée d'un soin en thalassothérapie est généralement de 30 à 45 minutes. Il consiste la plupart du temps en un enchaînement de mouvements de relaxation ponctués de stimulation de zones réflexes telles que l'épiphyse pour le sommeil, la rate pour une meilleure distribution des liquides de l'organisme et le plexus solaire pour dénouer les tensions mentales et physiques. Quelques pompages des ganglions lymphatiques supérieurs et de la masse du mollet terminent le soin.

Cette séance correspond aux attentes du curiste : avoir un sommeil récupérateur pendant son séjour, une libération de toutes les tensions nerveuses accumulées durant l'année et une circulation lymphatique et

sanguine améliorées. Le tout dans un contexte agréable et dans un cadre propice au repos et à la récupération.

Partie II

LA PRATIQUE

*« La réflexologie implique profondément le réflexologue
et son patient dans un même élan énergétique.
Elle signifie avant tout échange, donner et recevoir.
C'est une forme de générosité envers soi et envers les autres. »*

Évelyne Cornet, réflexologue

LA SÉANCE

LES MÉTHODES ET TECHNIQUES que nous allons décrire et commenter dans les prochaines pages représentent une séance type, c'est-à-dire habituelle, afin que le patient ressente une détente souhaitée. Nous indiquerons par la suite les stimulations plantaires souhaitables pour une « détente thérapeutique » du patient.

La séance type au sens propre n'existe donc pas et nous nous permettons d'insister sur le fait que le réflexologue doit être curieux ; il doit s'adapter et considérer chaque personne comme unique, ce qui rend ce métier intéressant.

Attention à ne pas « déborder » d'intention (d'in-tensions !), première erreur du praticien, lequel doit rester strict mais intuitif. Une comparaison est possible avec un cuisinier, qui suit une recette de base mais l'adapte en fonction des ingrédients et des invités du jour !



QUELQUES CONSEILS

- Tu t'installeras dans un espace propice à la détente (couleur, calme ou musique, chaleur).
- Tu seras concentré pendant tout le déroulement de la séance.
- Tu seras à l'écoute des paroles et du corps de ton patient.
- Tu regarderas souvent le visage de ton patient.
- Tu penseras à la position de ton corps.
- Tu te relaxeras aussi pendant la séance.
- Tu désireras aider autrui comme une priorité.
- Tu te montreras en forme car c'est bénéfique aux autres.
- Tu adapteras ta pression à tout moment.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Nous constatons que beaucoup trop d'étudiants partent en mode « turbo », c'est-à-dire trop vite.

L'objectif principal de cette heure à venir étant de détendre pour soulager le patient, tout ce qui est bon pour qu'il puisse se sentir mieux doit être recherché. Les premières séances, et plus particulièrement la première, devront correspondre à son attente.

L'un des éléments de votre cadre de référence est l'écoute (l'empathie) : votre patient (et non pas client !) est venu pour parler, dans un premier temps. Il est venu chercher quelqu'un qui soit à son écoute, puis très probablement commencer à mentionner ses « bobos » et douleurs. En effet, malheureusement peu de personnes viennent consulter en préventif, contrairement aux Chinois, qui pratiquent la réflexologie en détente pure après le travail de la journée.

Ce moment du premier contact est capital pour le réflexologue, qui va noter sur sa fiche les symptômes décrits afin de mieux cerner les plaintes de son patient. C'est vraiment pendant cette présentation qu'il faudra déceler ou confirmer des incohérences, d'une part conscientes entre causes et symptômes – plusieurs origines probables pour le même déséquilibre – et d'autre part inconscientes – sous-estimées ou insoupçonnées.

Bien sûr, le praticien restera vigilant pendant les premières séances afin de découvrir les éventuelles incohérences volontairement cachées qui jouent un rôle essentiel dans le mal-être du patient et peuvent « bloquer » le message donné par la première séance.

Une échelle du bonheur ou de bien-être pourrait être proposée pour reprendre l'idée de celle de la douleur de 0 à 10. La prise de conscience du bonheur est rapide et permet très simplement et rapidement de voir « la vie en rose ». Elle vous permettra également de rendre votre patient actif, ce qui est le début d'un contrat moral.

Cette fiche d'évaluation (donnée plus bas) doit être reprise à chaque rendez-vous. Vous devez mentionner le déroulement exact effectué et également le ressenti de votre patient, seconde partie du contrat moral, car il se prend ainsi en main et n'est plus dans une position d'assisté. Il commence à habiter à nouveau son corps. Ainsi, nous avons déjà noté des séances de dialogue plutôt que de traitement pur.

L'espace, pour le patient, doit être également conforme à la notion que « le temps va s'arrêter », et que la séance va être très « égoïstement » rien que pour lui pendant une heure. Réveillez inconsciemment ses sens !

Vue – Couleurs de la pièce : tons bleu, calme de ciel ou froid de mer ; tons orangé, calme de soleil ou chaud d'excitation ; tons blanc, calme de pureté ou froid du vide. Lumière tamisée ou non. Contenu de la pièce : type méditation zen ou cabinet avec livres professionnels.

Ouïe – Musique de relaxation que le patient peut choisir.

Odorat – Diffuseur d'huile essentielle : pamplemousse, mandarine ou encens que vous choisirez en fonction du profil du patient.

Toucher – Table de massage (sous-entendu « la maladie est donc bien là ») ou transat confortable (sous-entendu « encore des vacances »). En Chine, un bain de pieds d'une vingtaine de minutes est habituel pour décontracter, assouplir la peau et également pour nettoyer les pieds. Par ailleurs, une couverture peut être proposée.

Goût – Pourquoi ne pas prendre une tasse de thé vert avant ce premier échange ?

Attention tout de même de ne pas transformer votre espace en salon de thé ! Ce protocole doit être réduit lors des séances suivantes en une dizaine de minutes et le silence doit régner pendant la session.

DURÉE D'UN SOIN

À partir du moment où votre patient est confortablement installé, la durée d'une séance est d'environ 45 minutes, soit 20 minutes par pied et 5 minutes en synchronisation sur les deux pieds. En comptant un quart d'heure de mise en préparation, il faut donc une heure, exception faite pour la première séance, qui demandera plutôt 1 heure et quart.

Nous proposons des rendez-vous espacés d'une heure et demie pour permettre au patient de « refaire surface » doucement et pour vous reposer.

Cependant, il n'y a pas de règles strictes ; le réflexologue doit s'adapter.

Ainsi, un enfant hyperactif restera difficilement en place plus de 20 minutes et une personne âgée pourrait se fatiguer rapidement.

Ayez trop d'intentions et ces personnes ne viendront plus à vous (sans parler de la mauvaise réputation qu'elles vont diffuser). Avancer progressivement est donc nécessaire.

FRÉQUENCE DES SOINS ET RÉACTIONS SECONDAIRES

Si la première action de la pression sur le pied ou la main est de débloquent l'influx nerveux, la seconde est la diminution des tensions nerveuses et du mauvais stress permanent, si courant (le bon stress, ponctuel, permet de rester alerte).

Un corps détendu permet au malade de mieux affronter la maladie, au sportif la compétition, à l'étudiant l'examen. La liste est non limitative. Nous traiterons de nombreux cas de pathologies dont le dénominateur commun est le stress puisqu'il s'exprime par un blocage brutal ou un affaiblissement du système immunitaire, en fonction de l'individu.

Lors d'une séance, il faut une alternance de moments de travail et de périodes de relaxation, à la fois pour le patient mais également pour le réflexologue, qui peut se reposer entre deux séquences.

Le déroulement de séance est à la fois simple et très efficace, comme nous le verrons dans le prochain chapitre.

Ce retour à l'homéostasie n'est pas forcément calme et serein. Le corps doit se nettoyer et rejeter les toxines emmagasinées parfois depuis bien longtemps. L'alerte la plus connue du corps est la maladie, et il est assez fréquent de constater après les deux premières séances :

- une fatigue et une anergie soudaine ;
- une augmentation des sécrétions (sueur, expectorations, vomissements, urines, diarrhées, etc.) ;
- un changement de l'aspect des sécrétions (odeur, couleur) ;
- un sommeil différent ;
- des éruptions cutanées ;
- un inconfort général.

La guérison instantanée n'existe pas et ces réactions sont tout à fait normales et... souhaitables. Après l'orage, le ciel bleu !

Une des règles est de recommander de boire de l'eau non minérale tiède qui facilite tous les drainages et éliminations en cours.

C'est généralement après la troisième séance que le retour à la normale et les effets bénéfiques se font ressentir (assez souvent, le patient se détend profondément et peut même s'endormir pendant et après la séance).

C'est la raison pour laquelle il est très important que le praticien remplisse une fiche avec le patient, non seulement pour être à son écoute et noter les symptômes décrits, mais également pour confirmer les causes de ces déséquilibres et surtout pour constater les réactions, qu'elles soient négatives ou positives, pendant et entre les séances.



FICHE clinique type (© Durand/Fournion).

Nom, prénom

Adresse

Téléphone

Motif de la consultation

Symptômes actuels

Médicaments allopathiques

Interventions chirurgicales

Antécédents familiaux

Tension artérielle

Céphalées

État émotionnel présent

Digestion

Compléments vitaminiques

État de la peau, des cheveux, des ongles

Qualité du sommeil

Régime alimentaire

- petit-déjeuner

- déjeuner

- dîner

- boissons

Activités physiques

Centres d'intérêts

Autres remarques

Réactions aux différentes séances de réflexologie

Séance du

- Réactions

- Zones réflexes à travailler

Séance du

- Réactions

- Zones réflexes à travailler

Séance du

- Réactions

- Zones réflexes à travailler

APPRENTISSAGE DU MOUVEMENT DE REPTATION

La reptation du pouce est la méthode de traitement la plus utilisée.

Elle paraît simple de prime abord. Plusieurs années après son apprentissage, vous la ferez encore évoluer !

En fait pour bien le comprendre, il faut regarder la nature et une chenille se déplacer. Il faut imiter ce mouvement à la fois ondulatoire et sinusoïdal, tout en efficacité et souplesse. Le corps de l'animal représente le doigt, la tête et les premières pattes la pulpe de la phalange distale du pouce.

L'inclinaison du pouce est primordiale : trop verticale, l'ongle peut meurtrir le pied, trop horizontale, votre pouce travaillera trop et c'est une belle tendinite en préparation !

Cependant, lorsque vous serez en travail très précis, par exemple la zone réflexe de la colonne vertébrale, vous devrez utiliser une position « verticale » avec votre pouce et le déplacer très lentement.

Lorsque vous serez en « reptation diagonale croisée », la pulpe du pouce sera utilisée.

La réflexologie est avant tout une méthode d'acupression, la variation de la pression du pouce est essentielle : douce, la détente sera excellente, plus affirmée, la réflexothérapie prendra le dessus.

Nous noterons que pression ne rime pas forcément avec thérapie. Un doigté doux permettra de ne pas écraser les tissus et de mieux ressentir les déséquilibres et les « cristaux » présents dans ces tissus.

Avant de détailler le déroulement d'une séance type, nous allons exposer les principales relaxations et détentes réalisées avant ou après un travail sur une zone réflexe particulière. Nous décrirons par la suite les différents systèmes du corps humain et les zones réflexes associées. Nous expliquerons enfin l'alternance cohérente entre ces « zones de travail » et ces relaxations afin de « dérouler » une séance efficace et confortable pour le patient.

MOUVEMENTS DE RELAXATION



RAPPELS essentiels

- *Premier rappel essentiel* – Avant de prendre les pieds de votre patient, bien se rappeler la position Reflexor[©] du réflexologue, qui permet d'être à la fois détendu et efficace pour une séance.
- *Second rappel essentiel* – La main de contre-appui ! – Son rôle pourrait être plus important que celui de la main de travail. En effet, elle permet un réel maintien du pied pour un meilleur travail avec l'autre main et également elle « rassure » le patient, qui se sent tenu ferme. La main de contre-appui permet aussi de « chauffer » le pied uniquement par son contact.

Dynamique haut (mouvement de va-et-vient)

Placez le creux de la paume d'une de vos mains côté interne d'un pied et le creux de la paume de l'autre main côté externe du même pied, à hauteur des articulations métatarsophalangiennes.

Procédez à un rapide mouvement de va-et-vient alternatif. Vos mains restent accolées au pied pour éviter les frottements.



Dynamique bas (relaxation de la cheville ou vrille alternée)

Placez les creux des paumes de vos mains à hauteur des creux rétromalléolaires internes et externes.

Faites balancer le pied de droite à gauche et inversement, dans un mouvement de va-et-vient alternatif très rapide. Votre patient ressentira et constatera des vibrations qui se propageront de ses pieds jusqu'à son cuir chevelu.



Mouvement du papillon

Placez les pouces en appui sur le plexus solaire. Les autres doigts sont positionnés sur le dessus du pied. Pratiquez un mouvement d'ouverture et de fermeture qui imite un « papillon ».



Mouvement d'ouverture/fermeture du diaphragme (forme u.n.)

- Saisissez un pied en plaçant tout d'abord la partie charnue de vos deux pouces positionnés l'un sur l'autre bien à plat juste au-dessous de la ligne de diaphragme (zone réflexe du plexus solaire), face plantaire du pied. Vos autres doigts reposent sur le dessus du pied. Puis éloignez les deux pouces l'un de l'autre en balayant vers l'extérieur.
- Terminez le mouvement en effleurant légèrement les 1^{re} et 5^e articulations métatarsophalangiennes. Enfin, revenez à la position initiale et recommencez.
- À présent, vous allez « ouvrir » la face dorsale du pied. Pour cela, positionnez toujours vos deux pouces l'un sur l'autre légèrement en dessous de la ligne de diaphragme, face plantaire, et les autres doigts de vos mains face dorsale du pied.
- Puis étirez vers l'extérieur la face dorsale du pied en déplaçant vos doigts posés sur le dessus du pied vers l'extérieur. Revenez à la position initiale et recommencer.



Ouverture



Fermeture

Autre variante : relâchement de la tension

- Parcourez le pied par un mouvement de pression avec toute la pulpe du pouce sur la ligne du diaphragme (en dessous des têtes métatarsiennes) sur toute la largeur du pied pour arriver à une dépression située dans l'espace 1^{er} méta-2^e méta (point réflexe du plexus solaire ou cœliaque), sur lequel vous appliquez des rotations dans le sens horaire puis anti-horaire, jusqu'à une parfaite laxité de ce point réflexe. Faites un aller-retour sur toute la ligne du diaphragme en traitant le point réflexe du plexus solaire lors de l'aller et du retour.

Lissage des orteils

- Effectuez un mouvement longitudinal avec les pouces sur les orteils.



Rotation des orteils

- Elle s'effectue en exerçant simultanément une traction vers le haut.

Pétrissage métatarsien : méthode 1

- Placez la main gauche sur le dessus du pied gauche (et inversement la main droite sur le dessus du pied droit). Le poing de la main droite est à plat contre les métatarses (et inversement pour le pied droit, le poing de la main gauche). Lorsque l'on pousse le poing, la pression de la main du dessus est relâchée.
- Effectuez un mouvement de pétrissage comme si vous pressiez une éponge.
- Il est important de garder le contact du poing avec le pied.



Relaxation/détente des masses profondes intermétatarsiennes : méthode 2

- Positionnez-vous sur l'extérieur, exercez une pression avec les deux mains, les paumes bien à plat, dans un mouvement de va-et-vient avec légère rotation.



Relaxation/détente de la voûte plantaire : technique 1

- Avec le poing, déroulez en demi-cercle sous la face plantaire entre la ligne de diaphragme et la ligne de talon.

Relaxation/détente de la voûte plantaire : technique 2

- Crochetez le talon avec les doigts et effectuez un lissage de la plante du pied avec l'éminence thénar.



Torsion spinale

- Placez les deux mains à l'intérieur, l'une à côté de l'autre.
- Effectuez un mouvement de torsion avec la main la plus proche des orteils, la main proche du talon bloquant le pied.



Détente des masses latérales externe et interne

1. En alternance, lissez avec les mains sur ligne interne (Z1) et ligne externe (Z5) du pied.
2. Variante avec les pouces en alternance face dorsale et avec les quatre autres doigts face plantaire.
3. Variante avec la main interne en contre-appui sous le talon. La main extérieure part en forme de cuillère en glissant du talon vers le haut.

Rotation de la cheville

- Talon fermement tenu, l'autre main au-dessus imprime un mouvement de rotation.



Par le dessus



Par le dessous

- Exercer une légère traction du talon dans votre direction avec l'une de vos mains et faites tourner lentement et délicatement ce pied avec l'autre main. Cette dernière empoigne les orteils par le dessus.
- Faites tourner le pied cinq fois dans le sens des aiguilles d'une montre et cinq fois dans l'autre sens.

Respiration profonde

- Saisissez le pied gauche dans votre main droite et le pied droit dans votre main gauche, les pouces reposant sur la zone réflexe du plexus solaire, les autres doigts sur le dessus de chaque pied.
- Appuyez doucement et progressivement pendant quelques secondes sur le point réflexe du plexus solaire pendant que vous demandez au patient d'inspirer lentement et profondément.
- Relâchez la pression lorsque la personne expire tout en restant en contact avec ses pieds. Imprimez un léger mouvement de rotation externe des deux pieds en fin d'expiration.
- Poursuivez le mouvement en synchronisant la respiration du massé avec les pressions que vous exercez sur les zones réflexes du plexus solaire.
- Pratiquez ainsi pendant une dizaine de cycles respiratoires.



RAPPEL – Cartographie des lignes de repère

Nous imaginons cinq lignes virtuelles, toutes faces plantaires afin de délimiter les zones à traiter :

- Ligne de la nuque – Elle traverse le creux de tous les orteils à hauteur de la diaphyse de chaque phalange proximale.
- Ligne du diaphragme – Elle est située juste en arrière des articulations métatarsophalangiennes sur la ligne des cols. Elle est en forme de chapeau vietnamien ou d'accent circonflexe.
- Ligne de la taille – C'est une horizontale parfaite qui traverse le médiopied en partant de l'apex de la styloïde du 5^e métatarsien jusqu'à l'arche interne.
- Ligne du talon – C'est une horizontale parfaite en avant du talon, qui sépare l'appui talonnier de la voûte plantaire.
- Ligne du ligament – C'est une ligne verticale qui suit le trajet du tendon appelé fléchisseur du gros orteil. Elle permet de différencier l'emplacement de deux zones réflexes contiguës (rein et surrénale).

LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES ET LEUR PROJECTION SUR LE PIED

Systeme sensoriel

Zone reflexe du nez

Située sur notre corps au milieu de la région de la tête, nous travaillons donc sur le second tiers horizontal du gros orteil des deux pieds, à hauteur de l'articulation interphalangienne P1-P2.

- On utilise la technique de la reptation avec le pouce de haut en bas, de bas en haut et en travers.

Zone reflexe de la gorge

Située sur le troisième tiers horizontal du gros orteil des deux pieds, à hauteur de la diaphyse de la première phalange.

- On utilise la technique de la reptation avec le pouce face plantaire puis avec l'index face dorsale placé comme si vous vouliez dessiner une bague, un anneau autour de la diaphyse de première phalange.

Zone reflexe des yeux

Située à la base des 2^e et 3^e orteils sur la face plantaire.

- Pour travailler cette zone, nous alternerons main droite et main gauche. On utilise la technique de la reptation, avec le pouce et l'index sur ce trajet semblable à un U.
- La main de contre-appui est ici très importante : les doigts sont placés sur le dessus du pied à la base des orteils et le pouce est posé à plat sur la partie charnue de l'éminence métatarsienne ; il tire fermement la chair vers le talon.

Zone reflexe des oreilles

Située à la base des 4^e et 5^e orteils sur la face plantaire.

On utilise la même technique que pour la zone réflexe des yeux.

Zone d'aide des oreilles et des yeux

Située sur le bord externe du gros orteil, de son extrémité jusqu'à sa base.

La base du gros orteil est efficace en cas de problèmes infectieux de l'oreille.

Une autre zone réflexe pour les yeux est la zone réflexe du foie et du rein
– ne disait-on pas autrefois, que les cernes de couleur bistre sous les yeux étaient le symptôme de problèmes rénaux ?

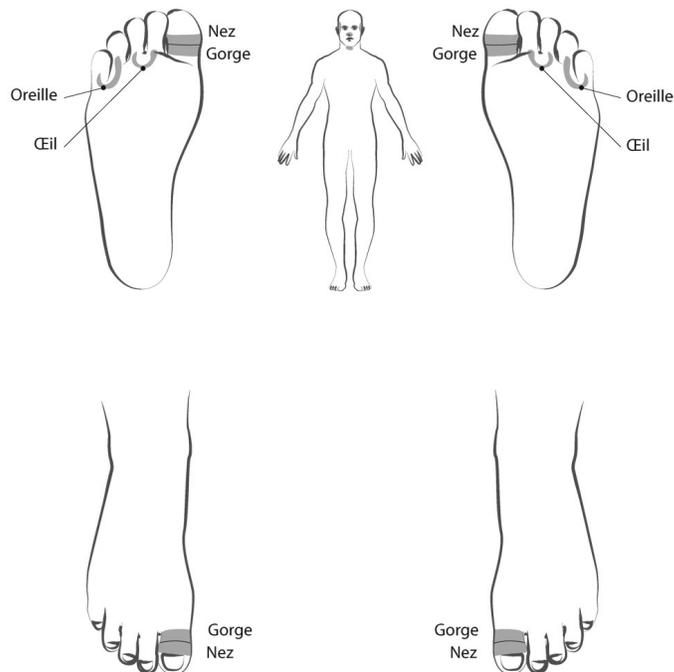


Figure 4.1

Système respiratoire

Zone réflexe des poumons

Située sur la plante de chaque pied, de la ligne du diaphragme à la base des orteils, du bord interne au bord externe.

- Se travaille par des reptations du pouce en diagonales croisées.

Zone réflexe des bronches

Située dans les 4^e, 3^e, et 2^e sillons intermétatarsiens, face dorsale de chaque pied.

- On prend soin de séparer les orteils avec la main qui tient le pied, pour permettre d'ouvrir correctement les sillons.
- Se travaille par des reptations de l'index de l'arrière des 4^e, 3^e et 2^e plis interdigitaux jusqu'à la base des sillons intermétatarsiens.

Zone réflexe de la trachée-artère

Située dans le 1^{er} sillon intermétatarsien, face plantaire et face dorsale de chaque pied.

- Se travaille par un mouvement de reptation avec le pouce, de la ligne du diaphragme jusqu'en arrière du 1^{er} pli interdigital, puis face dorsale avec l'index, du 1^{er} pli interdigital jusqu'à la base du 1^{er} sillon intermétatarsien.
- Main de contre-appui : placez le poing d'une de vos mains sur l'éminence métatarsienne (face plantaire) en poussant, de façon à ouvrir le dessus du pied. Le pouce de l'autre main qui va travailler pourra être mis à l'intérieur de ce poing. On peut alors travailler plus aisément entre les sillons de chaque orteil avec l'index.

Zone réflexe du diaphragme

Située sur la ligne du diaphragme.

- Se travaille en reptation ou par pression du pouce, qui se déplace sur la ligne du diaphragme (flexion plantaire des orteils avec la main de contre-appui).

Zones réflexes nez-gorge

Voir système sensoriel.

Zone réflexe des sinus

Située sur la pulpe de tous les orteils des deux pieds.

- Se travaille en partageant la pulpe de chaque orteil en trois tiers longitudinaux. Commencez par des reptations verticales sur le tiers médian longitudinal du gros orteil puis le tiers externe. Poursuivez du 2^e au 5^e orteil, en faisant de même. Enfin, revenir du 5^e au 1^{er} orteil en reptant cette fois-ci sur le tiers médian, puis le tiers interne de la pulpe de chaque orteil.
- N'oubliez pas la main de contre-appui, face plantaire.

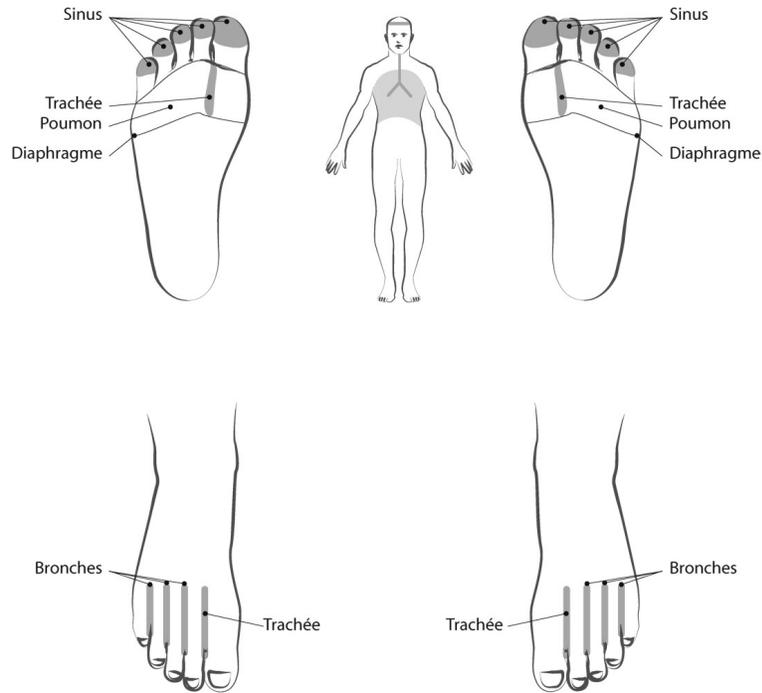


Figure 4.2

Appareil circulatoire

Zone réflexe du cœur

Située sur le pied gauche entre la ligne de la nuque et ligne de diaphragme sur toute la largeur du pied. Sur le pied droit, elle se trouve également entre la ligne de la nuque et la ligne de diaphragme mais uniquement en zone 1.

| – Se travaille en diagonales croisées.

Zones d'aides du cœur

Dorsales

Situées de la ligne de la taille jusqu'à la base du gros orteil le long de la diaphyse du 1^{er} métatarsien.

| – Se travaillent par un mouvement de reptation avec le pouce.

Cervicales

Situées de la base du gros orteil jusqu'à la racine de l'ongle le long de la diaphyse de la 1^{re} phalange.

- Se travaillent par un mouvement de reptation avec l'index.

Épaule gauche

Occupe sur le pied gauche l'espace compris entre la ligne de diaphragme et la base du 5^e orteil en face dorsale et plantaire.

- Se travaille par un mouvement de reptation en demi-arc de cercle sous le dessous du pied avec le pouce et sur le dessus du pied avec l'index. Commencez à hauteur de la ligne de diaphragme en zone 5 pour rejoindre la commissure située entre le 4^e et le 5^e orteil.

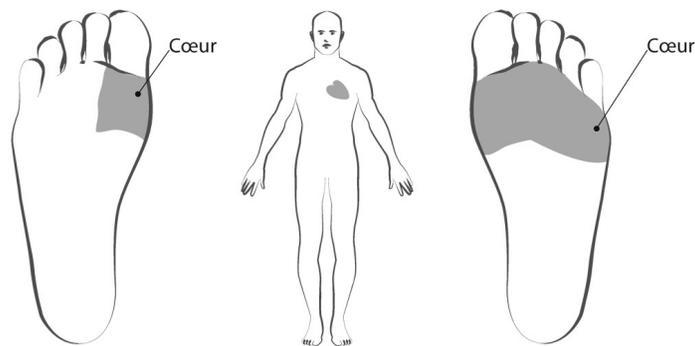


Figure 4.3

Système digestif

Zone réflexe de l'œsophage

Située sur la face plantaire du pied gauche, de la base du gros orteil jusqu'à la ligne du diaphragme.

- Se travaille par un mouvement de reptation lent sur tout son trajet.

Zone réflexe de l'estomac

Située sur la face plantaire du pied gauche, entre la ligne de la taille et la ligne du diaphragme de la zone 1 à la zone 3.

- Se travaille par un mouvement de reptation lent en diagonales croisées avec le pouce.

Zone réflexe du foie

Située sur la face plantaire du pied droit, entre la ligne de taille et la ligne de diaphragme.

- Se travaille en diagonales croisées par un mouvement de reptation du pouce rapide sur toute la largeur du pied.

Zone réflexe de la vésicule biliaire

Située entre la zone 3 et 4, à mi-hauteur entre la ligne de taille et la ligne de diaphragme.

- Se travaille en face dorsale et par des crochetages sur la face plantaire.

Zone réflexe de la valvule iléo-cæcale

Située en zone 5, au-dessus de la ligne du talon. Elle se travaille avec la technique du crochet.

Zone réflexe de l'intestin grêle

Située sur les deux pieds face plantaire, entre la ligne de taille et la ligne du talon de la zone 1 à la zone 4.

- Se travaille en diagonales croisées par un mouvement de reptation du pouce.

Zone réflexe du côlon

Sur le pied droit, située en zone 5 pour le côlon ascendant entre le point réflexe de la valvule iléo-cæcale jusqu'à la ligne de la taille et de la zone 4 à la zone 5 en arrière de la ligne de la taille pour le côlon transverse.

Sur le pied gauche, située de la zone 1 à la zone 4 en arrière de la ligne de la taille pour le côlon transverse et en zone 5 de la ligne de la taille jusqu'à la zone réflexe de l'anse sigmoïde pour le côlon descendant.

- Se travaille par reptation du pouce sur tout son trajet. Il est important de bien respecter le sens dans lequel vont les matières fécales, donc de commencer sur le pied droit par le côlon ascendant et de suivre le côlon transverse puis le côlon descendant sur le pied gauche.

Zone réflexe de l'anse sigmoïde

Située sur le pied gauche, à l'intersection de la zone 4-5 sur le talon. C'est le point le plus central de l'appui talonnier.

| – Se travaille par des crochetages.

Zone réflexe du rectum

Située sur le bord médial du pied gauche, dans le prolongement de la ligne du talon.

| – Se travaille par des pressions rotatoires.

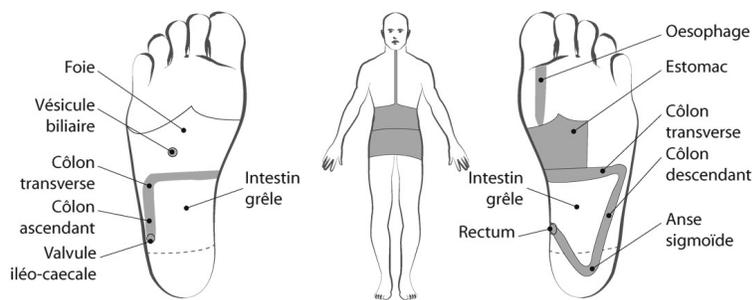


Figure 4.4

Appareil urinaire

Zone réflexe de la vessie

Située sur les deux pieds, bord interne de la ligne du talon, petit dôme de 2 cm². Elle se reconnaît par sa consistance molle.

| – Se travaille par un mouvement de reptation du pouce.

Zone réflexe des uretères

Située le long du bord interne de la ligne du ligament

| – Se travaille par des reptations sur tout son trajet.

Zone réflexe des reins

Située sur le bord externe de la ligne du ligament, à la hauteur de la ligne de taille.

- Se travaille par des reptations du pouce en montant et en transversale.

Zones d'aide du système urinaire

Les zones réflexes des surrénales en cas d'infection.

Les zones réflexes des parathyroïdes en cas de coliques néphrétiques.

La zone réflexe du diaphragme et plexus solaire en cas d'hypertension.

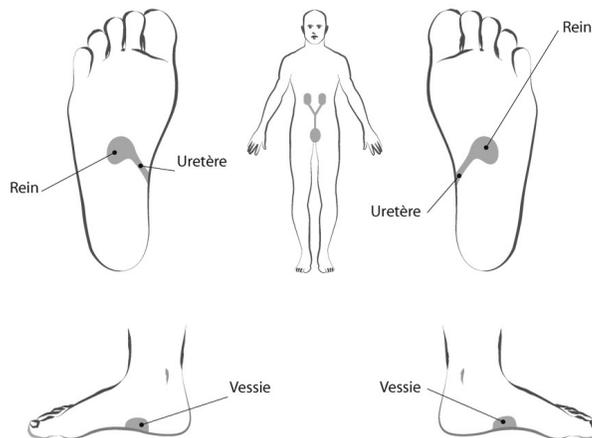


Figure 4.5

Appareil génital

Zones réflexes des ovaires et des testicules

Situées au même emplacement, sur la face externe des deux pieds, à mi-chemin entre la malléole externe et la base du talon. Tracez une diagonale imaginaire allant de la malléole externe jusqu'à la base du talon et prenez le point qui se trouve juste au milieu de cette ligne.

- Se travaillent par un mouvement de rotation du pouce ou de l'index dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre.

Zones réflexes de la prostate et de l'utérus

Situées au même emplacement, sur la face interne des deux pieds, à mi-chemin entre la malléole interne et la base du talon. Tracez une diagonale imaginaire allant de la malléole interne jusqu'à la base du talon et prenez le point qui se trouve au milieu de cette ligne.

- Se travaillent comme la zone réflexe des ovaires ou des testicules (mouvement de rotation du pouce ou de l'index dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre).

Zone d'aide de la prostate et de l'utérus

- Se travaille par un mouvement de reptation du pouce ou de l'index en montant le long du bord interne du tendon d'Achille sur une dizaine de centimètres.

Zones réflexes des trompes de Fallope et des canaux déférents

Elles relient la zone réflexe ovaires/testicules à la zone réflexe de l'utérus/prostate sur le coup de pied.

- Se travaillent par un mouvement de reptation de l'index sur le coup de pied en partant de la zone réflexe ovaires/testicules pour rejoindre la zone réflexe utérus/prostate (sens de l'ovulation, de la spermatogénèse).

Zone réflexe des glandes mammaires

Située sur la face dorsale des deux pieds de chaque espace interdigital jusqu'à la ligne du diaphragme dans les quatre sillons intermétatarsiens (idem zones réflexes bronches, trachée-artère et canal thoracique).

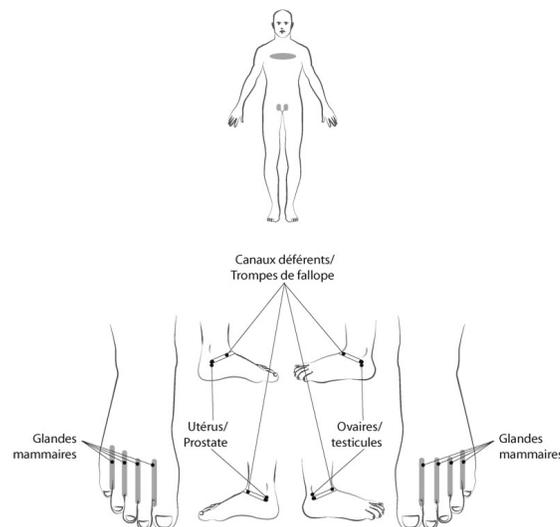


Figure 4.6

Glandes endocrines

Zone réflexe de l'hypophyse

Située dans la plus grande largeur du gros orteil de chaque pied, au centre de l'empreinte digitale.

- Se travaille par un crochetage et par un mouvement de reptation du pouce en éventail.

Zone réflexe de l'épiphyse

Située sur les gros orteils des deux pieds, à hauteur de la diaphyse de la 2^e phalange en externe. Vous pouvez sentir un creux, une cavité sur cette partie-là du gros orteil.

- Se travaille par un mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre.

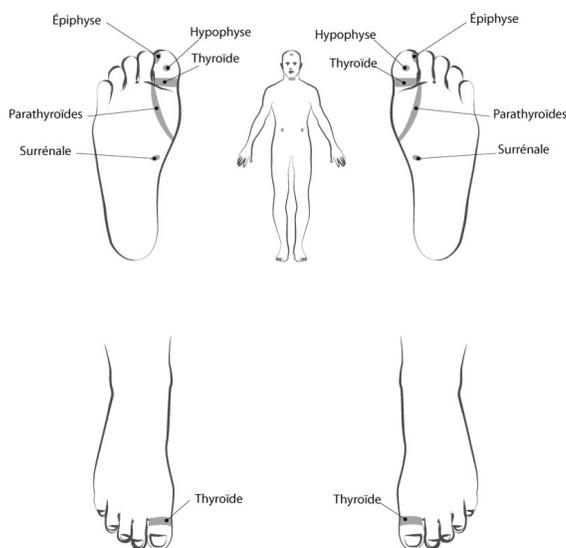


Figure 4.7

Zone réflexe de la thyroïde

Située sur les deux pieds, à hauteur de la diaphyse de la 1^{re} phalange du gros orteil face plantaire et face dorsale (idem zone réflexe gorge).

- Se travaille par un mouvement de reptation.
- La main d'appui tient le gros orteil entre le pouce et l'index.

Zone réflexe des parathyroïdes

Située sur une ligne imaginaire joignant le bord interne de chaque pied à hauteur de la ligne de diaphragme jusqu'à l'espace interdigital situé entre le 1^{er} et le 2^e orteil (dans le sillon entre les deux premiers orteils).

- Se travaille par un mouvement de reptation vertical avec le pouce.

Zone réflexe des surrénales

La surrénale droite est représentée sur le pied droit, la surrénale gauche sur le pied gauche. Les deux surrénales se trouvent juste au-dessus de la zone réflexe des reins, côté interne de la ligne du ligament.

- Se travaille par un mouvement de rotation du pouce.

Systeme immunitaire

Zone réflexe des amygdales

Située sur les deux pieds autour de la base du gros orteil (diaphyse de la 1^{re} phalange, tiers horizontal inférieur du gros orteil).

- Se travaille en reptation horizontale face plantaire avec le pouce et face dorsale avec l'index (comme si vous souhaitiez dessiner avec vos doigts un anneau, une bague autour du gros orteil).

Zone d'aide des amygdales

Même projection et manière de travailler, mais sur tous les autres orteils.

Zone réflexe du thymus

Située sous les deux pieds, entre la ligne de la nuque et la ligne du diaphragme en zone 1.

- Se travaille en reptation horizontale ou en diagonale croisée avec le pouce sur toute sa surface.

Zone réflexe de la rate

Située sur le dessous du pied gauche en zone 5, entre la ligne de la taille de la ligne du diaphragme.

- Se travaille par un mouvement de reptation horizontale ou verticale avec le pouce.

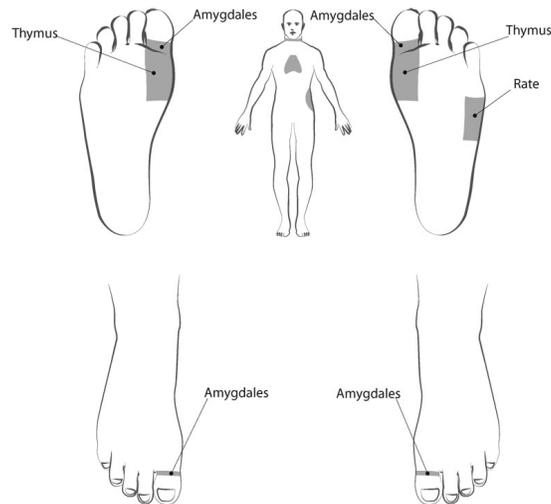


Figure 4.8

Systeme lymphatique

Zones réflexes des ganglions lymphatiques supérieurs

Situées entre chaque espace interdigital.

- Se travaillent par la technique du pincement, qui consiste à presser la peau située dans chaque sillon interdigital à l'aide du pouce et de l'index pour décongestionner ces ganglions (je pince, je tire, je pince, je tire...).

Zone réflexe du canal thoracique

Située dans les quatre sillons intermétatarsiens, face dorsale du pied.

- Elle peut se travailler par un mouvement de reptation verticale, en descendant de chaque commissure jusqu'à la ligne du diaphragme trois fois, puis en effleurant dans la continuité trois fois le sillon préalablement traité. Elle peut également se traiter par reptation de tous les doigts en même temps dans les sillons.

Zone réflexe des ganglions de l'aisselle

Située au même endroit que la zone réflexe de l'épaule. Elle se travaille de la même façon.

Zone réflexe des ganglions lymphatiques de l'aîne

Située au même endroit que la zone réflexe des canaux déférents ou des trompes de Fallope. Elle se travaille de la même manière.

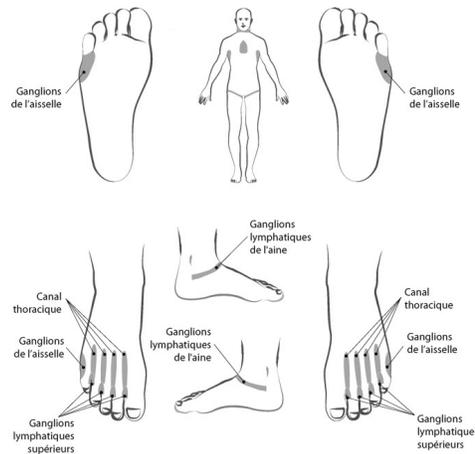


Figure 4.9

Système nerveux

Zone réflexe de la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est projetée sur le bord interne de chaque pied.

La zone réflexe de la colonne vertébrale est une zone riche en informations pour le réflexologue. Il y détectera non seulement l'état de tension dans le dos, mais également les organes éventuellement perturbés. Il contrôlera ces indices en vérifiant la sensibilité des zones réflexes concernées.

Si une douleur est liée à une anomalie concernant le côté droit de la colonne, vous trouverez une sensibilité prononcée aux points réflexes correspondants, c'est-à-dire sur le bord interne du pied droit. Et inversement, si elle affecte le côté gauche du corps.

- Lors de chaque montée, il est conseillé de repter lentement. Dès que vous rencontrez un point de tension ou si votre patient mentionne un point algique sur ce trajet, vous appliquez alors une pression continue jusqu'à la diminution puis la disparition définitive de la sensibilité.
- À chaque descente, vous pouvez repter plus rapidement ou effectuer une pression glissée, en ne cherchant pas à cet instant la disparition des points sensibles.
- Si un point sensible se présente au cours de la montée sur la zone réflexe de la colonne et si cette sensibilité va *crescendo* et ne s'atténue pas, il est préférable de relâcher la pression continue et d'avancer d'un pas de doigt. En effet, il s'agit très souvent d'un problème articulaire propre au pied sur lequel nous n'avons que peu d'action directe en tant que réflexologues.

Vous remarquerez souvent que la ligne que forme la zone réflexe de la colonne vertébrale reproduit approximativement les courbes du rachis de votre patient.

Lorsque nous rencontrons sur le sujet un point réflexe perturbé (tissu dur, nœud, tension...) ou si la personne vous fait part d'une douleur sur ce point, vous constaterez souvent une accélération du pouls pédieux ou l'apparition de spasmes myocloniques. Dès que la tension se relâche et que la douleur a disparu, le pouls pédieux bat normalement et les spasmes ont eux aussi disparu.

Zones réflexes du sacrum et du coccyx

Situées sur le calcanéum.

- Se travaillent par un mouvement de reptation avec le pouce, en partant de la base du talon (zone réflexe du coccyx) pour tracer une diagonale jusqu'à l'apophyse du naviculaire (cette diagonale représentant la zone réflexe du sacrum S5 à S1).

Zones réflexes des vertèbres lombaires

Situées tout le long du naviculaire (L5-L4) et du 1^{er} cunéiforme (L3-L2-L1).

- Poursuivez le mouvement de reptation avec le pouce.

Zones réflexes des vertèbres dorsales

- Situées tout le long de la diaphyse du 1er métatarsien.
- Se travaillent également par un mouvement de reptation avec le pouce.

Zones réflexes des vertèbres cervicales

Situées le long de la diaphyse de la 1^{re} phalange du gros orteil (C7 à C1).

- Se travaillent en reptant avec le pouce (ou éventuellement l'index si vous souhaitez plus de précision).
- Commencez le traitement de la zone réflexe de la colonne par une première montée du calcanéum jusqu'au gros orteil en travaillant sur l'arête osseuse même du bord interne du pied (vous aurez une action sur les nerfs rachidiens). Puis empruntez le même trajet en descendant pour revenir à votre position de départ.
- Ensuite, effectuez une seconde montée, même trajet, mais en reptant dans la partie située très légèrement en dessous de l'arête osseuse, plus en plantaire, dans la gouttière molle (vous aurez alors une action sur les muscles paravertébraux). Cette seconde montée sera suivie d'une descente pour revenir à votre position de départ.
- Lors de la montée, la main d'appui soutient le talon puis le capiton plantaire et pour la descente, il est conseillé de repter avec l'index tout en maintenant le bord externe du pied avec la main d'appui.

Zones réflexes des hémisphères cérébraux

L'hémisphère gauche se trouve projeté sur la pulpe du gros orteil du pied droit. L'hémisphère droit est situé sur la pulpe du gros orteil du pied gauche. Mais dans la pratique, cet « effet de croisement » a peu d'importance, car ces zones réflexes doivent toujours être manipulées avec la même intensité sur les deux pieds, quel que soit le côté du corps atteint.

Se travaillent par un mouvement de reptation vertical du pouce sur toute la pulpe du gros orteil, de sa base jusqu'à son sommet.

Zone réflexe du cervelet

Située sur chaque gros orteil, face plantaire, juste au-dessus de l'articulation entre la 1^{re} et la 2^e phalange. Sa dimension est de largeur d'un doigt.

Se travaille avec le pouce par un mouvement d'effleurement horizontal, du bord médial au bord latéral.

Zone réflexe du tronc cérébral

Située sur le bord médioplantaire de chaque gros orteil à hauteur de la 2^e phalange.

- Se travaille avec le pouce par un mouvement d'effleurement vertical, en montant de la base jusqu'au sommet de la 2^e phalange.

Zones réflexes du nerf sciatique

Une des zones réflexes du nerf sciatique traverse le milieu du talon sur le dessous de chaque pied.

- Se travaille par un mouvement de reptation avec le pouce de gauche à droite puis de droite à gauche ou vice-versa.

Deux autres zones réflexes du nerf sciatique se trouvent le long du tendon d'Achille sur les faces externe et interne de la jambe.

- Se travaillent par un mouvement de reptation vertical avec le majeur ou l'index, de l'insertion du tendon d'Achille jusqu'à la base du mollet.

Relaxation après le traitement du nerf sciatique, par effleurement du tendon d'Achille ou lissage du mollet

- Positionnez votre pouce d'un côté du tendon d'Achille et vos autres doigts de l'autre côté. Procédez alors à un effleurement dans le sens de la montée (des creux rétromalléolaires jusqu'à la base du mollet).

Zone réflexe du plexus solaire

Située sur la ligne du diaphragme sur les deux pieds dans le creux, entre le 1^{er} et le 2^e métatarsien, en arrière des têtes métatarsiennes.

- Se travaille par des pressions rotatoires bien appuyées.

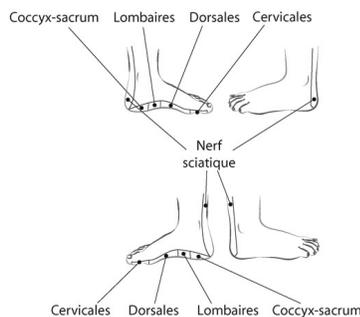
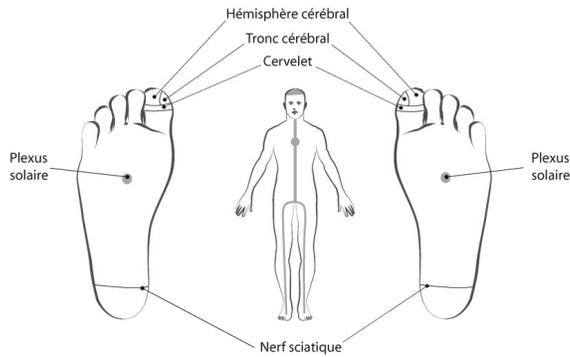


Figure 4.10

Bassin et membres

Zone réflexe de la hanche

Située autour de la malléole externe.

- Se travaille en contournant avec le pouce ou l'index la malléole externe par un mouvement de reptation lent et peu appuyé.

Zones réflexes de la symphyse pubienne et de l'articulation sacro-iliaque

Situées à l'opposé de celle de la hanche, autour de la malléole interne.

- Se travaillent en contournant avec le pouce ou l'index la malléole interne par un mouvement de reptation lent et peu appuyé.

Zone réflexe des muscles externes

Située sur le bord externe du pied. Elle revêt la forme d'un triangle formé par l'angle du talon, la ligne de talon et un point situé à 2 cm en dessous de

la malléole externe.

- Se travaille par un mouvement de reptation avec le pouce sur toute la surface de ce triangle.

Zone réflexe des muscles internes

Située sur le bord interne du pied. Elle revêt la forme d'un triangle formé par l'angle du talon, la ligne de talon et un point situé à 2 cm en dessous de la malléole interne. Elle se travaille comme la zone réflexe des muscles externes.

Zones réflexes du poignet/cheville et de l'avant-bras/jambe

Situées sur le bord externe du calcanéum et du cuboïde.

- Se travaillent par un mouvement de reptation verticale sur les arêtes osseuses avec le pouce, en remontant le bord externe du pied de la ligne de talon jusqu'en arrière de l'apophyse styloïde du 5^e métatarsien.

Zones réflexes du coude et du genou

Situées au niveau de l'articulation du 5^e métatarsien et du cuboïde, sur l'apophyse styloïde, côté externe de chaque pied.

- Se travaillent avec le pouce par un mouvement de reptation horizontal, en « parcourant l'apophyse styloïde » du bord externe jusqu'au-dessus du pied en zone 5.

Zones réflexes du bras et de la cuisse

Situées juste en dessous de la zone réflexe de l'épaule, sur toute la longueur de la diaphyse du 5^e métatarsien jusqu'à l'échancrure du cuboïde.

- Se travaillent par un mouvement de reptation vertical avec le pouce, en remontant le bord externe du 5^e métatarsien.

Zone réflexe de l'épaule

Occupe l'espace compris entre la ligne de diaphragme et la base du 5^e orteil (zone 5), aussi bien sur le dessous que sur le côté et le dessus de chaque

pied.

- Se travaille par un mouvement de reptation en demi-arc de cercle, sur le dessous du pied avec le pouce, sur le dessus du pied avec l'index.
- Commencez à hauteur de la ligne de diaphragme en zone 5, pour terminer votre parcours dans le 4^e pli interdigital.

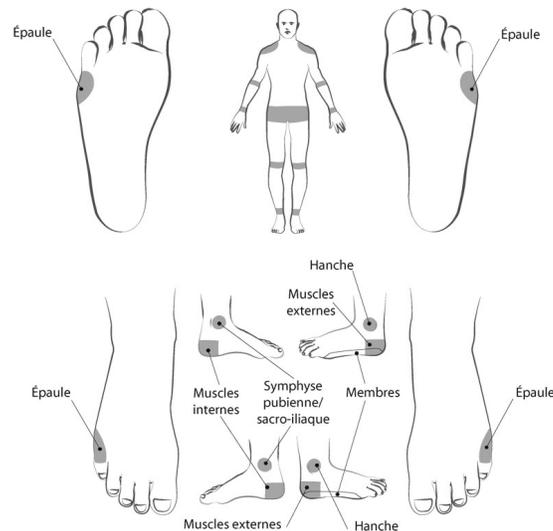


Figure 4.11

UN PLAN DE SÉANCE TYPE

Cette liste de manipulations un peu longue est nécessaire. À la manière d'un garagiste qui connaît toutes les pièces d'un véhicule, vous allez faire fonctionner le moteur. Vous allez, en tant que réflexologue, assembler ce puzzle en alternant relaxations et stimulations indirectes afin que le patient retrouve l'homéostasie désirée.

Vous comprenez alors qu'en fonction des troubles de votre patient, ce déroulement va varier. De plus, la vie étant changement, les séances se succéderont mais ne se ressembleront pas !

Nous vous proposons néanmoins un exemple de plan de séance type pour un soin de 45 minutes.

Plan de séance type (© Durand/Fournion)

Pied droit	Pied gauche
-------------------	--------------------

	1. Relaxations préparatoires
2. Relaxations préparatoires	
3. Traitement ZR diaphragme + plexus solaire	
4. Traitement ZR colonne vertébrale	
5. Traitement des ZR correspondant aux dysfonctionnements organiques du patient le jour du soin	
6. Traitement ZR rein + uretère + vessie	
	7. Traitement ZR diaphragme + plexus solaire
	8. Traitement ZR colonne vertébrale
	9. Traitement des ZR correspondant aux dysfonctionnements organiques du patient le jour du soin
	10. Traitement ZR rein + uretère + vessie
	11. Traitement ZR surrénale gauche
12. Traitement ZR surrénale droite	
13. Mouvements de réveil	

Vous remarquerez que nous commençons par des relaxations préparatoires, afin de préparer les pieds à recevoir le soin et inviter le patient au lâcher prise. Nous recommandons de pratiquer ces relaxations préparatoires tout d'abord sur le pied gauche pour le chauffer, car il ne sera plus manipulé pendant environ 20 minutes.

Puis nous enchaînons par des relaxations préparatoires sur le pied droit.

Nous conseillons de pratiquer les mêmes mouvements que sur le pied droit pour des raisons d'équilibre du schéma corporel du patient et donc pour son confort.

Vient ensuite le traitement de la zone réflexe du diaphragme, afin d'assouplir ce muscle strié, reflet de l'état émotionnel du patient au moment du soin et de le libérer dans sa respiration. Par cette action, le mouvement

diaphragmatique pourra s'amplifier et passer d'une amplitude de 3-4 cm à 8 cm, provoquant de salvateurs soupirs ou des bâillements libérateurs. Au passage, la zone réflexe du plexus solaire bénéficiera d'un traitement. En effet, lorsque les nerfs composant le plexus solaire sont excessivement noués les uns aux autres, une mauvaise innervation des viscères abdominaux et principalement des organes du système urinaire et du système digestif se produit. Le fait de dénouer ce plexus permettra un fonctionnement optimal de ces deux systèmes.

Puis le traitement de la colonne, hormis le fait de détendre la musculature paravertébrale, va avoir également pour conséquence de désaspasmer les viscères éventuellement contractés au moment du soin. Il s'agit de la partie du soin la plus longue (prévoir 6 minutes par pied) car la plus minutieuse et nécessitant le plus de concentration, d'attention.

Nous poursuivons par le traitement des zones réflexes correspondant aux dysfonctionnements organiques éventuels du patient le jour du soin. Dans le cas où le patient n'a pas de symptômes particuliers à mentionner, nous conseillons de traiter toutes les zones réflexes du système endocrinien. Un fonctionnement optimal de ce système, en raison de son interaction sur les autres systèmes corporels, s'avère toujours nécessaire pour la bonne santé du patient.

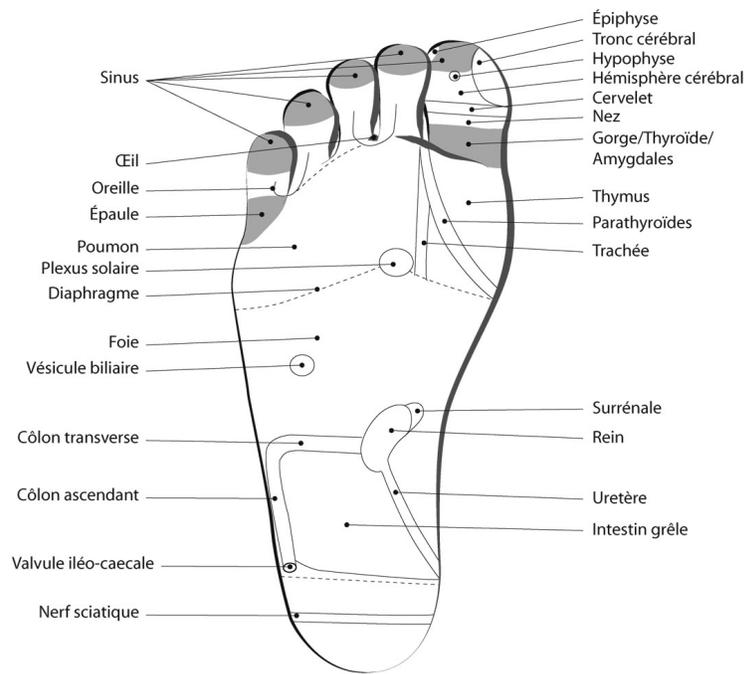
Enfin, nous terminons le traitement sur le pied droit par le traitement du système urinaire, de façon à ce que le patient puisse éliminer toutes les toxines que le réflexologue a mobilisées pendant son soin.

Sur le pied gauche l'enchaînement des différentes phases est identique à celles du pied droit, de la zone réflexe du diaphragme jusqu'à la zone réflexe du système urinaire.

Nous ajoutons souvent à la fin de la séance la stimulation de la zone réflexe de la surrénale gauche puis de la surrénale droite, ces glandes endocrines ayant une action anti-algique, anti-inflammatoire et stimulante. Cette stimulation comble la majorité des demandes des patients.

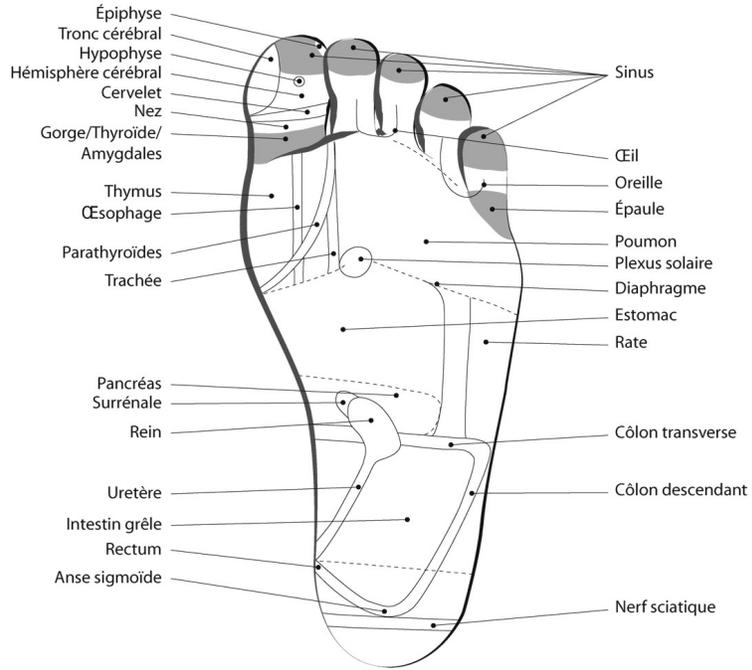
En fin de soin, des mouvements de réveil toniques permettront d'apprêter les pieds du soigné à la marche et de lui donner l'envie de se rechausser !

Planches



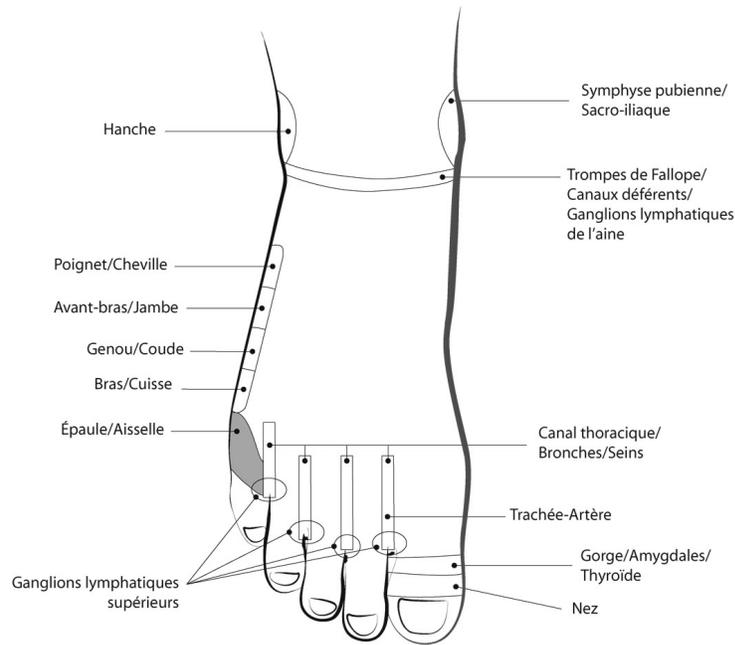
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.1. Face plantaire. Pied droit.



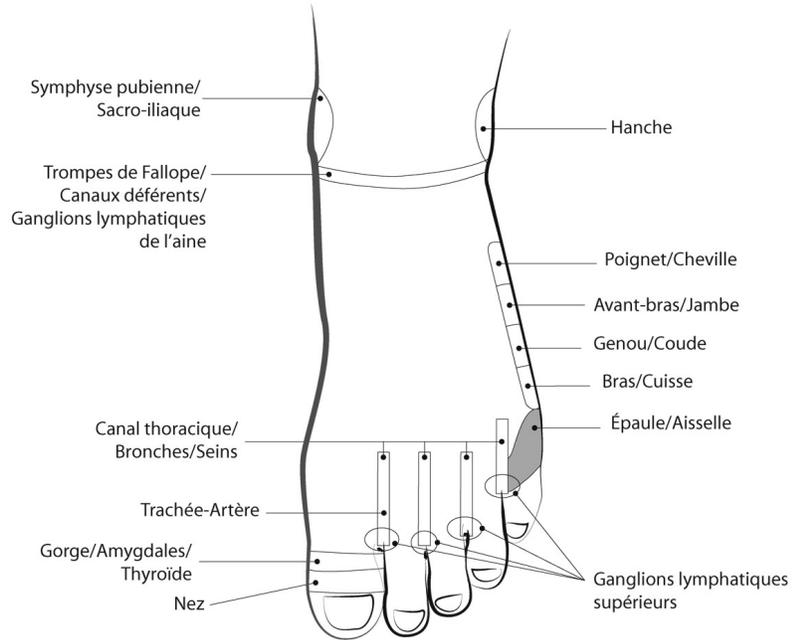
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.2. Face plantaire. Pied gauche.



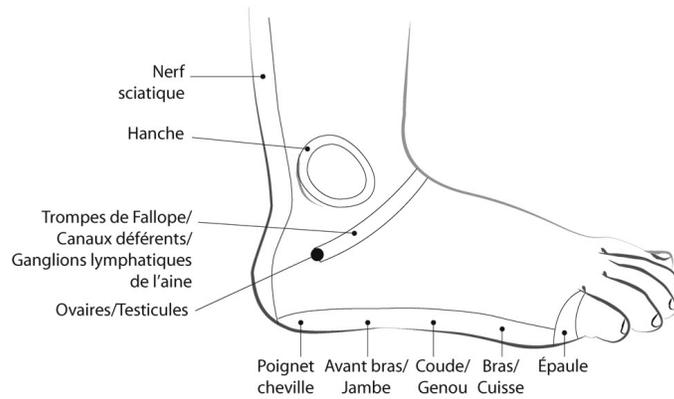
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.3. Face dorsale. Pied droit.



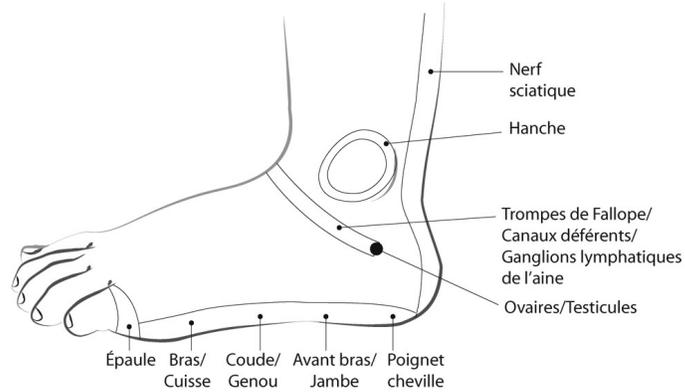
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.4. Face dorsale. Pied gauche.



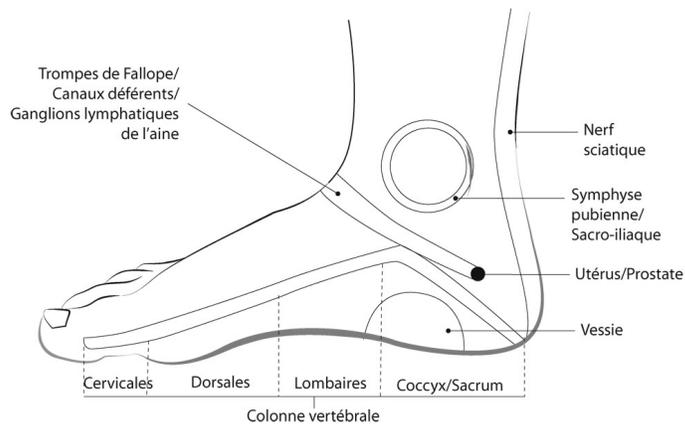
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.5. Face latérale. Pied droit.



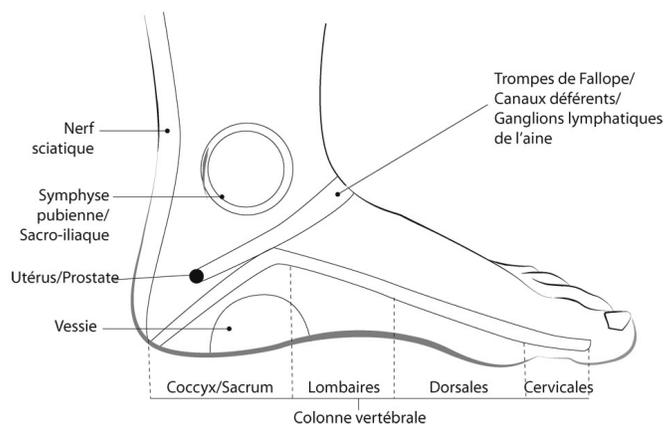
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.6. Face latérale. Pied gauche.



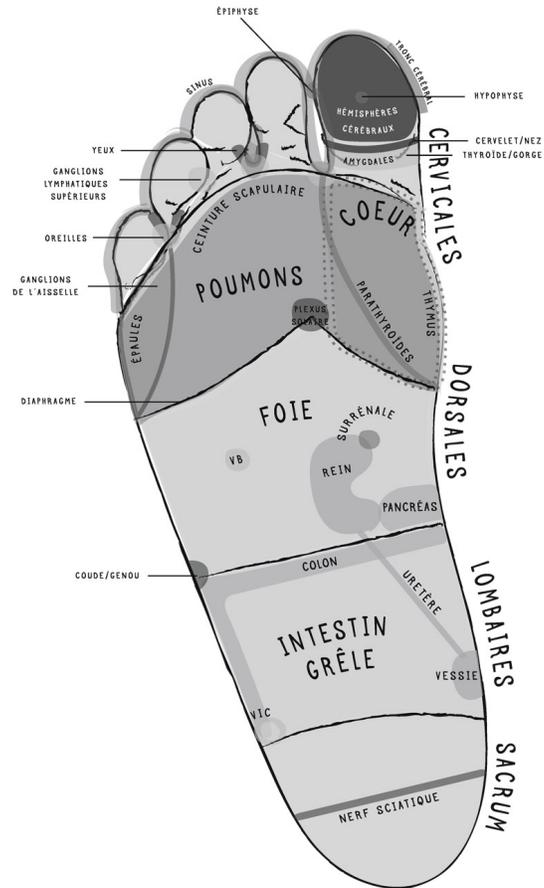
© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.7. Profil médial. Pied droit.



© copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Planche 4.8. Profil médial. Pied gauche.



© F. Meynet, G.Vigner, E.T.R.E.! 2020. Le format complet A2 de ce poster en couleur qui inclut d'autres profils est disponible sur www.reflexos.fr

Planche 4.9. Cartographie de réflexologie plantaire. Pied droit.

MOUVEMENTS INÉDITS ET ENCHAÎNEMENTS INNOVANTS

REFLEXOR®

(synonyme : *bonne maman* !)

Méthode Bernard Durand

Avant de commencer le déroulement de séance de votre patient, vous devez penser à vous.

Si vous devez adapter votre pression pour le bon confort du patient, vous le devez également pour vous-même. La position Reflexor® du réflexologue permet d'être à la fois détendu et efficace pendant les enchaînements et surtout elle protège votre corps de fatigues inutiles.

En effet, les positions non corrigées dès le début provoqueront à long terme des tendinites et autres douleurs très désagréables qui pourraient mettre votre pratique en danger.

- Il faut penser tout d'abord à étirer tous vos muscles par des exercices d'assouplissement comme un coureur après l'effort qui décontracte ses muscles et articulations des membres inférieurs et supérieurs, puis effectuer des balancements latéraux des hanches en répartissant votre poids sur le pied gauche, puis sur le pied droit.
- Positionnez-vous bien et calez votre dos au fond d'un siège bas préférablement à dossier inclinable et sur roulettes si le déplacement sur le sol est silencieux.
- Une fois bien assis, vos pieds prennent la position tai-chi de l'enracinement dans le sol ; vos pieds sont donc bien à plat.
- Puis les bras devront prendre une position de qi-gong en « spirales ouvertes » comme si vous vouliez entourer un arbre, les coudes plus hauts qu'en position « repos ». Pour vous entraîner, le meilleur exercice est de tenir fermement un volant ou un rebord de table et d'ouvrir les coudes vers l'extérieur en bougeant le moins possible épaules et poignets. Par la suite, ces derniers à nouveau libres sont ouverts vers « l'extérieur » (paumes tournées vers votre visage).
- Le plus important est de ressentir ses épaules détendues et relâchées, afin de ne ressentir aucune contrainte ni douleur.
- Le sourire « intérieur » doit éclairer votre visage afin que le patient ressente que vous maîtrisez la situation.
- Nous vous proposons de commencer les enchaînements en ayant effectué une profonde respiration de type yoga.

À la fin de chaque séance, et plus particulièrement après une série donnée dans la même journée, vous devez ressentir les éventuelles tensions dans vos mains, pouces, poignets ou épaules afin de les analyser et les corriger pour trouver votre position préférée.



CIRCULAFLUID[©]
(synonyme : Ponron)

Méthode Luc Fournion

La plupart de nos patients et de nos proches souffrent de problèmes circulatoires. L'observation de leurs membres inférieurs témoigne d'un mauvais retour veineux. Fort de ce constat, l'enchaînement et les manipulations suivantes lors d'un soin s'avèrent toujours très bénéfiques.

Étape 1 – Le traitement du coup de pied

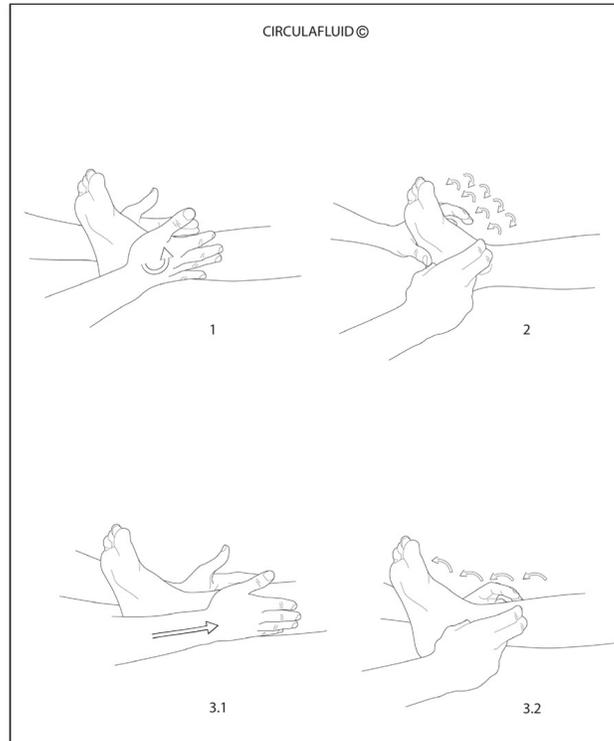
- Avec l'index et le majeur accolés de chaque main, exercez des petits tapotements sur le coup de pied (trajet du ligament annulaire antérieur) de l'avant des malléoles jusqu'au sommet du coup de pied pendant que vos deux pouces sont positionnés contre l'appui talonnier pour servir de soutien. Effectuez une série de dix passages. Le contraste entre la chaleur de la paume des mains situées à proximité du talon et la fraîcheur apportée par le déplacement des doigts sur le coup de pied provoque immédiatement chez le patient une sensation agréable.

Étape 2 – Le traitement des malléoles

- Positionnez les talons antérieurs de vos mains dans les creux rétromalléolaires. Effectuez des mouvements circulaires dans le sens du retour veineux en agissant sur les deux malléoles en même temps. Le patient ressent alors un bercement délicat de son pied par le praticien pendant 1 à 2 minutes.

Étape 3 – Les manipulations lymphatiques

- Pour l'aller, effleurez le pied puis la jambe jusqu'à la base du genou avec vos deux mains positionnées en externe et en interne. Pour le retour, même trajet mais en sens inverse en tapotant avec vos deux mains du mollet jusqu'au bout des orteils. Effectuez une série de dix passages. Un sentiment de légèreté se dégage chez le patient et perdurera bien près le soin.



© Simon Reynaud 2009

SNV[©]
(synonyme : *Aligato*)

Méthode Luc Fournion

C'est en observant les ostéopathes lors de leurs manipulations sur les os du crâne que cet enchaînement s'est imposé à moi. En tant que réflexologue, j'étais à la recherche de la même sensation d'apaisement et d'harmonie ressentie par le patient après le travail de l'ostéopathe sur les os du crâne du patient et ses nombreuses sutures.

Mais comment, avec les pieds, pouvait-on ressentir les mêmes bienfaits ? La réponse fut trouvée en avril 2006 après avoir testé plusieurs possibilités. Voici le résultat.

Ces manipulations doivent être pratiquées avec un maintien très peu appuyé sur les pieds de votre patient afin de sentir qu'un mouvement arrive sous vos doigts, enfle, grandit... Avec l'expérience, vous pouvez sentir ce

micromouvement, semblable à des ondulations qui se propageraient des pieds jusqu'au crâne du patient.

Étape 1 – La poignée d'orteils

- Prenez les orteils de chaque pied avec vos doigts en exerçant une pression très légère sur ces orteils. Les paumes de vos mains sont alors positionnées contre le capiton plantaire. Essayez de prendre le plus possible conscience du fait que vous êtes avec votre patient, en phase avec lui.
- Vos mains restent dans cette position pendant environ 30 secondes.

Étape 2 – La chape médiale

- Avec ce geste, vous entrez en contact avec les zones réflexes étroitement liées aux processus de régulation des fonctions vitales : thyroïde, nuque, colonne cervicale, cœur. D'où une sensation de bien-être et de prompt retour au calme.
- Les paumes des mains, siège d'un champ énergétique personnel, se creusent et viennent se poser doucement sur la première articulation métatarsophalangienne (MTP1) des deux pieds.
- Vos mains restent dans cette position pendant environ 30 secondes.

Étape 3 – La chape latérale

- Par cette manipulation, vous entrez en contact avec les zones réflexes de la ceinture scapulaire. Cela peut provoquer chez le patient la sensation agréable d'une meilleure irrigation sanguine à hauteur de l'épaule, de l'occiput et du cou.
- Les paumes des mains viennent se poser délicatement à hauteur de la cinquième articulation métatarsophalangienne (MTP5) de chaque pied sur leur bord latéral et les doigts reposent sans effort sur les orteils.
- Vos mains restent dans cette position pendant environ 30 secondes.

Étape 4 – La chape vasculaire

- Par ce geste, vous agissez sur le rythme circulatoire. Cela peut provoquer chez le patient une sensation agréable d'une vague de chaleur remontant la colonne vertébrale pour irradier jusqu'aux mains.
- Les paumes des mains viennent se poser contre l'emplacement de la semelle veineuse de Lejars. Les paumes sont positionnées face plantaire et les doigts sur les bords médiaux de chaque pied (contre l'arche interne).
- Vos mains restent dans cette position pendant environ 30 secondes.

Étape 5 – La chape talonnière

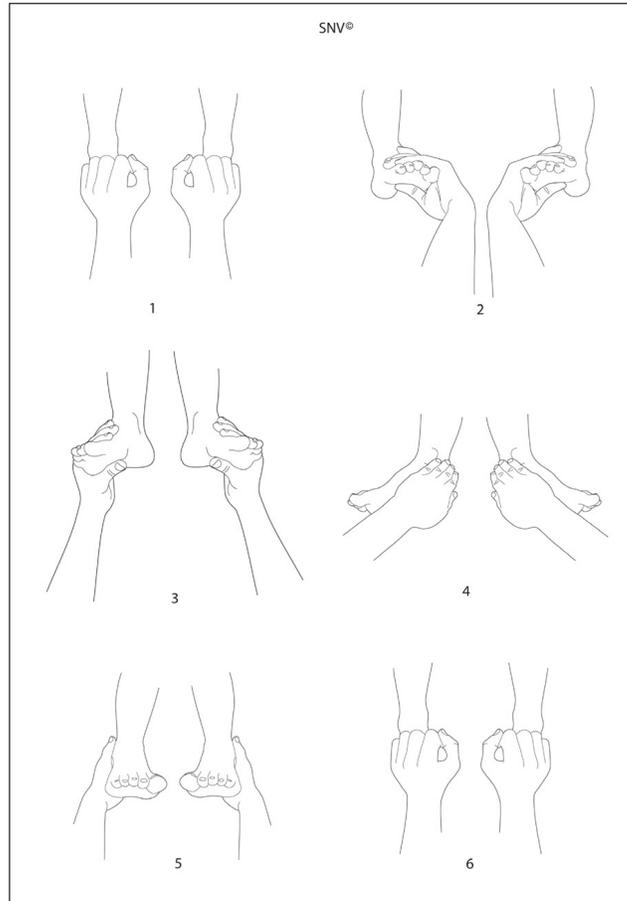
- Par cette manipulation, nous faisons prendre davantage conscience à notre patient de ses talons et de leur rôle d'ancrage au sol. Vous avez alors une action sur les zones réflexes du bassin (muscles internes et externes, ovaires/testicules, utérus/prostate...)
- Soulevez légèrement les talons de votre patient et soutenez-les avec vos deux mains sans comprimer les pieds.
- Vos mains restent dans cette position pendant environ 30 secondes.

Étape 6 – La poignée d'orteils

- Terminez ce rééquilibrage par la première manipulation que vous avez employée pour débiter cet enchaînement.
- Il est préférable d'utiliser ces manipulations en fin de soin après le traitement « classique » des zones réflexes. Évitez après ces manipulations tout massage de réveil. Laissez la personne récupérer 10 minutes si possible avant de lui demander de se relever.

Cette série de manipulations est très utile pour rééquilibrer le fonctionnement des systèmes nerveux sympathique et parasympathique. En effet, lorsqu'un patient souffre de dystonie neurovégétative ou de troubles considérés comme psychosomatiques (algodystrophie, fibromyalgie, spasmophilie, psoriasis, crises d'angoisse...), ces manipulations s'avèrent très efficaces. Les seules conditions sont que le praticien soit centré pendant le soin, qu'il se sente en « communion » avec son patient et qu'en aucun cas il se sente fatigué avant de débiter cette série de mouvements.

Demandez à votre patient de ne pas parler pendant les manipulations. Invitez-le à se laisser aller, à se mettre en contact avec son ressenti, ses sensations corporelles, à fermer les yeux afin de se couper des stimuli visuels environnants.



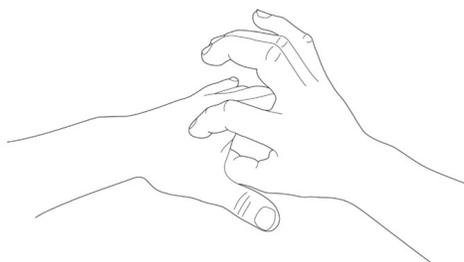
© Simon Reynaud 2009

PASS©
(synonyme : *Perle d'or*)

Méthode Bernard Durand

Il s'agit d'un mouvement à la fois de détente et de stimulation également recommandé en autoréflexologie.

- Je suis assis et décontracté. Je frotte mes mains entre elles et elles se tiennent maintenant à la hauteur du nombril, en direction du point recherché qui est considéré comme un des plus importants si ce n'est le point essentiel en réflexologie palmaire chinoise (*hegu*) : le point réflexe palmaire des surrénales.
- Extrêmement précis, il a l'avantage d'être très souvent algique, ce qui permet de le trouver facilement.
- Il suffit de « pincer » ou serrer la zone métacarpophalangienne – souvent malléable car la zone est riche en muscles et coussinets – entre le pouce et l'index avec l'extrémité du pouce face dorsale et du bord radial de l'index (ou du majeur) face palmaire de l'autre main, doigts en forme de « pince de crabe », avec plus ou moins de pression pendant une trentaine de secondes avant de recommencer puis d'effectuer de façon identique sur l'autre main.
- Attention, cette « force de pression pénétrante » peut s'avérer douloureuse, dans ce cas, une rotation rapide ou un pétrissage doux suffisent !



© Simon Reynaud 2009

DRAINAGE LYMPHATIQUE RÉFLEXE PODAL[©] (synonyme : *Frèlégé*)

Méthode Luc Fournion

Cet enchaînement est fortement recommandé pour les patients qui font de la rétention d'eau au niveau des membres inférieurs. Sa durée (20 minutes) et la facilité de sa mise en application en font un « outil » efficace pour les 15 % de notre clientèle demandeuse de ce type de soin. La gêne et l'inesthétique provoquées par les œdèmes périmalléolaires et des jambes anormalement enflées occasionnant une gêne à la marche explique ce succès. J'ai mis au point cet enchaînement en 2004. Depuis, les masseurs-kinésithérapeutes, les pédicures-podologues, les infirmières et tous nos élèves formés à cette méthode ont été conquis par les résultats. Ceux-ci s'expliqueraient par la stimulation répétée des zones réflexes du système urinaire (12 fois) lors de la même séance, ce qui provoque un drainage

optimal. Le rein est l'émonctoire primaire saturé en cas de rétention d'eau. Le réflexologue draine la zone réflexe correspondante pour que l'émonctoire secondaire qu'est la peau puisse éliminer le surcroît d'eau stagnant dans les membres inférieurs du patient. D'où la transpiration abondante et les odeurs chargées de toxines provoquées par cet enchaînement et décrites par les patients après le soin. Cinq séances seront nécessaires pour la durabilité des bienfaits du traitement dans le temps.

Étape 1 – Le traitement du système urinaire

- Effectuez des reptations puis des pressions rotatoires peu appuyées mais rapides sur la zone réflexe du rein. Pratiquez des reptations sur la zone réflexe de l'uretère pour arriver sur la zone réflexe de la vessie sur laquelle vous exercez des pressions rotatoires en profondeur. Effectuez le trajet rein-uretère-vessie trois fois.

Étape 2 – Le traitement des ganglions lymphatiques de l'aine

- Traitez le coup de pied par des tapotements tels que mentionnés dans le Circulafluid[©].

Étape 3 – Le pompage des ganglions lymphatiques supérieurs

- Prenez le plus de peau possible entre votre pouce et votre index en formant une pince avec ces deux doigts à hauteur de chaque pli interdigital. Serrez votre pince puis effectuez un mouvement de traction vers le haut en entraînant les tissus de proximal à distal. Puis raccompagnez les tissus qui reprennent leur position de repos. Effectuez ainsi plusieurs mouvements de pompages (5 à 6) au niveau de chaque pli interdigital, l'un après l'autre.

Étape 4 – Le drainage du canal thoracique

- Effectuez trois mouvements de reptation en descendant de l'arrière de chaque commissure jusqu'à la base de chaque sillon intermétatarsien, espace après espace.

Étape 5 – Le traitement de la malléole externe

- Pratiquez des mouvements semi-circulaires d'arrière en avant avec votre éminence thénar placée contre le creux rétromalléolaire externe du pied. Jusqu'à observer que le tour de la malléole externe commence à désenfler.

Étape 6 – Le traitement de la malléole interne

- Pratiquez des mouvements semi-circulaires d'avant en arrière avec votre éminence thénar placée contre la partie supéro-interne de la malléole tibiale. Jusqu'à observer que le tour de la malléole interne commence à désenfler.

Étape 7 – Manipulations lymphatiques

- Effectuez une dizaine de passages ce mouvement mentionné dans le Circulafluid[©].

Étape 8 – Le traitement du système urinaire

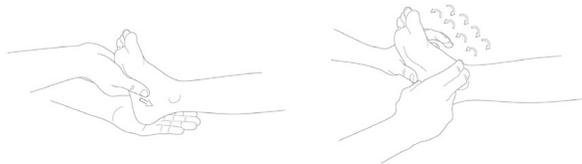
- Terminez par des reptations puis des pressions rotatoires peu appuyées mais rapides sur la zone réflexe du rein. Pratiquez des reptations sur la zone réflexe de l'uretère pour arriver sur la zone réflexe de la vessie sur laquelle vous exercez des pressions rotatoires en profondeur. Effectuez le trajet rein-uretère-vessie trois fois.

Pratiquez cet enchaînement sur le pied droit puis sur le pied gauche.

Plan de séance du drainage lymphatique réflexe podal[©]

Pied droit	Pied gauche
1. Rein + uretère + vessie (3 fois)	
2. Ganglions lymphatiques de l'aîne	
3. Ganglions lymphatiques supérieurs	
4. Canal thoracique	
5. Traitement malléole Externe	
6. Traitement malléole interne	
7. Manipulations lymphatiques	
8. Rein + uretère + vessie (3 fois)	
	9. Rein + uretère + vessie (3 fois)
	10. Ganglions lymphatiques de l'aîne
	11. Ganglions lymphatiques supérieurs
	12. Canal thoracique
	13. Traitement malléole externe
	14. Traitement malléole interne
	15. Manipulations lymphatiques
	16. Rein + uretère + vessie (3 fois)

DRAINAGE LYMPHATIQUE
REFLEXE PODAL (1/2)



1



2



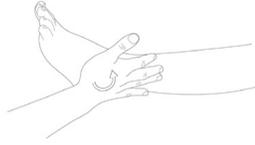
3



4

© Simon Reynaud 2009

DRAINAGE LYMPHATIQUE
REFLEXE PODAL (2/2)



5



6



7.1



7.2



8

© Simon Reynaud 2009

LA RÉFLEXOLOGIE, UNE AIDE À TRAVERS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE

*« La vie passe comme un rêve
Et le corps peut souffrir
Ce qu'il faut craindre davantage
C'est que le cœur ne sommeille. »*

Pham Quang Tan, Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise.

POUR VOUS FAIRE PARTAGER LE QUOTIDIEN DU RÉFLEXOLOGUE, nous avons choisi de vous transporter au fil des différentes périodes de la vie humaine. Ce chapitre contient des récits de patients dont les prénoms ont été modifiés pour des raisons de confidentialité.

L'AUBE DE LA VIE

La grossesse

Depuis ces dernières années, nous constatons une augmentation importante des demandes de parturientes pour un accompagnement de leur grossesse par la réflexologie. Les soins peuvent être prodigués par un professionnel dès le début de la gestation jusqu'à l'accouchement. Quel beau voyage pour le réflexologue !

Ce suivi est très nourrissant et gratifiant. En effet, le praticien s'implique et participe aux différents stades de la grossesse en accompagnant la métamorphose de sa patiente. Il éprouve ainsi le noble sentiment d'apporter sa contribution à l'épanouissement de la future maman, laquelle se sent aidée, soutenue et écoutée lors de cette transformation unique, extérieure et intérieure...

Les demandes pour des soins réflexologiques lors de ce cap sont les suivantes.

Réduire l'anxiété, diminuer le stress et développer la sérénité

Le réflexologue utilise à cet effet un toucher doux, enveloppant et maternant. Le contact rassurant et délicat des mains du réflexologue sur les pieds de sa patiente procure une sensation immédiate d'apaisement et répond parfaitement à l'attente de la future mère.

Sur l'échelle d'intensité du stress élaborée par Hanz Seyle dans les années 1950, la grossesse se situe, dans l'ordre, après le divorce, la mort d'un proche, une maladie grave, un mariage, un licenciement et les ennuis de santé d'un parent. De plus, la grossesse est classée et répertoriée depuis ces dernières décennies, dans les stress existentiels les plus intenses. Cette prise de conscience et la volonté de plus en plus fréquente de vivre cette étape de la vie dans la joie et avec le moins d'inconforts possible amènent les parturientes à souhaiter un accompagnement *via* les thérapies manuelles dont la réflexologie.

Accepter les transformations corporelles dues à la grossesse

La réflexologie peut provoquer une prise de conscience plus nette par la femme enceinte de son schéma corporel. La patiente apprivoise son « nouveau » corps rempli de vie et affine son acuité sensorielle au fil ses séances. D'où des rendez-vous et des prises de contact plus fréquentes entre la parturiente et le fœtus au cours de la gestation. En effet, la parturiente éprouve dans un laps de temps très court une grande transformation de son corps ; accepter puis intégrer davantage son corps en pleine mutation *via* une prise de conscience permanente des sensations corporelles omniprésentes lors du soin lui permet de mieux vivre ce corps dans sa nouvelle réalité.

Prendre soin de soi pour le bien-être psychique et émotionnel de l'enfant à venir

La mère s'autorisant durant le soin à penser davantage à elle-même, le fœtus ressentira son bien-être. Le toucher réflexologique est vécu par la mère comme une invitation à rechercher un dialogue verbal et tactile avec le fœtus. Une belle complicité s'installe dès lors !

Soulager l'appareil musculosquelettique

Le réflexologue apaise tout d'abord les zones réflexes des muscles abdominaux, lesquelles seront douloureuses à la pression et anormalement tendues. En effet, les contractures des muscles paravertébraux lombaires (muscles antagonistes des muscles abdominaux) dues à l'augmentation du volume du ventre vont par réaction contracter toute la musculature abdominale. Une hyperlordose est souvent présente lors de la grossesse. Les actions du réflexologue sur les zones réflexes concernées ont pour effet d'éviter ou de soulager des lombalgies, des sciatalgies et des lumbagos, malheureusement fréquents.

Puis il décontracte un autre muscle strié fréquemment tendu lors de la grossesse, le diaphragme thoracico-abdominal. L'augmentation du volume de l'utérus pendant la gestation, et par conséquent la compression des organes voisins (vessie, intestins...) engendre une élévation du diaphragme. Aussi, la zone réflexe du diaphragme est assouplie par des reptations lentes et appuyées sur toute sa ligne de projection. Cela dans l'intention d'entretenir une bonne mobilité diaphragmatique et de permettre à la parturiente une respiration ample, souple et profonde pendant sa grossesse.

Rendre plus confortables (et supportables) les autres phénomènes de compression mécanique

Au cours des derniers mois de la gestation pendant lesquels le poids du bébé se fait de plus en plus lourd, le réflexologue stimule la zone réflexe de la vessie afin de tonifier son sphincter (l'urètre) et son muscle (le détrusor). Cette action facilite la diurèse. Les vidanges vésicales deviennent ainsi plus abondantes malgré le poids du bébé qui empêchait jusqu'à présent la vessie de se vider complètement.

Permettre au sang et à la lymphe de circuler plus librement dans tout le corps

Dans le cas où la parturiente souffre de stases lymphatiques occasionnant de la rétention d'eau, cinq séances de drainage lymphatique réflexe podal[©] faciliteront le voyage de la lymphe dans ses nombreux réseaux. Les œdèmes périmalléolaires, le gonflement de l'abdomen et des membres inférieurs disparaîtront rapidement, pour le confort de la future mère.

De plus, la sensation de jambes lourdes souvent due également à un mauvais retour veineux s'atténuera au fil du traitement. Le réflexologue relance ce retour par des mouvements d'effleurages partant de l'extrémité distale des orteils jusqu'à la base du genou. Puis il refait le même trajet, mais en sens inverse cette fois-ci, en exerçant de légers tapotements de la base du genou jusqu'au bout des orteils. Enfin, il pratique quelques pompages de la masse du mollet en prenant celui-ci dans une de ses mains et en effectuant avec son autre main des manœuvres de compression/relâchement, qui ajouteront à la sensation de jambes légères et fraîches.

Lors d'hémorroïdes dues aux stases veineuses fréquentes pendant la grossesse, le réflexologue stimule alors la zone réflexe du foie pour décongestionner le système porte. Ensuite, il apaise la zone réflexe du rectum, surtout lors de saignements causés par ces hémorroïdes.

Atténuer les symptômes digestifs mineurs habituels en début de grossesse (nausées, vomissements)

Pour ce faire, le réflexologue apaise les zones réflexes de l'œsophage, du cardia, puis de l'estomac par des manœuvres sédatives. Il calme également la zone réflexe du cœur et assouplit celle du diaphragme. La sensation d'écoeurement disparaîtra d'autant plus rapidement lorsque les zones réflexes hépatiques (foie et vésicule biliaire) sont drainées. Le praticien peut montrer à sa patiente, si elle le désire, l'emplacement de ces zones réflexes et les manipulations appropriées afin qu'elle, ou ses proches, puissent apporter un soulagement au fur et à mesure de l'arrivée de ces désagréables sensations.

Cas clinique : Delphine

Delphine, 38 ans, témoigne des bienfaits des soins de réflexologie qu'elle a reçus lorsqu'elle était enceinte de son dernier fils, Thomas.

« J'appréhendais énormément cette nouvelle grossesse. Ayant fait deux fausses couches l'année précédente, et ma belle-sœur m'ayant annoncé son avortement thérapeutique juste au début de la conception de Thomas, j'avais "la peur au ventre".

Je me suis rendue chez mon réflexologue pour une consultation. Celui-ci m'a immédiatement rassurée. Pour lui, mes craintes et mes doutes étaient légitimes et fondés étant donné mes antécédents et ceux de mon entourage familial. Il me proposait donc de m'accompagner et de suivre l'évolution de ma grossesse sur 10 séances, à raison d'un soin toutes les trois semaines. J'acceptai volontiers.

Les premiers mois, les soins me permettaient d'être moins oppressée, d'apprendre à me détendre en me massant les pieds et les mains. Je dispersais ainsi toutes les tensions qui s'accumulaient et stagnaient dans ces extrémités de mon corps. Les mois suivants, j'avais la sensation agréable de vivre ma corporalité plus intensément que lors de mes précédentes grossesses. C'était comme si mon enfant réagissait aux stimuli envoyés par les doigts du réflexologue. Le fœtus bougeait au cours du soin, comme s'il souhaitait me prouver qu'il était là, et en bonne santé ! Il me communiquait sa force de vivre et me remerciait d'aller à sa rencontre. Mon ventre était de plus en plus libre au fil des mois. Il y avait de plus en plus d'espace dans mon ventre pour mon bébé et plus du tout de place pour la peur. Les sensations désagréables de compressions, de resserrements, de pesanteur que j'avais éprouvées pour mes premiers fils n'étaient pas au rendez-vous. C'est comme si mon corps et mon mental étaient plus disponibles et réceptifs pour accueillir cette nouvelle naissance.

J'habitais complètement mon corps et mon bébé le sentait. C'est formidable de se sentir si légère dans sa tête et dans son corps, à ce moment tellement important et toujours magique de notre vie !!! »

L'accouchement

Il est de plus en plus fréquent que les soins réflexologiques viennent compléter les soins péri- et postnataux. Ces soins sont dans ces cas souvent donnés par des sages-femmes formées à la réflexologie.

Si le travail s'avère trop long en raison d'une inertie utérine ou d'une ouverture insuffisante du col utérin, la sage-femme-réflexologue peut accélérer la délivrance. Pour ce faire, elle stimule les zones réflexes du petit bassin, de la symphyse pubienne et des articulations sacro-iliaques pour provoquer des contractions efficaces et suffisantes pour le passage du bébé. Puis elle stimule les zones réflexes de l'hypophyse (chef d'orchestre de nos glandes endocrines) et de l'utérus dans l'intention d'augmenter la sécrétion d'ocytocine et donc de permettre une meilleure dilatation du col. Enfin, une tonification de la zone des surrénales avec la sécrétion d'adrénaline correspondante ajoute à l'effet d'amplification des contractions.



LA DÉCOUVERTE du Docteur Fitzgerald

C'est au cours d'une de ses nombreuses escapades que le Dr William Fitzgerald fit une rencontre capitale pour la réflexologie. En effet, il eut l'opportunité d'entrer en contact avec une tribu Cherokee au moment où l'une des femmes du clan allait accoucher. Le chaman était présent et participait activement au travail. Le Dr Fitzgerald remarqua immédiatement les conséquences et l'efficacité des stimulations des zones réflexes du système génital lors de l'accouchement. Les doigts du guérisseur exerçaient de fortes pressions sur les gros orteils et les bords médiaux des pieds de la parturiente à l'emplacement des zones qui furent identifiées plus tard par Eunice Ingham comme correspondant à la projection de l'hypophyse, de l'utérus et des muscles du bassin. L'accouchement se faisait par les voies naturelles et semblait totalement indolore pour la future maman. Fitzgerald était conquis. Il ne pouvait que constater et apprécier les « résultats » du chaman, même si ses connaissances et son raisonnement de clinicien étaient très éloignés de l'approche empirique, spirituelle et pragmatique du guérisseur...

Accouchement avec des outils invasifs (forceps, extracteur ou ventouse)

C'est la situation dans laquelle le fœtus n'arrive plus à progresser ou lorsque la future mère n'a plus la force de pousser pour l'expulsion du bébé. Dans ce cas, la sage-femme-réflexologue peut procéder à la détente des zones réflexes des muscles du bassin, sur le pied droit ou gauche selon le côté où a été pratiquée l'incision. Les zones réflexes de la vessie et de l'utérus bénéficieront également de pressions apaisantes. En outre, sachant que le plancher pelvien correspond à l'un de nos trois diaphragmes, nous conseillons de pratiquer des effleurages sur la zone réflexe de celui-ci, projeté à l'emplacement de la ligne du talon, puis d'effleurer la ligne de la nuque, correspondant au diaphragme crânien et enfin la ligne du diaphragme, projection du diaphragme thoracique. Cette action permet aux trois diaphragmes de vibrer à l'unisson, c'est-à-dire de se mouvoir dans le même sens lors de l'inspiration et de l'expiration. La maman recouvre ainsi une respiration normale et régulière beaucoup plus rapidement.

Incontinence et problèmes d'évacuation du placenta

En cas de problème d'incontinence, une tonification des zones réflexes des sphincters vésical et anal soulagera la jeune maman de cette gêne. Il s'avère, par expérience, préférable de commencer par des stimulations très douces et peu appuyées de ces zones. Des pressions rotatoires sur les zones

réflexes des surrénales sont dans ce cas également appropriées, la sécrétion de catécholamines provoquée par cette action favorisant une meilleure contraction des sphincters.

Si des spasmes vésicaux se produisent après l'accouchement, nous conseillons plutôt un apaisement des zones réflexes de la vessie, des muscles du bassin et du sacrum. Une stimulation de la zone réflexe du pharynx est également importante si l'on souhaite un arrêt durable des spasmes. En effet, les muqueuses de la vessie et du pharynx dérivent du même feuillet embryonnaire. Par conséquent, le fait de tonifier la zone réflexe du pharynx et d'apaiser la zone réflexe de la vessie permet d'éviter très souvent la cathétérisation, mal vécue par les parturientes.

Quand la séparation du placenta est incomplète, la stimulation des zones réflexes des ovaires, de la vessie et des muscles du bassin sera ajoutée au traitement. En temps normal, le reste de placenta est entièrement expulsé après plusieurs minutes de faibles contractions. Lorsque ce phénomène tarde à venir, les soins réflexologiques accéléreront le processus et pourront se poursuivre tant que les lochies n'auront pas recouvré un aspect, une odeur et une couleur normales.

Problèmes de lactation

Une fois l'accouchement terminé se posent quelquefois les problèmes de lactation. Que ce soit en cas d'hypogalactie ou lors d'une hypergalactie, la réflexologie peut être une aide efficace.

Dans la première situation, le réflexologue ou un proche de la mère stimule les zones réflexes de l'hypophyse et des seins afin de favoriser les montées de lait. Cette manipulation provoque la sécrétion de prolactine et répond ainsi à la demande de la jeune maman. Une action tonifiante sur les points réflexes des vertèbres dorsales supérieures (D2-D3) accentuera le phénomène.

Enfin, un traitement phytothérapeutique complémentaire à base d'anis renforcera de façon naturelle les effets.

Dans la seconde situation, un apaisement des zones réflexes des seins est adapté. Une stimulation des zones réflexes intestinales améliorera la flore intestinale et sera donc la bienvenue.

Lorsque la phase aiguë est terminée, et dans l'intention de parfaire le désengorgement des glandes mammaires, les zones réflexes du canal thoracique et de l'aisselle peuvent être stimulées pour un meilleur drainage lymphatique des ganglions correspondants. Quelques prises de persil ou une application locale de feuilles de choux accentueront les bienfaits.

Cas clinique : Gisèle

Gisèle, sage-femme dans une clinique privée du sud de la France, nous parle de l'application de la réflexologie dans son métier :

« La délivrance approche, déjà les premières douleurs sont là. Encore un peu de patience et l'enfant va naître. Il est encore dans l'utérus, cette grosse poche musculaire qui va se contracter pour pousser le bébé vers la lumière. Le chemin est court, mais le parcours est délicat et souvent semé d'embûches...

Avec la réflexologie, j'ai l'impression de participer totalement à cette vie nouvelle et activement à cet instant magique. J'applique des pressions sur les points réflexes conseillés pour faciliter le travail. La tête du bébé s'engage alors dans le bassin. Le détroit inférieur se dilate. Le bébé, que l'on appelle encore à ce stade un fœtus, va devoir, poussé par le muscle utérin, forcer le diaphragme pelvien avant d'arriver à l'air libre. Encore un effort et aidé du médecin, je l'entends pousser son tout premier cri...

Je prends aussitôt les pieds de la mère dans mes mains chaudes avec une intention de réconfort puis je pratique quelques manipulations apaisantes jusqu'à ce que ma patiente se sente complètement détendue et rassurée. La maman est joyeuse et sourit. J'éprouve alors la gratifiante sensation que mes petits doigts y sont peut-être pour quelque chose... »

La naissance

L'intérêt de toucher et de masser les pieds et les mains du bébé est primordial. Par conséquent, il nous semble indispensable – et cela peut faire partie entre autres du rôle de la sage-femme-réflexologue – d'inciter et d'initier la jeune mère à prendre l'habitude le plus tôt possible de masser régulièrement les pieds et les mains de son enfant. Les sensations corporelles du nouveau-né s'éveillent ainsi dès son plus jeune âge et l'enfant développe un sentiment d'ancrage, tellement important pour la confiance en soi. De plus, la complicité entre la mère et son enfant sera renforcée *via* ce contact tactile.

Cette initiative s'avérera d'autant plus importante si le bébé a subi des traumatismes au moment de sa venue au monde. Il réagira promptement au doux contact et aux lents effleurages des parties latérales et distales des gros orteils, projection des tempes et du sommet du crâne. Le fait d'effleurer de

cette manière ses gros orteils régulera sa respiration et ses crises de panique éventuelles disparaîtront.

Au cours des premières heures de la vie, certains bébés peuvent connaître des difficultés d'adaptation lors du passage de l'élément liquide de la matrice à l'élément gazeux de l'air extérieur. La sage-femme peut, plusieurs fois par jour et pendant la première semaine, stimuler la circulation sanguine sur les deux pieds du nourrisson. Pour ce faire, elle procède à un massage de la voûte plantaire dans le sens du retour veineux puis applique des pressions appuyées sur la pulpe de chaque orteil. Après chaque traitement, l'idéal serait que les pieds de l'enfant puissent être le plus possible couverts afin de rester chauds. Ces manipulations et précautions favoriseront l'amélioration de son état général et sa vitesse de récupération. À cet âge de la vie, les capteurs neurosensitifs podaux sont tout neufs et la circulation sanguine générale est donc rapidement activée. En prime, le contact des mains de la sage-femme procure au nouveau-né un sentiment de protection.

Certains symptômes surviennent dans les premiers jours de la vie. La réflexologie pratiquée tout de suite après la naissance stimulera en douceur les capacités d'autorégulation de l'enfant et aidera de façon naturelle au bon fonctionnement des organes et des systèmes affaiblis. Voici quelques symptômes parmi les plus fréquents.

Troubles respiratoires

Les troubles respiratoires, et notamment ceux dus à l'irritation des voies aériennes supérieures après le passage du tube d'aspiration, peuvent être atténués par la réflexologie. Ce passage du tube est souvent nécessaire pour nettoyer les voies respiratoires et empêcher le liquide amniotique d'entrer et de stagner dans les poumons. Le soin réflexologique alors mis en place consiste en un traitement des zones réflexes des poumons, des bronches et de la trachée-artère, associé à des reptations très lentes sur les zones réflexes du diaphragme, du cardia et de l'œsophage.

Chez les nouveau-nés dont le cou a été enserré par le cordon ombilical au moment de l'accouchement, une forte oppression respiratoire s'observe, accompagnée de crises d'angoisse. Des massages très doux de la face dorsale du pied dans le sens distal-proximal s'avèrent très efficaces et permettent un prompt retour au calme. Une succession de

pressions/relâchements de l'index à hauteur de la phalange médiane du 4^e orteil et un effleurage du bord latéral du pied gauche favoriseront l'évacuation du traumatisme natal. En effet, l'enroulement du cordon autour du cou occasionne une compression de la neuvième paire de nerfs crâniens et une hypotonie de l'hémicorps gauche, d'où l'intérêt de ces manipulations.

Ictère et problèmes gastro-intestinaux

En présence d'un ictère, fréquent chez le nourrisson et confirmé par une coloration anormalement jaune de la peau, nous conseillons de procéder à des soins réflexologiques deux fois par jour jusqu'à totale disparition des symptômes. Une stimulation rapide et légère de la zone réflexe du duodénum et du reste de l'intestin grêle (jéjunum, iléon) est parfaitement adaptée. Des pressions apaisantes sur la zone réflexe du foie réguleront son fonctionnement. Le bébé retrouvera ainsi rapidement un teint normal. S'il est placé sous lumière bleue en cas d'ictère non physiologique, un bandeau plus ou moins serré lui couvre les yeux afin que ceux-ci ne subissent aucun dommage. Cela peut occasionner quelquefois de légères lésions ostéopathiques au niveau des cervicales supérieures, d'où l'utilité d'ajouter dans ce cas-là des pressions continues sur les zones des vertèbres cervicales projetées sur le bord médial des phalanges distales des gros orteils.

Les sensations désagréables dues au faux croup, resserrement anormal et soudain des voies respiratoires et du larynx du bébé, peuvent être soulagées par la réflexologie. Dans cette situation, je conseille de stimuler tout d'abord les zones réflexes du système digestif, dans l'intention d'améliorer la flore intestinale. Puis d'apaiser la zone réflexe du cardia pour espacer et limiter la durée des spasmes. La stimulation, dans une intention d'épuration métabolique, des zones des ganglions lymphatiques supérieurs par un étirement des plis interdigitaux et l'effleurage superficiel de la zone du canal thoracique complète le traitement.

Au cours des crises de coliques malheureusement fréquentes et souvent violentes chez les bébés au système neurovégétatif perturbé, le réflexologue apaise les zones réflexes du cardia et de l'estomac. Il détend le bas de la colonne vertébrale, en insistant particulièrement sur les lombaires supérieures puis il applique une pression douce sur la zone réflexe du rectum. Le contact calme et bienveillant des mains du réflexologue a un

effet sédatif sur le comportement et les souffrances ressenties par le nourrisson pendant les phases aiguës de ces crises.

Même s'il est normal que le nouveau-né régurgite plus ou moins après avoir bu son biberon, ce phénomène devient inquiétant lorsque ces reflux deviennent trop nombreux. Le réflexologue constate alors que les zones réflexes de l'occiput et de la première cervicale (l'atlas) sont dans ces moments-là très algiques à la pression. Il relâchera donc ces tensions par une pression appuyée de son index sur ces zones réflexes pendant quelques secondes. Puis il exercera un appui prononcé sur la pulpe du 5^e orteil correspondant à la projection du nerf vague. En effet, une tension au sommet de la colonne vertébrale peut créer une névropathie sur le nerf vague et provoquer par-là même des régurgitations trop fréquentes. Enfin, des pressions apaisantes sur les zones réflexes de l'appareil digestif en privilégiant l'œsophage, le cardia et l'estomac vont parfaire le soin.

Phénomène de compression

Un autre phénomène de compression, banal chez le bébé, peut-être résolu par la réflexologie. Quand le nouveau-né dort systématiquement la tête tournée à droite, cela provoque une diminution de débit de l'artère vertébrale droite et une augmentation du débit à gauche. Dans ce cas, lorsque nous mobilisons sa tête, nous percevons alors une fluctuation du débit si l'on tourne sa tête vers la droite alors que tout redevient à la normale lorsqu'il est positionné tête tournée et penchée vers la gauche. Cela témoigne d'une forte tension de toute la chaîne musculaire postérieure, avec une compression à hauteur de la charnière cervicodorsale. D'après les échographies, ces signes de compression sont dans ce cas déjà présents et observables *in utero*. Mais le fait d'agir sur les pieds de l'enfant lorsqu'il est encore nouveau-né par une pression de l'index à hauteur des zones vertébrales C7-D1 pourra enlever cette tension. La compression s'atténuera au fil de quelques soins et le bébé sera soulagé.



QUELQUES ASTUCES lors d'un soin de réflexologie avec un tout-petit

- Demander à la mère de tenir l'enfant dans ses bras en position assise pendant toute la durée du soin pour que celui-ci sente son contact et son odeur qui lui sont familiers et le rassurent.
- La séance ne doit pas excéder 10 minutes, pour éviter toute agitation intempestive de la part de l'enfant. Par conséquent, le traitement se limitera aux zones réflexes symptomatiques c'est-à-dire correspondant à la symptomatologie de l'enfant pour aller à l'essentiel et le soulager des douleurs qui peuvent l'être en un minimum de temps.
- Le toucher est ferme mais doux et délicat. Le réflexologue se fie aux mimiques de l'enfant et aux réactions neurovégétatives (transpiration, irritabilité, grognements) qui ne manqueront pas de se produire au cours de la séance. Il pourra ainsi doser ses pressions en fonction de la sensibilité et des réactions de l'enfant.
- Si l'enfant s'agite trop, le réflexologue peut demander à sa mère de mettre le bébé sur le ventre afin de lui faciliter la tâche.
- Si le bébé crie et pleure pendant la séance, le praticien positionne tout simplement ses mains sur les deux pieds de l'enfant en enveloppant toutes les surfaces dorsales, latérales et plantaires des pieds. Ce geste apaise le bébé et le soin peut se poursuivre normalement.

Cas clinique : Eugénie

Eugénie, 21 jours, semble prostrée au fond de son couffin. À la maternité, le médecin a annoncé à sa maman Valérie que son bébé était hypotonique. Après avoir pleuré jour et nuit la première semaine (sans raison d'après Valérie...), elle s'est repliée sur elle-même.

La mère est inquiète et me fait part de ses angoisses qu'elle ne souhaiterait pas communiquer plus longtemps à sa fille. Je demande alors à Valérie de soutenir son enfant dans ses bras. Je remarque que les pieds et les mains du bébé sont complètement contractés, comme s'il refusait de lâcher et qu'il retenait tout le mal-être ressenti et emmagasiné lors de l'accouchement. Valérie m'explique que le muscle utérin ne se contractant plus, l'accouchement a été provoqué. Le muscle stimulé grâce à une molécule injectée par voie intraveineuse, les contractions étaient très fortes et son bébé a été violemment expulsé. Je lui explique que dans ce cas-là, le bébé est animé d'une grande vitesse, puis stoppé net au moment de l'expulsion. Tous les organes et les liquides du corps subissent alors ce coup de frein violent vécu par l'enfant comme un traumatisme. C'est ce qu'on appelle en ostéopathie un « whiplash » (traumatisme consécutif à l'arrêt brutal d'un mouvement, comme lors d'une chute brutale sur les fesses).

Après quelques effleurages doux et apaisants appliqués sur les bords médiaux et latéraux des pieds, les mains de l'enfant s'ouvrent petit à petit vers l'extérieur, en supination. Des pressions appuyées sur la zone réflexe de la colonne (bord médial du pied) provoquent des petits cris libérateurs chez l'enfant, notamment à hauteur de la première phalange des gros orteils correspondant à la projection des cervicales. Le bébé ne crie plus à présent, il « gazouille » pour reprendre les termes de sa maman. Ses mouvements et ses gestes semblent plus fluides, plus amples, comme si son corps était en expansion après avoir été pendant toutes ces semaines tout en contraction. Enfin, les manipulations de rééquilibrage du système neurovégétatif par des appuis très légers sur les différentes parties des pieds d'Eugénie vont parfaire le soin. Elle rit et elle s'exprime librement à présent, sans peur, comme si un élan de vie supplémentaire l'animait de l'intérieur. Elle goûte pleinement à cette liberté inconnue jusqu'alors.

Une autre consultation donnée deux semaines après cette première rencontre me permettra de constater l'efficacité et la durabilité du traitement dans le temps.

LE PRINTEMPS DE LA VIE

L'enfance

*« Un enfant nous donne avant de recevoir.
S'il est confiant et apaisé ! »*

Corinne Launais, réflexologue

Les enfants réagissent fort bien aux séances de réflexologie. Les soins qui leur sont donnés sont fréquemment récompensés par des sourires et des soupirs libérateurs. Seuls les enfants ayant vécu une expérience traumatisante qui a brisé leur confiance originelle, par exemple un traumatisme lors de l'accouchement, une intervention chirurgicale ou une

séparation brutale et mal vécue avec la mère, font preuve d'une réticence marquée au contact physique, et notamment sur les pieds.

Chaque être humain devrait pouvoir goûter dès la petite enfance au bonheur d'être massé. Ainsi, à l'âge adulte, le fait de se faire masser les pieds et les mains lui semblera naturel, et deviendra non seulement un besoin mais également un réflexe pour son bien-être physique, psychique et émotionnel.

Les principaux motifs de consultation chez les enfants sont les suivants.

Affections ORL

Parmi les affections ORL courantes, on note les otites, les sinusites, les rhinopharyngites, les bronchiolites, bronchites et conjonctivites.

Dans toutes ces pathologies, les soins de réflexologie ont deux finalités. Tout d'abord, drainer les organes encombrés pour favoriser l'évacuation des mucosités. Ensuite, apaiser les organes où siège l'inflammation. Par conséquent, les zones réflexes correspondantes aux émonctoires (système respiratoire inférieur et supérieur dans leur totalité) sont drainées dans le sens physiologique comme il se doit en réflexologie (du viscère le plus profond jusqu'à l'organe de sortie). Les points réflexes des surrénales sont stimulés de façon à provoquer une sécrétion de cortisol suffisante pour réduire l'inflammation. Puis les zones du système immunitaire dont le thymus et la rate profitent d'un traitement privilégié pour renforcer l'immunité et améliorer les possibilités métaboliques. Les ganglions lymphatiques supérieurs et le canal thoracique étant engorgés lors de ces affections, leurs zones réflexes correspondantes seront traitées par des reptations rapides. Enfin, les zones des cervicales et des dorsales supérieures, douloureuses lors de ces affections, seront apaisées par des pressions continues. Cette dernière manipulation permettra de rétablir des informations neurologiques et vasculaires saines. Lors d'une conjonctivite, les zones réflexes des yeux profiteront d'un traitement sédatif. Une otite sera calmée voire enrayée lorsqu'elle commence à s'installer (stade infraclinique) par des pressions légères à l'emplacement des zones réflexes des oreilles.

Un examen et un traitement de la zone réflexe de la Trompe d'Eustache peuvent être nécessaires, surtout s'il existe une déformation du crâne

engendrant une tension trop forte de ce canal qu'est la Trompe d'Eustache. En conséquence, un mauvais drainage à hauteur de l'oreille se produit alors et les enfants ont plus de chance, ou plutôt de malchance, d'être régulièrement sujets aux otites.

Cas clinique : Benjamin

Benjamin, 7 ans, est gêné dans sa respiration. Il accuse sa sinusite de l'empêcher de jouer au foot avec ses copains.

Sa mère me précise que cette inflammation, devenue maintenant chronique, fait suite à une infection dentaire et une rhinite « rebelle ». Quelquefois, un écoulement de pus se produit lors des crises, mais aujourd'hui ses narines sont complètement bouchées. Ayant pris connaissance de ces éléments, je demande à Benjamin de positionner l'une de ses mains sur les endroits de son visage qui lui font le plus mal en ce moment. Il pose alors immédiatement sa main droite sur son front, puis autour de ses yeux. J'en déduis aussitôt que ses sinus frontaux, sphénoïdaux et ethmoïdaux sont congestionnés et je lui propose, pour le faire participer activement au soin, le jeu de la narine bouchée.

« Benjamin, je vais presser la pulpe de tes orteils avec mes doigts, et je te demande de porter toute ton attention sur tes deux narines et lorsque l'une d'entre elle se débouche, fais-moi un signe ! »

L'enfant semble prendre ma demande très au sérieux. J'applique quelques pressions très appuyées de mes pouces sur les pulpes des orteils de son pied gauche, puis des pressions rotatoires aux mêmes endroits pour avoir une action décongestionnante maximale.

« Ma narine droite bouge et il y a maintenant plus d'air qui passe dedans. Ça fait même des bulles ! » me signale Benjamin, amusé par ce drôle de jeu. J'effectue les mêmes manœuvres sur son pied droit pour favoriser à présent une meilleure circulation de l'air dans sa narine droite.

« Ça coule tout seul ! » s'exclame Benjamin, tout en me montrant la base de sa narine droite d'où s'échappe à présent un écoulement nasal fluide. Quelques reptations lentes sur les zones réflexes des yeux et des ganglions lymphatiques supérieurs parachèvent le soin. Ses yeux sont à présent moins gonflés et l'enfant a retrouvé un visage plus libre.

Percées dentaires et leurs conséquences

Elles s'accompagnent de douleurs lancinantes, d'épisodes fiévreux et de troubles du sommeil.

Les zones réflexes des dents sont projetées sur la face dorsale de tous les orteils. Le réflexologue exerce quelques pressions face dorsale de chaque orteil à hauteur de la racine de l'ongle. Ces pressions doivent être franches, rapides et fermes pour éviter les chatouilles au bébé. Des pincements dans les plis interdigitaux permettront de drainer les ganglions lymphatiques supérieurs, enflés lors des percées dentaires. Pour terminer le traitement, toutes les zones réflexes du système digestif, de l'œsophage jusqu'au

rectum, seront apaisées. Ce soin peut-être donné par les parents de l'enfant plusieurs fois par jour et par nuit s'ils le peuvent. Le réflexologue leur montre alors les zones réflexes à stimuler et à apaiser.

Poussées de fièvre

Lors des montées de fièvre chez les tout-petits (jusqu'à l'âge de 3 ans maximum), le fait de stimuler la zone réflexe de l'hypophyse puis celle de la thyroïde, glande endocrine responsable de la thermorégulation du corps, pendant 2 à 3 minutes, a une action bienfaitrice sur la fièvre. En effet, celle-ci baisse alors de 0,5 à 1 °C, évitant ou limitant ainsi les risques de convulsions et permettant d'attendre plus sereinement la visite du médecin et les effets des antipyrétiques.

Retards de croissance de cause endocrinienne

Ils peuvent être traités en réflexologie. Dans ce cas, le praticien insiste sur la stimulation de certaines zones réflexes du système endocrinien telles que l'hypophyse, la thyroïde et les surrénales. Cette action engendre un supplément de sécrétion de GHRH (*Growth Releasing Hormone*), l'hormone de la croissance. Un suivi réflexologique précoce (à partir de 5 ans) est conseillé pour avoir un effet manifeste sur la croissance de l'enfant. Deux séances mensuelles jusqu'à la puberté représentent la fréquence idéale. Ces soins viendront évidemment en complément des traitements médicaux allopathiques nécessaires.

Eczéma

L'eczéma est un problème cutané fréquent et difficile à vivre pour l'enfant. C'est au moment des crises qu'il est plus pertinent pour le réflexologue d'intervenir. Celui-ci stimule alors toutes les zones réflexes du système digestif et notamment celle du gros intestin, car les ganglions contenus dans les plis transversaux de ce viscère jouent un rôle important dans les dysfonctionnements comme l'eczéma, surtout si la cause est d'origine allergique. Ensuite, une stimulation de la zone réflexe des poumons, considérée comme notre seconde peau, favorise une meilleure respiration cutanée et permet aux crises de s'espacer. Enfin, une tonification des zones des surrénales augmente la sécrétion de cortisone dans le corps. Un

supplément de sécrétion de cette hormone à l'action anti-inflammatoire et anti-allergique est bien entendu de circonstance. Cinq soins mensuels associés à une alimentation adaptée apportent un soulagement durable. Le praticien ne doit pas oublier que la présence d'eczéma témoigne du tempérament anxieux de l'enfant. Nous rassurons les parents en mettant en avant le fait qu'il est préférable que l'anxiété de l'enfant se manifeste par cette réaction cutanée (le sens de l'autorégulation du corps se faisant de l'intérieur du corps vers l'extérieur) au lieu de se somatiser aux muqueuses viscérales.

Terreurs nocturnes

Voici quelques conseils réflexologiques à l'intention des parents si leur enfant fait des terreurs nocturnes.

- Lorsque l'enfant s'éveille perturbé par ces terreurs nocturnes, prenez avec fermeté un pied dans vos deux mains tout en lui parlant afin qu'il sente pleinement votre présence. Positionnez l'une de vos mains bord latéral côté talon et l'autre main bord médial côté orteils.
- Procédez à une série d'effleurages doux des bords du pied en veillant à ce que lorsque l'une de vos mains se trouve à proximité du talon, l'autre se trouve au même moment à hauteur des orteils. Ce mouvement de boucle enveloppant et dynamique permet à l'enfant de sentir son pied complètement protégé par vos mains. Il est ainsi rassuré et rasséréné et recouvre rapidement un état d'apaisement général.
- Une fois le second pied traité de la même façon, vous pouvez ajouter un étirement léger et lent de chaque orteil, les uns après les autres. Vous observerez alors sa respiration devenir petit à petit plus lente, calme et régulière. Si vous calez la durée de l'étirement de l'orteil sur le rythme respiratoire de votre enfant, le résultat n'en sera que plus remarquable. Les inspirations et les expirations se ralentissent au fil des étirements des orteils, favorisant le rendormissement de votre enfant (et probablement le vôtre...)

Fonctionnement optimal du système lymphatique

Je tiens à souligner l'importance du traitement des zones réflexes lymphatiques chez l'enfant. D'autant plus que ce système se régénère en majorité beaucoup plus rapidement chez lui que chez l'adulte. Un bon fonctionnement lymphatique lui permet une digestion normale, un recul des conjonctivites et une meilleure acuité auditive lors d'une otite. Les sinus sont moins souvent encombrés, d'où une respiration plus libre et donc un sommeil plus récupérateur. Un mauvais fonctionnement lymphatique a des

conséquences également sur le comportement. L'enfant grogne et pleure sans savoir pourquoi.

Il est donc capital de drainer régulièrement à titre préventif chez les jeunes enfants les ganglions lymphatiques supérieurs, le canal thoracique, les ganglions de l'aîne, de l'aisselle et de ne pas oublier d'assouplir la zone du diaphragme, en raison d'un phénomène de compression mécanique présent lors de tout engorgement important du système lymphatique.

Manque de concentration et/ou agitation anormale

Ils peuvent faire l'objet d'une consultation chez le réflexologue. Ce dernier questionne tout d'abord longuement les parents sur le quotidien de leur fille ou de leur fils, dans l'intention de repérer un éventuel excès de stimulations qui aggraverait son agitation, tel que par exemple une durée prolongée à jouer sur l'ordinateur ou sur la console de jeux. Puis il les interroge sur le rythme de la journée de l'enfant et prend en considération les possibles problèmes parentaux ou au sein de la fratrie. Il s'assure qu'il ne fait pas d'intolérance alimentaire, que ses heures de coucher et de lever sont régulières.

Ensuite, il procède au soin proprement dit, en insistant longuement sur le traitement des zones réflexes de l'appareil digestif. Il draine celle du foie et vidange celle de la vésicule biliaire, considérés par la médecine chinoise comme les organes de la colère et de l'irritabilité. La zone réflexe du plexus solaire fait également l'objet d'un traitement particulier. Le praticien appuie fortement sur cette zone puis relâche brusquement sa pression. Il renouvelle cette manipulation une dizaine de fois en début de soin mais également à la fin de la séance. Cela pour disperser le trop-plein d'énergie qui stagne dans cette partie-là du pied. Enfin, un étirement des talons sera très bénéfique pour l'enfant agité. Dans ce cas, le réflexologue se positionne debout face à la table de massage et ses deux mains viennent se placer sous les talons de l'enfant. Lorsque ce dernier inspire, le praticien effectue un mouvement de traction des talons dans sa direction en basculant le poids de son corps en arrière. Lors de l'expiration, il cesse la traction en reposant délicatement les talons de l'enfant sur la table de massage. Puis il continue sur plusieurs cycles respiratoires en gardant toujours le contact de ses mains avec les pieds de son jeune patient. Ce mouvement produit un effet régulateur sur la respiration avec le sentiment d'être posé. Le fait pour l'enfant de se sentir

accompagné de façon synchronique par le thérapeute lorsqu'il respire lui procure au fur et à mesure des cycles une sensation de détente profonde. Cinq à six soins espacés d'une semaine suffisent la plupart du temps à rendre ce traitement efficace comme l'illustre l'exemple suivant.

Cas clinique : Julie

Julie, 9 ans, est amenée en consultation de réflexologie par ses parents, tous deux désespérés par le comportement de leur jeune fille. Elle ne tient pas en place, et ne semble pas pouvoir se concentrer sur mes mots lors de l'anamnèse.

« Le monsieur va t'apprendre à pouvoir rester tranquille toute la journée ! » déclare le père, tout en me lançant un regard témoignant de son impuissance et d'une fatigue accumulée.

Je constate à la palpation des tissus podaux face plantaire, une consistance dure, tendue, hypertonique, empêchant mes doigts de pénétrer en profondeur la peau. Celle-ci semble être devenue comme un écran imperméable et indifférent à toute manipulation. Les extenseurs face dorsale sont en permanence en hyperflexion. Une tension de toute la voûte longitudinale des deux pieds et des orteils rétractés dans leur partie distale confirme que la fillette vit dans un état de sympathicotonie permanent.

J'appuie fortement, comme à mon habitude dans ce cas, sur les zones réflexes du plexus solaire, puis je relâche brusquement la pression. L'enfant crie comme si à l'intérieur de son corps, tout était irrité et spasmé. Comme si tout était rétracté, étouffé en elle depuis longtemps. Des premiers spasmes diaphragmatiques se manifestent, accompagnés de sanglots. Pour capter toute l'attention de la fillette et la diriger sur ses pieds, je lui demande ce qu'elle ressent à l'emplacement de mes pouces.

« Ça brûle ! » me lance-t-elle sur un ton agacé.

Je lui propose alors d'expirer fortement bouche ouverte en imaginant qu'elle chasse la douleur et qu'elle éteint la brûlure. Elle souffle profondément, comme si elle voulait éteindre « son » feu. Puis, je l'invite à inspirer et expirer à son rythme tout en étirant ses talons. Sa respiration est à présent régulée et l'enfant est calme. Elle se sent fatiguée, comme si elle avait couru à toute allure pendant longtemps, me précise-t-elle. Je lui demande de récupérer quelques minutes, allongée et recouverte d'une couverture polaire sur la table afin d'éviter tout risque d'hypothermie. Je propose à ses parents de fixer la prochaine consultation à la semaine suivante.

Cette fois-ci, l'enfant est davantage posée dans son corps mais également dans son mental. Il est plus facile pour moi d'orienter la conversation et elle suit le fil de ses pensées. Les parents me confient que leur semaine s'est déroulée avec moins d'agitation et que les gestes et les mouvements de leur fille étaient moins brusques et saccadés qu'avant la première consultation.

Soin après soin, j'ai en face de moi une fillette de plus en plus ancrée. Toute la plante de ses pieds repose fermement sur le sol, les points d'appui semblent plus larges. Elle m'avoue avoir trouvé sa place au sein de sa famille et se sentir beaucoup plus sereine au quotidien.

Troubles posturaux

Le réflexologue a l'habitude, avec l'expérience, de repérer lors de la première consultation avec un enfant tous les troubles posturaux éventuels

dans l'intention d'essayer de soulager son jeune patient des divers phénomènes de compensation musculaire consécutifs à ces troubles. Parmi ceux-ci, les phénomènes de dyskinésie, une démarche hésitante, une malposition podale dans le déroulement de la marche, une malposition de la tête et/ou des épaules et des dysfonctionnements de l'appareil oculomoteur retiennent toute son attention. Cela lui permet d'intervenir sur les hypertonies et hypotonies musculaires afin d'aider au mieux l'enfant en pleine croissance à se développer sans trop de problèmes.

Ainsi, une dystonie buccale peut favoriser une hyperflexion de la tête, laquelle sera compensée par une démarche sur la pointe des pieds, une flexion des genoux et une bascule antérieure du bassin. Dans ce cas, le réflexologue axe son soin sur le traitement des zones réflexes des muscles et des articulations du bassin (symphyse pubienne, sacro-iliaque et coxofémorale) et des membres inférieurs. Le travail excessif des muscles en hyperflexion et l'atonie des muscles en hypoflexion profiteront du traitement. Les tensions compensatrices s'atténueront. Quelques effleurages sur la pulpe des orteils ajouteront au confort du patient.

Lorsque le réflexologue observe des mouvements incoordonnés des pieds mais également des mains, il pensera à des signes cérébelleux cinétiques. Ce qui supposera une compression du crâne et donc des zones réflexes cervicales perturbées. Une action sédative sur ces dernières permettra de leur redonner une certaine souplesse.

Un torticolis dit congénital se manifeste souvent par une position de la tête permettant un meilleur écoulement dans une carotide ou dans une artère vertébrale ou un meilleur drainage dans une veine. Quelle qu'en soit la manifestation, des rotations des gros orteils pendant 3 à 4 minutes un pied après l'autre favoriseront une meilleure irrigation cérébrale et une détente des muscles paravertébraux cervicaux.



QUELQUES ASTUCES lors d'un soin de réflexologie avec un enfant

- Pour son confort, proposez à l'enfant de s'asseoir au cours de la séance si la position allongée lui semble trop pénible. En fin de soin, supprimez ou limitez le temps de récupération à 2 minutes maximum. Le fait de rester passif et seul sur la table peut le mettre mal à l'aise, voire l'angoisser.
- À partir de 7 ans, il est préférable, pendant le soin proprement dit, que l'adulte qui accompagne l'enfant reste dans la salle d'attente. Vous recevez dans un premier temps l'adulte et l'enfant pour faire connaissance et remplir la fiche clinique. Ce moment vous permet d'observer leur relation. Puis vous demandez à l'accompagnateur(trice) de se rendre dans la salle d'attente pendant que vous soignez l'enfant, en veillant à laisser la porte de la salle de soin entrouverte pour rassurer, si besoin est, le parent. L'enfant se confie généralement beaucoup plus facilement et d'une manière plus spontanée au soignant en l'absence de son père ou de sa mère. Il préfère être considéré comme un être humain à part entière et non comme étant le fils ou la fille de... D'où une relation plus authentique et constructive.
- Veillez à ce que la durée du soin n'excède pas 20 minutes jusqu'à l'âge de 7 ans. Elle peut se prolonger jusqu'à 30 minutes entre 7 et 12 ans. Pour les plus petits, les moments de la séance les moins agréables (lorsque les zones réflexes sont perturbées et provoquent de ce fait des douleurs aiguës ou sourdes sur leurs pieds ou leurs mains) sont entrecoupés de manipulations relaxantes. Celles-ci consistent en un recours aux relaxations plantaires et palmaires plus fréquemment que lors d'un soin avec un patient adulte. En effet, si l'enfant vit la réflexologie comme un moment agréable, il sera davantage participatif pendant le soin. Il se montrera beaucoup plus coopératif avec le praticien que s'il vivait la séance comme une contrainte, un moment imposé.
- Lorsque le parent est stressé, il peut être bénéfique dans son intérêt comme dans celui de son enfant, de lui proposer quelques séances de réflexologie avant de traiter l'enfant. Les soins avec l'enfant seront encore plus probants, le parent se sentant davantage détendu dans son quotidien.
- La qualité du contact humain est d'autant plus importante dans le traitement avec les jeunes enfants et pour le bon déroulement des séances. Les « résultats » dépendent encore plus que d'ordinaire du lien affectif qui se crée, ou ne se crée pas, entre le réflexologue et le jeune patient. Quand l'enfant se sent en confiance avec l'adulte qui le soigne, il ne pose aucune difficulté pour aller le voir, même s'il sait qu'il y aura des moments où ça fait un peu mal...

L'adolescence

Cette étape de la vie est souvent vécue comme inconfortable à traverser, avec le sentiment désagréable de chercher sa véritable identité. Le changement et l'acceptation pas toujours évidente d'un nouveau corps, les

troubles spécifiques de la puberté, les bouleversements endocriniens et toutes leurs conséquences physiologiques expliquent les demandes des adolescent(e)s en réflexologie. Les motifs de consultation à l'adolescence sont les suivants.

Poussée prépubertaire trop rapide

Les problèmes de poussée prépubertaire trop rapide peuvent avoir pour conséquence chez l'adolescent un risque de fragilité articulaire accru. Dans ce cas-là, le rôle du réflexologue se limitera à accompagner l'adolescent à mieux vivre un mal-être dû, entre autres, à son nouveau corps qui se modifie de mois en mois. Une instabilité humorale et des réactions ambivalentes rendent le soin chez l'adolescent délicat, comme l'illustre l'exemple suivant.

Cas clinique : Jérémy

Jérémy, 15 ans, est mal dans sa tête et dans son corps. Ses parents me disent qu'il fait entorses sur entorses, qu'il a encore grandi de 20 cm ces trois derniers mois et que sa scoliose s'est accentuée. Ses cheveux masquent en grande partie son visage et m'obligent à chercher son regard.

« J'sais pas ce que je fous là, sauf que ce sont mes parents qui souhaitaient que je vienne » me dit-il avec sa voix en pleine mue. « L'orthodontiste, la kiné et maintenant vous... » me lance-t-il.

« Je te propose tout simplement de me guider à travers les sensations que tu éprouveras au cours du soin pour que je puisse savoir s'il y a lieu pour moi d'insister sur telles ou telles zones réflexes de ton pied, ou bien si je dois passer à la suivante. »

« OK, ç'est cool... » me dit Jérémy sur un air faussement détaché.

« Que ressens-tu Jérémy ? » lui dis-je lorsque j'arrive sur la zone de son plexus solaire.

« Ça me lance comme si vous me faisiez une piqûre. » La zone de son plexus solaire est douloureuse et l'adolescent semble surpris par sa propre réaction. Il regarde spontanément mes mains pour savoir si je n'ai pas utilisé un outil au bout pointu.

« C'est normal que ça fasse aussi mal ? » me demande-t-il.

« Oui, c'est ton pied qui te dit que tu es en ce moment tendu. »

« Mes parents me le disent aussi, mais je m'en fous... »

« Quels sports pratiques-tu actuellement ? »

« Tous, mais y'en a aucun qui me plaise vraiment. Je suis les copains, c'est tout. »

Je poursuis sur ses pieds mon inspection des zones réflexes perturbées.

« Et tes chevilles te font-elles mal en ce moment lorsque tu marches ? »

« Bof. Quelquefois oui, quelquefois non. La semaine dernière ça me faisait mal à la gym. »

Je constate à la palpation que les zones réflexes de ses membres inférieurs et de sa colonne sont extrêmement perturbées. Je décide donc de traiter toutes les zones réflexes de l'appareil locomoteur, en insistant particulièrement sur celles des dorsales malmenées par sa scoliose. Cela pour libérer ponctuellement les tensions musculaires accentuées par la déformation de son rachis.

« Ça fait mal sous vos doigts, puis ça fait presque plus du tout mal, puis ça fait encore mal un peu plus loin. C'est rigolo, votre truc ! »

Jérémy est « dans ses pieds » et semble s'amuser à ce petit jeu (mal, plus mal, même pas mal...) qui semble ne pas lui demander trop d'effort de participation.

J'ai suivi Jérémy sur trois ans de façon plus ou moins régulière pour le soutenir dans son évolution, de son passage de l'adolescence au monde adulte. Un travail gratifiant. Il faut dire qu'il s'est beaucoup investi dans ses soins de réflexologie, en « jouant le jeu », pour que je puisse l'aider à franchir ce cap difficile qu'est l'adolescence.

Troubles dermatologiques

Les troubles dermatologiques empoisonnent fréquemment le quotidien des adolescent(e)s. L'entrée en activité des glandes sexuelles favorise

l'apparition d'acné ou la transpiration. L'acné juvénile, survenant généralement au moment de la puberté, est due à des désordres hormonaux qui entraînent un excès de séborrhée. Elle est souvent favorisée par un état digestif déficient. C'est la raison pour laquelle nous conseillons de traiter les zones réflexes du foie, de la vésicule biliaire et des intestins par des reptations rapides et dans une intention drainante. Quelques stimulations sur les zones de l'hypophyse, des gonades et des surrénales complètent le soin. Les comédons, familièrement appelés « points noirs », et les pustulopapules seront de moins en moins nombreux à la surface de la peau. À l'issue de 5 à 6 soins, cette dernière est plus « nette », pour le bonheur de l'adolescent. Quant à la présence de transpiration, les glandes sudoripares étant fréquemment dans un état d'hyperactivité à l'adolescence, la stimulation des zones réflexes du système urinaire à plusieurs reprises sur chaque pied dans le sens physiologique (rein, uretère, vessie) modérera ce phénomène désagréable. Une action supplémentaire sur les zones de l'appareil génital, dans une recherche de régulation, sera envisagée pendant la durée du traitement.

Asthme

L'adolescent asthmatique peut également profiter, à des fins préventives, des bienfaits de la réflexologie. En effet, les soins permettent d'espacer et surtout d'atténuer l'intensité des crises. L'asthme apparaît principalement chez les jeunes patients présentant une hérédité allergique. Ils sont souvent anxieux, avec parfois des problèmes psychoaffectifs. Le réflexologue reçoit l'adolescent le plus souvent tous les mois tant que les crises récidivent fréquemment.

Le traitement consiste à assouplir les zones réflexes du diaphragme, du plexus solaire et de la musculature intercostale. Ainsi le jeune homme ou la jeune fille a la sensation que son grill costal s'élargit et donc que sa respiration est plus ample. Puis le réflexologue stimule les zones réflexes du système respiratoire inférieur pour lutter contre un resserrement de l'arbre bronchique, cause de dyspnée. Il stimule la zone réflexe du cœur, en liaison avec les voies respiratoires inférieures *via* la petite circulation sanguine, et la zone réflexe des surrénales pour provoquer un supplément de sécrétion de catécholamines, hormones vasodilatatrices pour les bronches. Il draine les ganglions lymphatiques supérieurs et le canal thoracique et stimule les

zones réflexes du système immunitaire pour améliorer les possibilités métaboliques. Les adolescents asthmatiques présentant souvent un terrain très acide au niveau intestinal, un traitement des zones réflexes de l'intestin grêle et du gros intestin est utile, surtout en présence d'asthme de cause allergique. Enfin, des pressions sédatives sur les zones réflexes des dorsales supérieures seront salvatrices chez ces jeunes patients, une cyphose dorsale accentuée renforçant le phénomène de gêne et d'oppression respiratoire.

L'ÉTÉ DE LA VIE

Les débuts dans la vie active et ses conséquences possibles – stress et pression au travail, prises de responsabilités supplémentaires, construction d'une famille et éducation des enfants – incitent le jeune adulte à venir consulter. Certains dysfonctionnements organiques et le besoin que l'on s'occupe de lui ajoutent à sa motivation.

Troubles gynécologiques

Les troubles gynécologiques sont quelquefois résolus par la réflexologie. Les jeunes femmes se plaignent régulièrement de règles douloureuses, de cycles irréguliers, d'absence, d'insuffisance ou, *a contrario*, de règles trop abondantes. Même si les contraceptifs intra-utérins ou pris par voie buccale faussent quelquefois les données pour le réflexologue quant au déroulement naturel du cycle, il peut contribuer au confort gynécologique de ces patientes.

En présence d'un syndrome prémenstruel provoquant chez la femme ballonnements, douleurs lombaires et aux seins, nous conseillons le protocole suivant à effectuer tous les mois, pendant la phase sécrétoire du cycle, c'est-à-dire 7 à 14 jours avant le début des règles.

- Commencez par des reptations calmantes sur les zones réflexes de la colonne lombaire et celles des muscles du bassin.
- Traitez en stimulation les zones intestinales, les ballonnements ressentis pendant les règles étant dus à un mauvais rapport acide/base dans le tube digestif ou à une dyspepsie de fermentation.
- Enfin, stimulez les zones de l'appareil génital (ovaires, trompes de Fallope et utérus) et apaisez par des reptations lentes les zones de la poitrine pour atténuer et faire disparaître la sensation désagréable de seins lourds et algiques.

Si la patiente souffre d'aménorrhée ou de règles trop peu abondantes, cas fréquent chez les jeunes femmes pratiquant beaucoup de sport, le réflexologue stimule d'abord les zones du petit bassin. Puis 10 à 15 fois les zones du système génital inférieur (ovaires, trompes de Fallope et utérus) dans le sens physiologique de l'ovulation. Cette manipulation a pour but de relancer les règles ou d'obtenir une quantité de menstrues normale.

Lors d'une hyperménorrhée, une pression continue sur la zone réflexe de l'utérus aura pour effet de ralentir le flux menstruel. *A contrario*, le réflexologue stimulera la zone de la rate par des reptations rapides en raison de l'hémorragie utérine, quelquefois cause d'anémie ferrique.

En cas de dysménorrhée (cycles irréguliers), des pressions continues sur les zones de la colonne lombaire seront appropriées. Les zones de l'hypophyse et de la thyroïde seront stimulées ainsi que celle des ovaires, ces dernières sécrétant la progestérone, hormone responsable, entre autres, de la régularité des cycles.

Dysfonctionnements thyroïdiens

Les dysfonctionnements thyroïdiens, qui touchent des adultes de plus en plus jeunes, font régulièrement l'objet de soins réflexologiques. La thyroïde, *via* la sécrétion de ses hormones T3 et T4, joue un rôle primordial dans le fonctionnement de notre organisme. La régulation de la température du corps, la croissance, le métabolisme basal, la fréquence cardiaque, le taux de cholestérol et de calcium, la diurèse dépendent en grande partie du bon ou mauvais fonctionnement de cette glande. De plus, des facteurs externes comme le taux de pollution dans l'atmosphère peuvent générer chez certaines personnes des troubles thyroïdiens. Enfin, la thyroïde étant souvent considérée comme la glande principale de l'adaptation à notre rythme de vie, et celui-ci s'accéléralant au fil de ces dernières décennies,

cette propriété expliquerait la recrudescence des dysfonctionnements thyroïdiens depuis vingt-cinq ans.

En premier lieu, le réflexologue agit sur les symptômes occasionnés par le trouble thyroïdien. Ainsi, les zones réflexes des intestins sont apaisées par des reptations lentes pour ralentir le transit en cas d'hyperthyroïdie, le patient ayant tendance à la diarrhée. *A contrario*, elles sont stimulées par des reptations rapides lors d'une hypothyroïdie, le patient souffrant alors de constipation. La zone du cœur est traitée avec des reptations lentes pour une hyperthyroïdie en raison de la tachycardie présente. Elle est stimulée par des reptations rapides chez le patient hypothyroïdien, souvent victime de bradycardie. Les zones des surrénales sont stimulées en cas d'hypothyroïdie pour avoir une action sur l'état léthargique du patient et ne seront pas traitées chez le patient hyperthyroïdien, ce dernier étant la plupart du temps insomniaque et agité.

En second lieu, le praticien se donne pour intention de réguler le fonctionnement de la glande. Pour ce faire, il pratique des reptations douces et lentes sur toute la zone de la thyroïde et ce, quel que soit le trouble thyroïdien diagnostiqué. Au cours de cette manipulation, il pourra sentir, avec un peu d'expérience, les nodules éventuellement présents dans la thyroïde au moment du soin comme en témoigne l'exemple suivant.

Cas clinique : Ingrid

Ingrid, belle jeune femme de 28 ans, sort de sa consultation chez l'endocrinologue. Elle arrive à son soin, totalement perturbée par le compte rendu de l'échographie.

« Ils m'ont trouvé un gros nodule, et j'angoisse. » Je connais bien cette réaction qui m'est devenue familière lorsque les patients se sentent victimes et surtout impuissants à l'annonce d'une mauvaise nouvelle.

« Pouvez-vous me parler du pronostic du médecin ? »

« Apparemment, ce serait bénin d'après lui, mais j'ai peur ! »

« Peur de quoi ? »

« Que cela dégénère, comme chez mon amie. »

« Votre amie a son histoire et vous, vous vivez la vôtre » lui dis-je dans l'intention de la recentrer.

Je constate, à la palpation de la zone réflexe de la thyroïde sur son pied droit, un granulome sous mon pouce.

« Le nodule siège-t-il à droite ? »

« Oui, c'est bien cela », me répond Ingrid, grimaçante en raison de la douleur provoquée par la pression de mon pouce sur cette partie de son pied. Je me suis aperçu depuis longtemps que les kystes, polypes et nodules laissent souvent une empreinte tactile sous la forme d'une nodosité siégeant sur le pied homolatéral à l'organe atteint. J'effectue alors des pressions statiques sur cette zone pour favoriser une meilleure irrigation sanguine locale et évacuer le granulome, lequel va rejoindre la circulation sanguine générale.

« Mon pied droit ne me fait plus du tout mal » me signale Ingrid.

Puis, j'exerce quelques reptations sur la zone de la thyroïde projetée sur son pied gauche. Le tissu est anormalement chaud, reflet d'une inflammation de l'organe correspondant, à savoir dans ce cas le lobe gauche de la thyroïde d'Ingrid. Lorsqu'un nodule est présent sur un lobe de cette glande, l'autre lobe est souvent enflammé. J'applique quelques pressions statiques pour calmer cette inflammation.

Ingrid me fait part de son ressenti : « Ouf ! C'est comme si la chaleur s'était équitablement répartie dans tout mon pied gauche. » Je termine le soin en traitant toutes les autres zones symptomatiques.

Ingrid reviendra me voir pour une consultation un mois plus tard. Je lui demande des nouvelles de sa thyroïde.

« À la dernière échographie, il n'y a plus de trace de nodule » m'affirme-t-elle. J'en déduis aussitôt que le traitement réalisé sur ses pieds a facilité la disparition de ce nodule bénin. Je lui conseille de poursuivre les visites de contrôle prévues chez son endocrinologue et la remercie de ce probant retour.

Troubles digestifs

Les troubles digestifs représentent une grande partie des motifs de consultations, et notamment chez les jeunes adultes. Ceux-ci doivent souvent gérer en même temps vie professionnelle, contraintes familiales et activités diverses. Par conséquent, le temps consacré à la pause repas est

très (trop) réduit. Les muqueuses gastriques et intestinales n'apprécient pas la plupart du temps cette négligence, la production d'acides augmentant alors dans des proportions néfastes pour l'organisme. D'où les œsophagites, gastrites, méésentérites, rectocolites et leurs cortèges de brûlures, d'ulcères et de spasmes. Pour apaiser les organes irrités, le réflexologue propose une action lénifiante sur les zones réflexes où siège l'inflammation. Quelques reptations lentes et peu profondes ciblées sur les zones réflexes correspondant aux organes souffrants s'avèrent efficaces en période de crise. Une stimulation des zones des surrénales à des fins antalgique et anti-inflammatoire termine parfaitement le soin.

Certaines pathologies digestives chroniques touchent particulièrement l'adulte jeune. Ainsi en est-il de la maladie de Crohn. Cette affection inflammatoire de la partie terminale de l'intestin, l'iléon, se manifeste par des douleurs abdominales aiguës, des diarrhées, des douleurs articulaires, des fistules et parfois des lésions oculaires et cutanées. Des mesures d'hygiène et de diététique sont indispensables. Les soins de réflexologie apportent à ces patients un confort et un réconfort pour vivre mieux leur maladie. Quelques subtilités sont bonnes à savoir lorsqu'un réflexologue accompagne un patient atteint de la maladie de Crohn.

- Nous conseillons tout d'abord d'insister lors du soin sur le traitement de la zone réflexe de l'intestin grêle, qui sera ici traité par des reptations lentes dans une intention d'apaisement.
- Puis la zone du gros intestin bénéficiera également de reptations peu appuyées et lentes, pour mettre le transit au repos. Une pression continue pendant au moins une dizaine de secondes sur la zone du rectum sera utile pour soulager le jeune patient des fistules anales. Les zones réflexes de la colonne lombaire seront traitées *via* des pressions continues pour détendre la musculature du rachis, anormalement contractée dans sa partie inférieure.
- Enfin, quelques pressions sédatives sur les zones réflexes des yeux permettent de limiter l'inflammation de l'iris.

Stress

Certains jeunes patients nous font part de leur stress somatisé et dont ils n'arrivent plus à se défaire, comme si celui-ci prenait toute la place dans leur vie et ne leur laissait plus un seul instant de répit. Ces patients se plaignent de problèmes de sommeil, en particulier de difficultés d'endormissement ou d'éveil prématuré. Ils mettent en avant leur état de fatigue nerveuse, d'agitation permanente. Ils nous font part également de

leurs manières de compenser – alcool, cigarette, sexe, hyperactivité dans le travail, vie nocturne agitée, repas sautés. Ils choisissent les soins de réflexologie pour se « poser ». Nous leur expliquons que tout traitement au niveau des zones réflexes des pieds ou des mains met le système nerveux sympathique au repos et le système parasympathique en action. Le stress ayant pour conséquence neurophysiologique un déséquilibre du système nerveux végétatif caractérisé par une surstimulation du système sympathique et un fonctionnement au ralenti du système parasympathique, les soins réflexologiques peuvent rééquilibrer rapidement ce dysfonctionnement. Même les sujets les plus tendus et nerveux en début de soin basculent vite dans un état de profonde relaxation. En voici un exemple significatif.

Cas clinique : James

James, jeune cadre dynamique, la trentaine, vient consulter pour la première fois.

« Vous verrez, je vous amène un chantier » m'a-t-il prévenu au téléphone.

« Je chausse mon casque, je sors mes outils et je vous attends » lui avais-je répliqué avec humour.

Lors du questionnaire précédant le soin proprement dit, James trépigne sur sa chaise. Le haut de son corps est rigide, contracté sans doute par un mental trop stimulé et trop accaparant, alors que ses jambes et ses pieds bougent sans cesse. Il parle abondamment de son parcours et de ce qui l'a amené à venir consulter, avec une élocution volubile où peu de place est laissée au silence et à la respiration. J'ai maintenant l'habitude de ce comportement, un « classique » en soin de réflexologie. Le patient part en logorrhée, s'enferme plus ou moins dans un monologue malgré lui pour éviter consciemment ou inconsciemment le silence, reflet d'une solitude intérieure. Ce temps d'écoute est indispensable et il permet au patient de sentir l'empathie du praticien. Puis je demande à James de s'allonger pour débiter le soin. Son téléphone portable se met à sonner. Il souhaiterait répondre mais se reprend en me disant qu'il est là pour décrocher, lui, pas son téléphone ! Au bout de quelques dizaines de minutes de soin, sa voix devient moins aiguë, moins métallique et la conversation se tarit d'elle-même. Il s'est abandonné, et après m'avoir confié ses préoccupations, il me confie maintenant ses pieds puis ses mains. Il n'éprouve plus l'obligation de tenir une conversation, il s'autorise (enfin !) à lâcher prise avec son quotidien mais également avec son personnage. Il ne ressent plus le besoin de prouver qu'il existe en s'agitant. Il est là, vrai, entier, sans chercher à plaire, à séduire ou à être apprécié. Il goûte au bonheur, inconnu pour lui jusqu'à présent, de se sentir exister, tout simplement... Je termine le soin par des manœuvres faisant appel à sa respiration, pour qu'il ressente encore davantage toute la vie qui l'anime de l'intérieur, *via* ses inspirs et ses expirs.

« Jamais je n'avais ressenti une telle quiétude. C'est comme si dans ma tête et dans mon corps tout était à sa place. Comme s'il n'y avait rien à bouger, rien à faire, juste à être ! »

James avait compris la finalité de mon approche. Son état de béatitude me ravissait et me donnait encore plus d'élan pour accueillir le prochain patient.

Addictions

Les phénomènes de dépendances addictives (drogues, tabac...) peuvent faire l'objet d'un accompagnement réflexologique. Dans ce cas, nous conseillons aux praticiens débutants dans le métier de bien préciser à leurs patients que les soins de réflexologie ne permettent pas l'arrêt de la cigarette ou la fin d'une prise régulière de drogue ou d'alcool mais les aident à mieux vivre leur sevrage. Le réflexologue se donne pour priorité d'aider le patient addictif à mieux gérer le syndrome de manque et l'irrésistible perversion du besoin. L'arrêt des prises de drogues ou d'alcool engendre un état d'excitation, des angoisses et des douleurs multiples. L'anxiété, qui peut se traduire par des cauchemars nocturnes, le besoin de satisfaction immédiate et l'instabilité de l'humeur sont fréquents.

Il est donc complètement justifié pour le praticien de commencer par un rééquilibrage du fonctionnement du système endocrinien. La zone réflexe de l'épiphyse est stimulée pour que cette glande endocrine, considérée comme le régulateur des régulateurs, sécrète davantage de mélatonine. Les effets de cette hormone sur les cycles du sommeil et les sautes d'humeur ne sont plus à démontrer.

Le praticien veille également à réguler le fonctionnement de la thyroïde. Pour ce faire, il effectue des reptations sur la zone réflexe correspondante dans l'intention d'agir sur le métabolisme basal, toujours perturbé par les excès. Puis, il traite l'appareil digestif, malmené par l'hygiène de vie du patient, avec des pressions apaisantes sur les zones réflexes de l'œsophage et de l'estomac, les muqueuses de ces organes étant irritées. La zone réflexe du foie est drainée, ce viscère ne jouant plus correctement son rôle de filtre. La zone réflexe de la colonne bénéficiera d'une attention particulière. Des reptations peu appuyées sur son trajet auront une action bénéfique sur les polynévrites des membres inférieurs. Ainsi, les crampes seront moins fréquentes et les réflexes ostéotendineux seront préservés, dans la mesure du possible en fonction du stade d'évolution de la maladie. L'atrophie musculaire des membres inférieurs, la diminution de la sensibilité et les troubles trophiques et cutanés, conséquence d'une complication grave, seront minimisés par ces manipulations. Ensuite, le réflexologue traitera par des reptations lentes les zones réflexes des yeux pour réduire les effets de la névrite optique rétrobulbaire, quelquefois présente en cas d'usage immodéré d'alcool et de tabac. Ces troubles de la vision pouvant aller

jusqu'à la cécité totale, cette précaution aura son utilité thérapeutique. Enfin, une stimulation de la zone des surrénales pour que l'organisme du patient sécrète davantage de cortisol, apportera son action antalgique aux tendons, ligaments et muscles souffrants ainsi qu'aux muqueuses agressées.

Le patient addictif demande à être accompagné, soulagé mais également encouragé par le réflexologue au cours du sevrage. Le soin l'aide à se prendre en charge et à mieux gérer son défaut de contrôle émotionnel et son instabilité humorale.

Cas clinique : Pierre

Pierre, 35 ans, est alcoolique depuis six ans. Ce jeune chef d'entreprise, est tombé dans le piège de l'alcool à la suite d'un divorce mal vécu et à des difficultés financières consécutives à cet incident de parcours.

« Je suis un alcoolique mondain, je bois en cachette. Cela m'aide à me sentir plus sûr de moi, face au regard de mes clients et de mes employés. J'ai honte... »

« Je ne suis pas là pour vous juger mais pour vous aider. Depuis quand avez-vous décidé d'arrêter de boire ? »

« Depuis le jour où j'ai pu parler de mon problème à mon médecin référent, il y a seulement six mois. Mon état de santé se dégradait au fil des ans. Mon médecin m'a conseillé une cure de désintoxication et je l'ai écouté. J'ai accepté sans rechigner. C'était ça ou poursuivre ma descente aux enfers. Alors j'ai pris ma décision et je viens vous voir pour que vous m'accompagniez dans mon choix et pour mener ce combat. »

Pierre a perdu l'appétit et me parle de ses ulcères dont il souffre sévèrement. Un traitement sur les zones réflexes de l'appareil digestif, de la rate et des surrénales pendant 12 séances, une fois par semaine, s'avère concluant par rapport à ses symptômes physiques. Un traitement supplémentaire des zones de l'appareil endocrinien se poursuivra pendant six mois jusqu'au jour où Pierre me fait le retour suivant :

« Je renais. Je m'accepte enfin comme je suis, avec mes qualités mais aussi avec mes manques. Je crois même que je m'aime (sourires...)... L'alcool me répugne maintenant et j'ai conscience que la réflexologie m'a aidé à tenir bon, à me contenir pendant toute cette période de sevrage. »

« Vous étiez prêt à changer de cap, et il est toujours plus facile pour le soignant de cueillir le fruit lorsqu'il est bien mûr ! » lui dis-je avec compassion (et humour).

Six fois par an, je retrouve Pierre pour une « consultation d'entretien », comme il dit. Depuis, il a refait sa vie, ne boit plus une goutte d'alcool, a tourné cette page difficile de son histoire pour écrire le début d'une autre plus lumineuse.

L'AUTOMNE DE LA VIE

Même si la maturité apporte son lot de joies, de petits ou de grands bonheurs, et en principe, un regard bienveillant sur soi et sur la nature humaine, l'envie de se faire aider dans les moments difficiles que l'on peut rencontrer est toujours aussi présente et bienvenue qu'auparavant.

Ainsi, la réflexologie sera d'une aide précieuse lors de la ménopause, pour les douleurs articulaires devenues chroniques, les problèmes de prostate et pour mieux vivre et accepter cette nouvelle étape de l'existence.

Problèmes de prostate

Les hypertrophies de la prostate sont des affections fréquentes chez les hommes, la cinquantaine passée. Elles ont pour conséquences de provoquer une gêne voire une douleur à la miction. Cependant, il est possible en réflexologie, lorsque ces problèmes sont pris à temps, d'avoir une action bénéfique sur les dysuries, pollakiuries et sur les difficultés de vidange vésicale. Celles-ci peuvent être améliorées même si le débit urinaire est devenu très faible. Pour cela, le réflexologue stimule la zone de la vessie pour tonifier son muscle, le détroisor, puis il traite les zones des lombaires, du sacrum et de l'articulation sacro-iliaque par des reptations rapides. Une pression statique sur la zone de la prostate, algique à la pression du pouce en cas d'adénome prostatique, puis une stimulation des zones intestinales et du sphincter anal soulagent du phénomène de compression mécanique. Le volume de la prostate est devenu anormalement important ; elle comprime alors les organes voisins.

Préménopause et ménopause

Les femmes, en période de préménopause et ménopause confirmée, nous consultent de plus en plus fréquemment pour les aider à franchir ce cap. Nous insistons lourdement sur le fait que la femme doit savoir que les troubles qu'elle ressent à la ménopause sont le plus souvent passagers et que si les règles cessent, elle ne doit pas perdre pour autant la joie de vivre et la confiance dans l'avenir.

Le réflexologue draine par des reptations rapides les zones du foie, des poumons et des reins pour minimiser les perturbations métaboliques de la ménopause, cause de maladie et de fragilité articulaire. En effet, les arthrites de la hanche, le syndrome de l'épaule gelée sont fréquents, en raison de ce

bouleversement endocrinien et de ses incidences physiologiques. Si le réflexologue intervient dès les premiers symptômes de la ménopause, il aura une action préventive sur ces problèmes articulaires. De plus, il pourra stimuler les zones de l'hypophyse, de la thyroïde et des parathyroïdes pour augmenter la sécrétion de phosphore et de calcium et renforcer ainsi la solidité et la qualité de la masse osseuse. Des pressions rotatoires sur la zone de l'épiphyse auront pour objet d'améliorer la qualité du sommeil, fortement perturbé par les bouffées de chaleur. Ces dernières pourront diminuer en intensité et en fréquence. Pour cela, nous conseillons de stimuler les zones de l'hypophyse et de la thyroïde pour la régulation thermique du corps, mais également celle des ovaires pour favoriser la sécrétion d'œstrogènes. Par ailleurs, les kystes mammaires et ovariens qui réapparaissent fréquemment au cours de la ménopause peuvent se résorber suite à quelques séances de réflexologie. Un traitement sur un mois provoquera une diminution du volume de ces kystes, ce qui pourra être confirmé par l'examen gynécologique et l'échographie. Des pressions rotatoires très appuyées sur les zones des ovaires et des reptations rapides sur les zones des seins permettent d'obtenir ce résultat.

Cas clinique : Monique

Monique, la cinquantaine approchante, vit très mal sa ménopause. Des bouffées de chaleurs associées à des sueurs diurnes et nocturnes à raison d'une toutes les demi-heures l'épuisent et l'empêchent d'avoir une vie « normale ». À ces symptômes s'ajoutent une sensation d'angoisse, d'étouffement et une rougeur du visage et du cou qui l'indispose dans à sa profession de chargée de clientèle pour une grande banque française.

« J'ai l'impression de ne plus me reconnaître depuis le début de ma ménopause, il y a six mois. Je suis devenue irascible avec mes collègues et mes proches, j'ai en permanence l'impression que je vais exploser d'une minute à l'autre. Lorsque les bouffées arrivent, j'aurais envie de les cacher mais mon corps me trahit ! »

Monique me montre alors ses mains qui transpirent abondamment. Je lui propose d'essayer de remédier à ce désagrément, à la condition qu'elle note sur une semaine et entre deux rendez-vous hebdomadaires la durée de chaque crise.

Monique accepte ma proposition. Je traite les zones réflexes adéquates du système endocrinien afin de limiter le temps des bouffées et pour diminuer l'intensité des sueurs. Pendant la première séance, ses mains et ses pieds ruissellent à plusieurs reprises d'une transpiration qui imprègne le drap de soin. La zone de l'ovaire est particulièrement sensible bien que Monique m'ait prévenu qu'elle n'était pas « douillette ».

Lors du deuxième soin, la patiente m'avoue qu'elle a moins transpiré, surtout la nuit.

« Cette bonne surprise m'a permis de mieux dormir et de me se sentir moins épuisée au travail. »

J'insiste alors longuement pendant ce soin sur la zone réflexe de la thyroïde et stimule fortement le système urinaire pour accélérer la diurèse et atténuer les sueurs.

Le jour du troisième soin, Monique arrive beaucoup plus tôt que convenu à la consultation avec le sourire en me brandissant le papier sur lequel elle note tous ses résultats.

« Regardez ! C'est magnifique. Je n'ai eu en moyenne sur la semaine que quatre bouffées par jour et une seule par nuit. »

Je lui dis que cela est très encourageant car elle réagit bien et rapidement au traitement. Je lui conseille de poursuivre les soins pendant encore quelques séances.

Sept soins seront encore nécessaires jusqu'à ce que Monique me dresse le constat suivant :

« Je ressens le début de chaque bouffée. »

« Comment cela se manifeste-t-il en vous ? »

« Eh bien, je sens l'amorce de la bouffée, mais sans la transpiration et les sensations désagréables qui viennent après. Comme si elle était stoppée net dans son élan. Quel confort ! »

« Et parlez-moi de votre humeur, Monique »

« Mes collègues et mes amies me disent qu'ils ont retrouvé ma bonne humeur et ma jovialité. J'ai le sentiment de pouvoir être à nouveau en mesure de me contrôler, alors que je me sentais submergée ces derniers mois par mes émotions lorsque le moindre imprévu se présentait à moi. »

Monique est enchantée et vante maintenant les bienfaits de la réflexologie à qui veut l'entendre...

Fragilité de l'appareil musculosquelettique

L'appareil musculosquelettique devient plus vulnérable, l'âge avançant. Les sciatalgies, lumbagos, tendinites, périarthrites et autres affections touchant l'appareil locomoteur se font plus nombreuses. La réflexologie, même si elle ne prétend pas dans ces cas apporter des résultats spectaculaires, permet au moins de limiter les phénomènes de compensation musculaire. En effet, en réaction aux douleurs siégeant sur un côté du corps, les groupes musculaires situés du côté opposé vont se contracter. Ce qui explique que les zones réflexes situées sur le pied ou la main correspondant au côté du corps qui va bien seront souvent moins sensibles que celles localisées du côté dont le patient souffre. Aussi, lors de douleurs aiguës, il est conseillé de commencer par traiter le côté qui va bien pour pouvoir mieux travailler l'autre côté après.

Lors de sciatalgie ou de sciatique tronquée, les zones du bas de la colonne (lombaire inférieure et sacrum) bénéficient d'un supplément d'attention. Des pressions sédatives sur ces zones favorisent une meilleure transmission de l'influx nerveux, soulagent du pincement du nerf et détendent les muscles paravertébraux contractés. Les zones de la hanche, du nerf sciatique et des membres inférieurs sont traitées par des reptations lentes. Dès que le réflexologue observe la moindre mimique sur le visage de son patient, il applique alors une pression sédative sur la zone douloureuse rencontrée.

Des effleurements très légers du tendon d'Achille dans le sens distal-proximal laisseront au patient souffrant du nerf sciatique un agréable souvenir de sa séance.

Les lumbagos peuvent être soulagés par un traitement minutieux des zones du rachis, en insistant sur l'étage lombaire à des fins apaisantes. Quelques reptations lentes et superficielles sur les zones des articulations sacro-iliaques redonnent de la souplesse à ces articulations devenues raides. Par précaution, le réflexologue vérifie la sensibilité des zones réflexes du nerf sciatique car la complication d'un lumbago peut dégénérer en sciatalgie. Alors, soyons prévoyants !

Pour les problèmes de tendinite ou de périarthrite, il est important de traiter tous les étages articulaires du corps, quelle que soit la localisation de l'inflammation. En effet, ces étages étant interdépendants, il est capital de

prendre en considération les incidences que peut avoir un mauvais alignement d'un étage articulaire sur un autre.

Les étages sus et sous-jacents seront donc également traités. Par exemple, un problème de tendinite au poignet ne sera pas réglé si l'on traite uniquement la zone réflexe du poignet. Il s'avère pertinent dans ce cas-là de traiter également toutes les zones du reste du membre supérieur jusqu'à l'épaule si l'on souhaite avoir des résultats durables. Il en sera de même pour un problème de périarthrite scapulaire. Si l'on se limite au traitement de la zone de l'épaule, on oublie les répercussions mécaniques sur les étages ou paliers inférieurs, en l'occurrence le bassin et les genoux. Par conséquent, des reptations lentes seront pratiquées sur les zones des membres supérieurs, inférieurs et sur celles du bassin.

En cas d'ostéoporose, d'algodystrophie ou de fracture mal consolidée, nous conseillons de stimuler les zones de l'appareil endocrinien suivantes : la thyroïde et les parathyroïdes, de façon à augmenter les sécrétions de calcium et de phosphore dans l'organisme. Le traitement pourra s'étaler sur au moins trois mois, à raison d'un soin tous les 15 jours, si l'on souhaite obtenir des résultats corrects.

Déprime et dépression

De nombreuses personnes se plaignant de déprimés consultent. La maturité est également la période des premiers bilans de notre existence. Les patients souhaitent se poser ce qu'ils considèrent pour eux comme étant les « bonnes » questions pour aller à l'essentiel.

Les soins avec un patient déprimé nécessitent quelques précautions. Même si tous les patients dépressifs sont différents, leurs réactions sont souvent semblables au cours de la séance. La délicatesse et le tact sont encore de mise du côté du thérapeute. Le patient étant mal dans sa peau et donc très susceptible, il nous semble important d'être vigilant sur les mots employés lors de l'entretien et au cours du soin proprement dit. En effet, le fait d'en « rajouter » lors du questionnaire aura souvent pour résultat de « plomber » ce patient qui semble déjà porter le poids de sa vie lors de la consultation. Nous invitons les réflexologues débutants à poser seulement les questions indispensables lors de l'anamnèse pour démarrer la pratique du soin le plus rapidement possible. De ce fait, le patient ne s'enferme pas dans un rôle de « victime de la vie », mais participe au soin en faisant part

de ses ressentis. Le mental est mis en sommeil, du moins pour un instant, et le praticien peut distraire son patient en lui demandant de porter toute son attention sur ses sensations corporelles. Ainsi, le soin devient interactif. Le patient se sent écouté tout en constatant que des choses bougent en lui, que des phénomènes parfois inconnus jusqu'à présent se produisent dans son corps. Il se recentre et peut évacuer, au moins le temps du soin, ses pensées parasites.

Deux grands profils de déprimés sont à distinguer et les zones réflexes à traiter vont différer en fonction de ces deux tendances :

- *Le déprimé apathique, neurasthénique et léthargique.* Ce patient, souvent en parasympathicotomie lors du soin, sera demandeur d'un apport d'énergie important pour faire face à ses tâches quotidiennes. Dans ce cas, une stimulation des zones des surrénales lui procurera un effet dynamisant *via* la sécrétion d'adrénaline provoquée par cette manipulation. Une stimulation de toutes les zones de l'appareil génital relancera sa libido (au sens large du terme, à savoir « l'appétit de la vie ») qui lui fait défaut.
- *Le déprimé agité, irritable, colérique, qui ne tient pas en place.* La zone du plexus solaire de ce patient sera nouée. Le praticien, par quelques pressions rotatoires sur cette zone, permettra à ce plexus de se dénouer. Les organes du système digestif seront de ce fait moins spasmés. Puis il drainera la zone de son foie par des reptations rapides et insistera par des pressions rotatoires sur la zone de l'épiphyse afin d'avoir une action sur son sommeil perturbé. Il va de soi que les zones des surrénales et des gonades seront à éviter au cours du soin pour ne pas engendrer un état d'excitabilité supplémentaire.

Cas clinique : Charles

Charles arrive au cabinet sous des trombes d'eaux, un vieux parapluie abîmé à la main.

« Vous voyez, même la météo n'est pas avec moi en ce moment ! Je n'ai pas de chance. »

Cet homme de 62 ans, le teint terreux et la voix rauque, reflet de son passé de gros fumeur, s'assied en soupirant sur la chaise que je lui tends.

« Pfou ! Y'en a marre de cette vie. Je ne dors pas, je n'ai plus d'envie et mes amis me tournent le dos... Il faut dire que je ne les appelle jamais... De toute façon, j'ai rien à leur dire... »

« Et qu'est-ce qui vous amène ici ? »

« Si vous pouviez me redonner un coup de jus, me regonfler les batteries, bref, vous voyez ? »

« Je peux le faire à condition que vous m'aidiez. »

« À faire quoi ? J'suis bon à rien en ce moment... » répond Charles.

« Lorsque je manipulerai vos pieds, je vais vous envoyer des petits messages qui vont se manifester dans certaines parties de votre corps. Je vous demande juste d'écouter ce qui se passe en vous dans ces instants-là. »

« OK, y'a pas grand-chose à faire, alors avec mon peu d'énergie... Ça me convient ! »

Charles s'allonge sur la table et s'étale dans un grand soupir. J'exerce quelques pressions appuyées sur la zone réflexe de son plexus solaire.

« Ouille ! Ça fait mal » peste Charles.

Je lui réponds : « C'est noué et je vais détendre cette partie de votre pied. » (J'ai vite compris qu'il était préférable de ne pas citer le nom de la zone réflexe sur laquelle je travaille à un patient déprimé lors du soin, sauf s'il y a demande de sa part. Car le patient peut s'inquiéter davantage et prendre peur.)

« Tiens, la douleur est partie, et je ne sens plus que l'appui de votre pouce, c'est surprenant ! » s'exclame Charles, soulagé.

Je lui explique : « Le nœud s'est délié, et le tissu est souple à présent. »

« Ça chauffe maintenant sous vos doigts » ajoute Charles lorsque je traite la zone de son rachis. « Et la chaleur monte de mes pieds jusqu'à ma tête » me précise-t-il. « À présent, j'ai même des picotements dans les mains, mais c'est très agréable... »

Charles se réapproprie petit à petit ses sensations corporelles au fil du soin et il commence à s'habituer à écouter son ressenti. Dans ces instants-là, le réflexologue sait que la victoire n'est pas loin. Des pressions rotatoires sur les zones des surrénales en fin de séance semblent combler Charles.

« Et ça, c'est le coup de starter pour que vous puissiez reprendre votre route à pleine vitesse ! »

« C'est sensible, mais je sens que ça me donne le coup de fouet dont j'avais besoin actuellement. » Charles est resté en immersion dans le soin pendant plus d'une demi-heure à son grand étonnement.

« Je ne pensais plus du tout à mes préoccupations, j'étais pendant tout ce temps avec vous, à écouter ce qui se passait dans mon corps. Quel bonheur de pouvoir s'oublier ! » me confie-t-il.

J'ajoute aussitôt : « Oui, mais avant de pouvoir s'oublier, il faut s'être beaucoup écouté. »

Charles souhaite revenir toutes les semaines jusqu'à ses prochaines vacances. Je lui conseille de s'inscrire en parallèle dans un groupe de yoga, de sophrologie ou de tai-chi-chuan, afin d'affiner encore davantage son ressenti. Une année après notre première rencontre, Charles

prend à nouveau rendez-vous pour quelques séances d'entretien. Il vit « différemment » selon ses propos. Il a renoué avec son réseau d'amis, s'ouvre à des activités nouvelles pour lui, et cultive son jardin intérieur...

L'HIVER DE LA VIE

La prise de retraite est quelquefois vécue comme une mise à la retraite. Des nouveaux repères – plannings différents, changement de lieu de vie pour certains, éloignement des enfants pour d'autres – demandent au retraité un temps d'adaptation plus ou moins long, selon son tempérament et son vécu. Le besoin de se sentir considéré encore et toujours comme un adulte à part entière, c'est-à-dire comme quelqu'un capable de prendre ses responsabilités, d'être actif, autonome, avec une envie de poursuivre son chemin tout en entretenant sa forme physique mais également sa curiosité devient alors primordial. Ainsi, les personnes retraitées représentent un pourcentage de plus en plus important de notre patientèle.

Le phénomène biologique inéluctable de vieillissement se manifeste au niveau tissulaire par un affaiblissement progressif de toutes les fonctions organiques et par une diminution de la tonicité musculaire.

Arthrose et rhumatismes

Les soins de réflexologie apportent un soulagement aux douleurs dues à l'arthrose et aux rhumatismes.

Dans le premier cas, le praticien apaise les zones de l'appareil musculosquelettique correspondant aux parties du corps où siège l'arthrose, pour détendre la musculature contractée en réaction à la lésion dégénérative de l'articulation. Des pressions très légères et sédatives sur ces zones seront appropriées.

Dans le second cas, lors de crises rhumatismales, les zones correspondant aux articulations touchées par l'inflammation seront apaisées par des pressions sédatives. Puis le réflexologue traitera toutes les zones intestinales *via* des reptations rapides. Ce drainage permettra d'agir sur une des causes ou une des conséquences de la présence de rhumatismes. Puis il effectue des reptations rapides à plusieurs reprises sur les zones de l'appareil urinaire pour favoriser l'élimination des déchets intra- et périarticulaires.

Enfin, il draine par des effleurages superficiels les zones lymphatiques correspondantes. Des pressions rotatoires sur les zones des surrénales contribueront à une meilleure sécrétion de glucocorticoïdes à l'action anti-inflammatoire.



QUELQUES ASTUCES lors d'un soin de réflexologie avec une personne âgée

Dans cette période de la vie, la peau des pieds et des mains est souvent devenue plus fine donc plus fragile. Les veines sont davantage saillantes, d'où un risque d'hématome ; les télangiectasies (éclatements des petits vaisseaux sanguins) abondent. Par conséquent, nous conseillons aux praticiens de veiller à bien alléger leurs pressions et le poids de leurs deux mains. En effet, même la main passive de contre-appui, lorsqu'elle est positionnée sur la face dorsale du pied, peut générer une douleur si elle est posée trop lourdement. La légèreté et la douceur sont indispensables lors des manipulations.

Modification de l'état des artères

La modification de l'état des artères sera prise en compte par le réflexologue dans les cas d'artériosclérose, athérosclérose et artérite. En effet, bien souvent les artères perdent de leur élasticité et durcissent. Elles peuvent également abriter des dépôts graisseux (athéromes) ou leurs parois peuvent s'épaissir ou s'oblitérer. Dans tous ces cas, le praticien insiste sur le traitement du système urinaire. Il le stimule à plusieurs reprises lors du même soin par des reptations rapides pour abaisser l'hypertension artérielle présente et drainer l'organisme. Il ajoute, lors d'athérosclérose, un drainage supplémentaire de la zone du foie et de la thyroïde *via* des reptations rapides pour essayer d'avoir une action sur le taux de cholestérol à l'origine des athéromes.

Acouphènes

Les acouphènes idiopathiques pourront être traités *via* la réflexologie. Pour ce faire, le praticien s'assurera en questionnant le passé médical du patient que ses acouphènes n'ont pas une cause mécanique ou ne sont pas occasionnés par une hypertension artérielle mal régulée. Dans de tels cas, la réflexologie ne s'avère pas efficace. Pour diminuer l'intensité des acouphènes

idiopathiques, nous conseillons de pratiquer des reptations lentes et légères sur la zone des cervicales et des oreilles. Puis d'insister sur la zone de l'intestin grêle avec des reptations rapides. En effet, les muqueuses de l'oreille et de l'intestin grêle dérivent du même feuillet embryonnaire, d'où un lien de réciprocité entre les deux organes. Par ailleurs, nous nous sommes aperçus que le patient souffrant de ces bourdonnements ou sifflements d'oreille, mais qui ne correspondent à aucun son extérieur à lui, éprouve consciemment ou inconsciemment un sentiment de vide intérieur à ce moment de sa vie. D'où un intérêt supplémentaire pour le praticien de traiter la zone de l'intestin grêle pour que le patient vive un sentiment de plénitude intérieure lors du soin, comme en témoigne l'exemple suivant.

Cas clinique : Paulette

Paulette, 75 ans, se sent seule au monde. Son fils unique l'a quittée, pour reprendre ses mots, il y a déjà plus de trente ans pour aller faire sa vie avec une fille qu'elle n'a jamais appréciée. Le couple étant parti s'installer au Canada, elle ne les revoit que pour les fêtes de Noël, pour les cadeaux, précise-t-elle en ronchonnant. Son époux est décédé brutalement l'année dernière. Une aigreur et un repli sur elle-même ajoutent à sa souffrance.

Voici le dialogue qui suit (P = patiente ; R = réflexologue).

P – Je n'arrive pas à me faire à cette solitude. Mes acouphènes se sont déclarés peu après le décès de mon mari. Depuis, ils sont avec moi du matin jusqu'au soir, et montent en puissance la nuit.

R – Avez-vous fait les examens médicaux nécessaires ?

P – Oh ! Pour ça oui ! Je suis même allée chez des spécialistes ! Mais ils m'ont dit qu'il n'y avait rien d'anormal, c'est tout dans ma tête !

Les zones réflexes plantaires des cervicales et des yeux sont légèrement sensibles mais lorsque je traite la zone de l'intestin grêle, Paulette est surprise et me fait le retour suivant.

P – Je sens une douleur sourde, là où votre pouce est posé, mais ça me fait curieusement du bien.

J'insiste alors toujours longuement dans ce cas-là jusqu'à ce que le patient constate qu'un bien-être général l'envahit.

P – Je sens que mon sang circule dans tout mon corps. D'ailleurs mon ventre est plus souple et j'ai chaud.

Paulette me demande de l'aider à enlever son pull-over qu'elle avait par précaution souhaité garder sur elle, se disant frileuse en permanence. Elle quitte la salle de soin avec dynamisme, ravie de notre échange et de notre partage, et je la retrouve la semaine suivante comme convenu.

P – Mes acouphènes étaient moins prononcés toute cette semaine, quel confort !

Il me faudra encore trois autres soins, à raison d'une séance par semaine, pour venir à bout de ces bruits intrus. À présent, Paulette se sent tranquille. Elle s'est sentie écoutée et surtout reconnue dans sa souffrance d'être seule. Sa sensation de vide intérieur n'est plus présente et elle se sent prête à accueillir tout ce que la vie pourra lui offrir.

Problèmes d'élimination et d'évacuation

Le ralentissement des fonctions d'élimination et d'évacuation dû à un arbre respiratoire devenue plus faible, un péristaltisme intestinal souvent moins rapide qu'auparavant et un relâchement des sphincters motivent les personnes âgées à venir demander de l'aide en réflexologie.

Lorsque le patient très âgé éprouve des difficultés à expectorer, le réflexologue stimule les zones du système respiratoire inférieur. Des reptations rapides sur les zones des poumons, des bronches, de la trachée-artère et de la gorge accélèrent l'évacuation des mucosités. Celles-ci deviennent plus abondantes et plus fréquentes. Des stimulations de la zone du gros intestin évitent que le patient ayant les bronches encombrées se retrouve constipé après le soin. En effet, le gros intestin et le poumon dérivent du même feuillet embryonnaire. Par conséquent, lorsque les muqueuses de l'un sont irritées, les muqueuses de l'autre réagissent aussitôt par une réaction de défense. Ainsi, il est capital pour le réflexologue de prendre conscience de ce phénomène d'interdépendance entre ces deux organes pour réussir à obtenir des résultats durables.

En cas de fuites urinaires ou fécales dues à une hypotonicité des sphincters, le praticien applique des pressions statiques sur les zones correspondantes à ces sphincters. Puis il stimule les zones des surrénales pour augmenter la sécrétion de catécholamines dans l'organisme et donc obtenir des répercussions bénéfiques sur la mobilité sphinctérienne. Une diminution de ces troubles urinaires et de la défécation sera possible, à condition que les soins aient lieu au moins deux fois par semaine pendant deux mois, et que le patient puisse encore différencier et ressentir le temps de contraction et de relâchement, d'ouverture et de fermeture de ses sphincters...

Si la personne âgée souffre de cystites, souvent renforcées par sa sédentarité obligée, le réflexologue apaise les zones des lombaires médianes et les muscles du petit bassin par des reptations lentes. Ensuite, il applique une pression continue sédative sur la zone de la vessie et des reptations rapides sur les reins et les uretères afin de nettoyer l'arbre urinaire. La zone du ganglion lymphatique de l'aine sera drainée par des reptations rapides et les zones des surrénales seront stimulées pour leur sécrétion de glucocorticoïdes à l'action anti-inflammatoire.

La modification de la texture de la peau, qui devient plus sèche au grand âge et se desquame, retient l'attention du réflexologue. Pour lutter contre ces désagréments, il stimule les zones des différents côlons et du système respiratoire inférieur pour favoriser une meilleure oxygénation des pores de la peau.

Maladies dégénératives

Les maladies dégénératives progressives comme la maladie de Parkinson font quelquefois l'objet de consultations en réflexologie. Dans un tel cas, comme dans bien d'autres, il est préférable, si cela est possible, que le praticien intervienne dès les premiers symptômes pour avoir plus de chance de ralentir l'évolution de la maladie.

Les soins auront pour finalité de détendre les muscles devenus rigides et de limiter les tremblements en intensité et en fréquence. Des reptations rapides et des pressions glissées sur la zone de l'encéphale favoriseront une meilleure irrigation cérébrale et des reptations lentes sur les zones des membres inférieurs et supérieurs pourront diminuer la rigidité musculaire.

Le traitement de la zone de la colonne vertébrale est particulier chez le parkinsonien. En effet, une seule montée suivie d'une seule descente en reptation dans la gouttière molle située en arrière des arêtes osseuses est pratiquée. Si cette précaution n'est pas prise et que le réflexologue effectue des reptations sur les arêtes osseuses bord médial du pied, le patient spasme beaucoup pendant et après le soin, ce qui le gêne, mais risque surtout de lui procurer une fatigue supplémentaire. Alors, prudence !

Cas clinique : Jean

Jean, 77 ans, atteint de la maladie de Parkinson, vient régulièrement en consultation. Il souffre de cette maladie depuis trois ans maintenant et cela fait deux ans que je l'accompagne tous les 15 jours.

Une hypertonicité musculaire permanente de ses membres supérieurs le gêne pour réaliser nombre de ses activités quotidiennes qu'il affectionne particulièrement et dont il a besoin pour se « vider la tête », telles que le bricolage et le jardinage. De saines occupations qui lui permettent de penser à autre chose qu'à « sa » maladie. J'ai axé mes séances depuis notre première rencontre sur le traitement des zones de ses membres supérieurs du poignet jusqu'à la ceinture scapulaire. Tout en lui proposant entre deux rendez-vous de mesurer les progrès par rapport à sa mobilité articulaire.

« Mes poignets sont plus souples, j'arrive mieux à manipuler mes outils » me dit Jean au cours de la quatrième consultation. « Ma femme me l'a même fait remarquer plusieurs fois ! » ajoute-t-il, satisfait de ce résultat.

Je constate effectivement que l'amplitude articulaire de ses poignets a augmenté depuis le premier soin.

« Vous réagissez bien au traitement, alors je vous propose d'essayer d'aller un peu plus loin. Pour cela, nous allons faire un petit test », lui dis-je en lui tendant un stylo et une feuille de papier.

« Écrivez votre prénom et votre nom sur cette feuille avant que je commence le soin. »

Jean s'exécute, un rien amusé. À la fin de la séance et après avoir à plusieurs reprises traité les zones de ses membres supérieurs et de son foie, organe responsable d'une bonne tonicité des tendons des ligaments, je lui redonne la feuille et lui demande d'écrire à nouveau son nom.

« C'est surprenant ! Il me semble que je tiens mieux le stylo et que je maîtrise davantage mon geste », me dit Jean tout en continuant à décliner son identité sur la feuille. Je l'invite alors à comparer ses écrits d'avant puis d'après le soin.

« Mon écriture est plus nette, je constate que j'ai moins tremblé, c'est super ! »

Cet exercice est très simple à mettre en œuvre. Je l'ai baptisé tout simplement le test de l'écriture. Il me permet souvent de faire comprendre à mes patients parkinsoniens leurs progrès et à leur redonner ainsi confiance en eux. Après ce test et le soin, ils se sentent davantage capables de pratiquer les activités qui leur tiennent toujours à cœur et dont ils ont besoin pour leur équilibre.

Handicap moteur

Les patients âgés handicapés moteurs, en l'absence de stimulation corporelle, peuvent éprouver avec le temps un sentiment de dégoût à l'égard des parties sclérosées de leur corps. La manipulation de leurs pieds et de leurs mains, dans la mesure du possible, s'avère donc essentielle.

Leurs demandes en réflexologie concernent l'amélioration du péristaltisme intestinal, le renforcement de la tonicité des sphincters, un recul des infections urinaires chroniques et une meilleure circulation sanguine générale jusqu'à la périphérie. Par ailleurs, ces patients ressentent

pendant le soin une modification considérable de la représentation mentale qu'ils peuvent avoir de leur corps handicapé ou mutilé. La sensation d'être physiquement coupé en deux se dissipe au cours de la séance pour faire place à la sensation d'être à nouveau entier. Un sentiment d'intégrité revient suite à une perception différente de leur schéma corporel.

Chez les paraplégiques, le réflexologue applique des reptations rapides sur les zones du gros intestin, de la vessie, du rectum, de l'appareil respiratoire inférieur et du cœur.

Puis il apaise les zones du rachis qui sont douloureuses, ainsi que les zones des membres supérieurs et inférieurs. Ce qui est toujours remarquable pour le praticien, c'est que ces patients ont souvent la possibilité, par expérience, de développer des modes de perception sensorielle subtils, comme l'illustre le cas de Francine.

Cas clinique : Francine

Cette septuagénaire bon teint n'a plus l'usage de ses membres inférieurs suite aux complications d'une polynévrite, diagnostiquée cinq ans plus tôt. Sa personnalité haute en couleur et son humour décapant donnent aux consultations une allure de franche camaraderie.

« Faites-moi revivre le piquant de ma jeunesse ! » me demande Francine.

J'ai pour habitude de démarrer mon soin avec les personnes handicapées par une stimulation appuyée des zones des surrénales. Cette action a pour effet de provoquer immédiatement une sensation de picotements sur les pieds du patient, et ce, malgré le phénomène de parésie, pendant une vingtaine de secondes.

« Quel bonheur de pouvoir ressentir mes pieds bel et bien vivants. C'est comme lorsque je pouvais encore partir en randonnée, mais sans les ampoules ! », me lance Francine.

« Et maintenant, si vous pouviez me faire un bon nettoyage de la carrosserie et la vidange des 70 000 pour que je puisse aller encore plus vite et plus loin ? », ajoute-t-elle avec humour.

Je souris et m'applique à traiter toutes les zones réflexes correspondant aux différents émonctoires de son organisme pour améliorer les fonctions d'évacuation mises au ralenti par la sédentarité obligée de ma patiente.

« Super ! Ça circule dans tous les sens maintenant. Le bouchon qui bloquait le trafic a dû se résorber, je vais pouvoir être à temps à mon rendez-vous chez le carrossier. »

Puis, j'effectue des reptations très lentes sur les zones de sa colonne et de ses membres pour détendre les muscles raidis.

« Ça y est ! Je sens que je me redresse. Faites attention à ce que je ne traverse pas votre plafond. Juste la bonne hauteur pour vous aider à enlever vos toiles d'araignées » me dit Francine, se plaisant toujours à me taquiner.

« Voilà... Nous y sommes. Comment vous sentez-vous ? »

« J'ai la sensation comme les autres fois d'avoir grandi, d'être plus légère et surtout que le haut et le bas de mon corps se sont réunifiés. Ils ne forment qu'un seul et même morceau à présent. Et quel beau morceau ! »

Je remercie alors Francine pour sa participation active pendant le soin et je me fais une joie à l'idée de la retrouver avec toute sa bonne humeur le mois prochain.

LE CRÉPUSCULE DE LA VIE

Certaines personnes demandent à être accompagnées par la réflexologie au moment de s'éteindre. Elles souhaitent partir avec dignité et sérénité. Ces soins demandent au praticien d'avoir fait au préalable un travail sur sa propre mort, s'il ne veut pas se sentir trop perturbé, désemparé voire déstabilisé pendant la séance. Le patient éprouve le besoin, dans cet ultime moment de la vie, d'avoir près de lui un soignant capable d'empathie, posé, ancré, dégageant un bel enthousiasme sans complaisance. Un regard où la pitié et le jugement sont absents tout au long du soin, pour entretenir cette

petite étincelle qui brille toujours dans le regard du patient jusqu'à son dernier souffle. Une présence emplie d'humanité et de simplicité, le patient souhaitant parler de ce qui reste essentiel pour lui. Pouvoir parler également de cette angoisse du départ, de l'inconnu qui se cache derrière, accepter sa finitude pour connaître l'infini.

Le patient en fin de vie manifeste toujours le besoin d'être rassuré. Le réflexologue veillera pendant tout le soin à avoir un toucher enveloppant mais ferme, pour que son patient puisse ressentir le sentiment d'être protégé et lâcher prise plus facilement. Une communication (ou communion) tactile s'établira ainsi tout naturellement. Le contact de derme à derme, sans objet extérieur, sera pleinement adapté. Nous conseillons également au praticien de ne pas parler pendant le soin, sauf si le patient le demande expressément. Une musique douce, diffusée à faible volume, sera la bienvenue. La séance se limitera à une vingtaine de minutes.

L'échange est nourrissant pour le patient mais aussi pour le soignant. C'est dans ces moments-là que le sentiment d'humanité se fait davantage sentir. En effet, même si le patient nous semble très différent de notre personne et s'il a eu un parcours différent du nôtre, nous nous sentons tous les deux tellement proches, complémentaires et semblables dans ces instants-là...

Cas clinique : Pierrette

Pierrette, 87 ans, a souhaité se faire accompagner pour ses derniers jours de vie. En phase terminale de cancer généralisé, elle veut s'en aller avec dignité jusqu'au bout.

Avant de commencer le soin, cette femme, ayant foi en la vie, me parle de ses meilleurs souvenirs, de ses multiples voyages et de sa volonté d'atteindre un état de sérénité après ses longs mois de souffrance.

« Mes angoisses de l'après me reprennent parfois, mais je me sens, comment vous dire, prête à tirer ma révérence » me dit-elle avec une lucidité non feinte.

« Je vous invite à laisser passer toutes les images qui peuvent se présenter à vous pendant le soin, sans vous accrocher à elles. Essayez, si cela vous est possible, de les regarder sans chercher à comprendre, sans vouloir les saisir ! »

Je pratique alors un enchaînement de mouvements très doux mais fermes pour que ma patiente sente toute mon empathie, mon calme et que le partage soit total.

Pierrette prend un fou rire à la fin du soin. N'étant pas surpris par cette réaction possible, je lui demande, pour conclure la séance, plus de précision.

« J'ai vu deux chevreuils courir dans une immense prairie. La mère et son enfant. L'enfant jouait avec la mère. C'était comme s'ils se retrouvaient après s'être quittés pendant longtemps. Puis le petit, pris dans son élan et tellement heureux d'être à nouveau avec sa maman, l'a bousculée. Ils étaient tous les deux à terre et s'ébattaient gaiement. L'enfant est parti dans les fourrés puis il en est ressorti avec un autre chevreuil plus petit que lui en le présentant à sa maman comme son fils. Quelle belle image, comme si mon esprit voulait me rappeler que la vie est un éternel recommencement, et qu'elle ne s'éteint jamais tout à fait. »

« Pour qu'il y ait une fin, il faut un départ. Et seule la fin permet un nouveau départ », lui dis-je avec compassion.

Ce sera la dernière fois que je recevrai Pierrette, décédée la nuit qui a suivi le soin. Et peut-être partie virevolter dans son immense prairie ?

L'accompagnement, l'aide et le soutien apportés à toutes les étapes de la vie par le réflexologue font véritablement de sa profession un métier gratifiant, où il peut se sentir au quotidien utile à ses patients. Être en harmonie avec lui-même, posséder beaucoup d'écoute et d'humilité sont indispensables pour l'exercice de sa discipline. Chaque patient est unique et chaque séance est différente, l'ennui n'est donc jamais au rendez-vous. Chaque soin est une nouvelle rencontre et chaque rencontre permet l'évolution du praticien. Ainsi il avance tout au long de sa pratique en accompagnant certains de ses patients dès la première inspiration et d'autres jusqu'à la dernière expiration...

« Touchez quelqu'un avec bienveillance et vous pourrez lui transmettre entrain, joie de vivre et conscience d'exister » Yehudi Menuhin.

Partie III

LA RÉFLEXOLOGIE AU QUOTIDIEN

*« Je considère le pied comme un immense clavier
où chaque touche a un sens et dont l'essence nous échappe
la plupart du temps ! »*

Patricia Torossian, podologue-réflexologue présidente de
l'association ARER (association d'étude et de recherche en
réflexologie).

UNE JOURNÉE DE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

NOUS ALLONS VOUS APPRENDRE À « APPRIVOISER » LA RÉFLEXOLOGIE et à vous appliquer à vous-même certaines méthodes faciles et naturelles sans la présence du praticien, c'est-à-dire en « autostimulation », en utilisant des techniques d'acupression efficaces et économiques à réaliser soi-même.

Il s'agit de réflexologie palmaire et de l'apprentissage à se détendre sans risques.

Ce chapitre pourra être considéré comme une pratique de thérapie originale basée sur l'expérience remarquable de la médecine chinoise, qui considère la main comme le « témoin » indiquant un déséquilibre naissant ou présent.

D'après la théorie des méridiens, les mains sont étroitement liées par un circuit vital à tout le reste du corps.

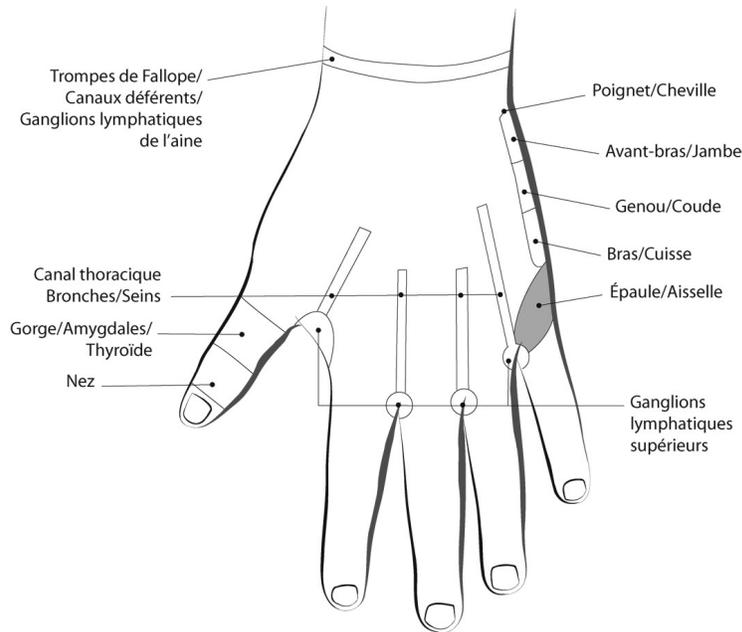
Les avantages premiers sont de permettre la stimulation de points précis de la main et de vous traiter vous-même quels que soient le lieu et l'heure de la journée.

Le patient devient donc acteur de sa propre séance dans des situations quotidiennes que nous rencontrons tous. Bien sûr, ces protocoles ne remplaceront pas la qualité d'une séance pratiquée par un réflexologue et les contre-indications (*cf.* [chapitre 3](#)) restent les mêmes.

En revanche, le traitement sur ses propres pieds est difficile et déconseillé par la position peu confortable d'une part et par la mauvaise circulation

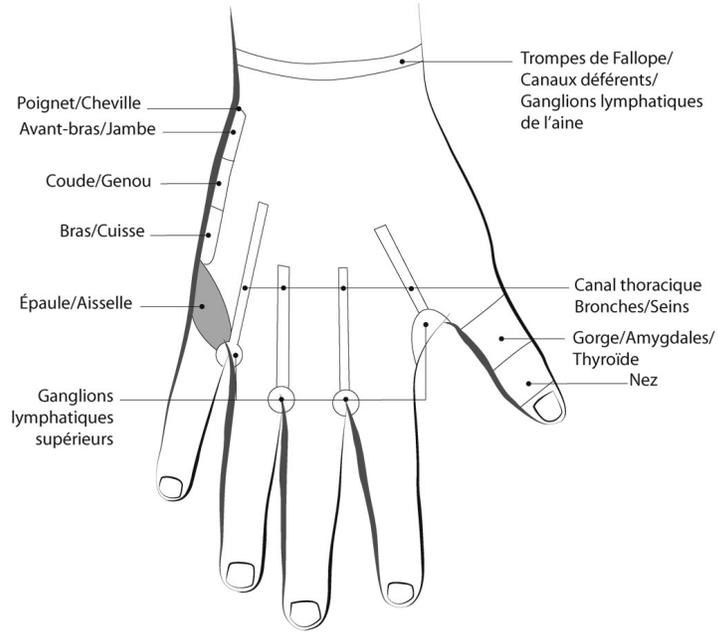
sanguine lorsque les jambes sont pliées d'autre part.

La cartographie palmaire des zones réflexes existe. Nous retrouvons toutes les projections des organes et des systèmes du corps humain. Nous décrirons donc les stimulations palmaires, la main gauche travaillant sur la main droite et vice-versa. Nous positionnerons pour information ces zones équivalentes en réflexologie plantaire.



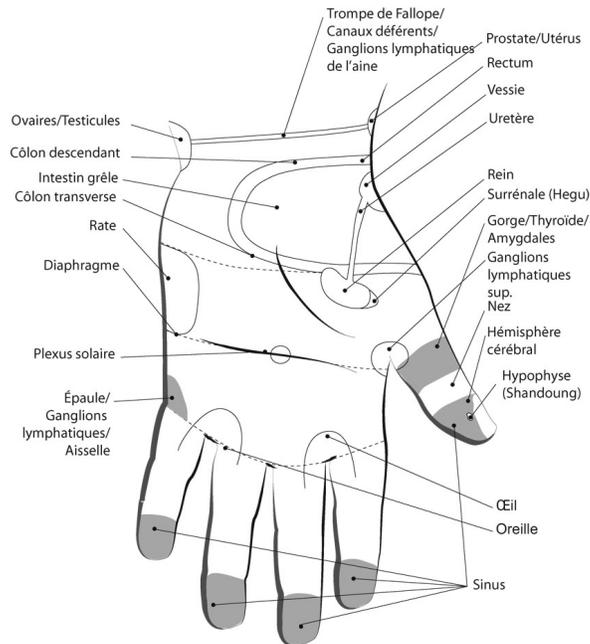
©copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Figure 7.1 Face dorsale. Main gauche.



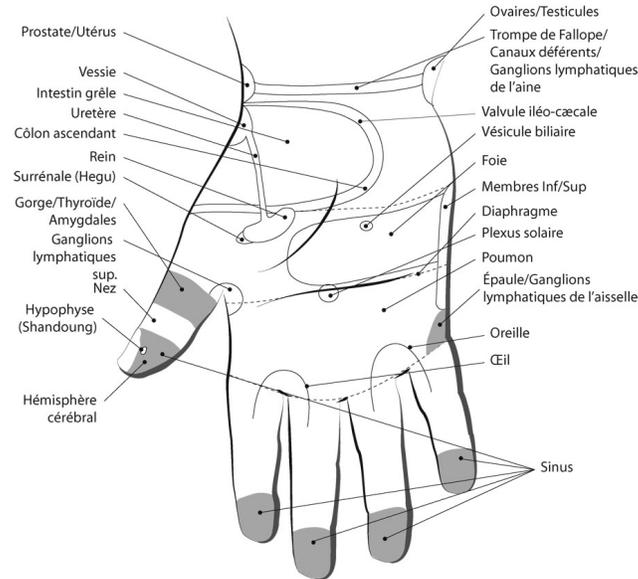
©copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Figure 7.2 Face dorsale. Main droite.



©copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Figure 7.3 Face palmaire. Main gauche.



©copyright Bernard Durand / Luc Fournion. Reproduction interdite.

Figure 7.3 Face palmaire. Main droite.

PREMIÈRE PARTIE DE LA MATINÉE

Étirements et échauffements

- En ouvrant l'œil le matin après une bonne nuit, je m'étire les membres de façon très paresseuse tout en baillant doucement. J'essaye de me rappeler mes rêves, tout en jouant du « piano » avec mes doigts puis en les repliant, en bougeant et en frottant mes mains comme si je les savonnais (qi-gong des mains). Je stimule ainsi mon système nerveux. Je me réveille avec mon corps et je me dis que nous allons passer tous les deux une excellente nouvelle journée.

Respiration

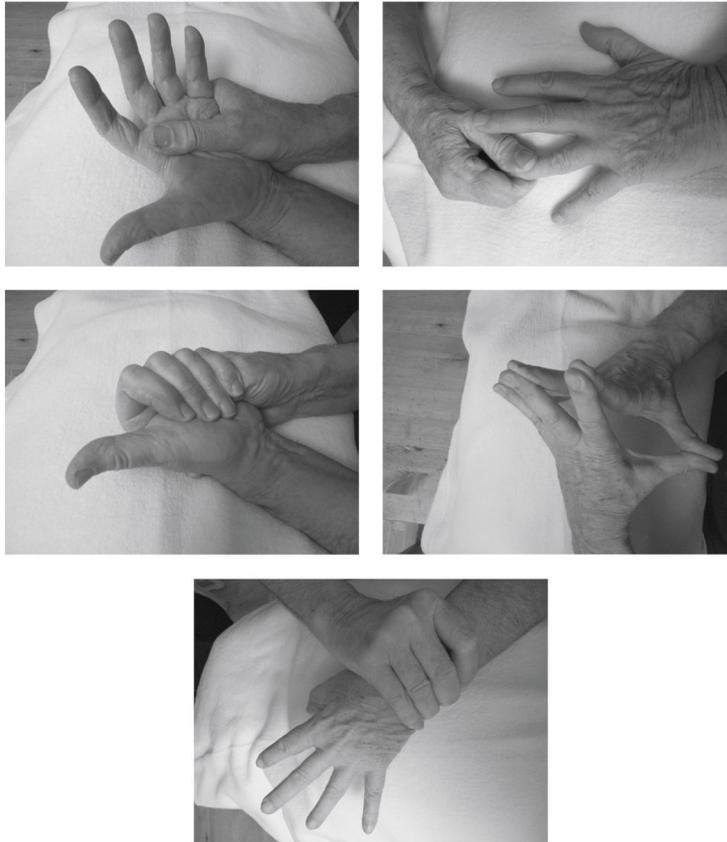
- Je me concentre pour effectuer quelques respirations profondes et lentes profitant de mon corps encore au repos. J'écoute mes inspirs faites par le nez en étant conscient de cette vague partie du ventre en direction des poumons et mes expirs faites par la bouche en sens inverse. J'aime bien l'idée de cette marée, de ce flux et de ce reflux. Je le fais à la façon yoga, bruyamment ou à la façon chinoise silencieuse. Ma respiration est plus libre et la circulation sanguine dans mon corps est favorisée.

Relaxations

Elles sont essentielles et peuvent suffire comme traitement de détente et de bien-être général. Je ne vais pas réaliser tous les mouvements de relaxation de mon réflexologue plantaire.

- Je vais simplifier en effectuant plusieurs fois un lissage avec le pouce (les quatre autres doigts servent de main de contre-appui) en partant du centre de ma paume de l'autre main (zone réflexe du plexus solaire) et en remontant en direction de la phalange distale de chaque doigt façon éventail (*cf.* photos). Une sensation de chaleur pourra être ressentie. Je peux terminer ce passage en effectuant une légère rotation, vrille ou torsion de cette phalange grâce au pouce à l'index de l'autre main (technique dite du lissage des phalanges), puis par un étirement doux.
- Par la suite, j'apprécie de relaxer, plusieurs fois profondément avec des rotations de pouce, ce centre de paume (détente des masses profondes intermétacarpiennes) qui permet également de traiter le point réflexe des reins et du plexus solaire, très important, car ils assurent et contrôlent le bon déroulement des drainages.
- Je peux varier cette stimulation avec la pulpe ou l'éminence thénar de mon pouce (ou d'autres doigts) par reptations, rotations, étirements, frottements, frictions, secouements, pétrissages et poussées avec des pressions, torsions, pincements et compressions différentes – sans oublier la main de contre-appui qui aide à la sensation d'homogénéité de « prise en main ». Le choix est extrêmement varié pour détendre cette main. J'imagine mes propres mouvements préférés et harmonieux !
- Puis je poursuis par un mouvement d'assouplissement digital. Pour que mes doigts soient le plus souples possible, je positionne toutes les phalanges distales des doigts d'une de mes mains contre les phalanges distales de l'autre main. Les pulpes de tous mes doigts sont en contact les unes contre les autres, comme si une main voulait pousser l'autre vers l'extérieur. Ce mouvement étire mes doigts. J'éprouve maintenant la sensation que mes doigts sont souples et une plus grande fluidité dans mes gestes.
- Enfin, j'entoure et maintiens fermement d'une main le poignet de l'autre main que je stimule grâce à plusieurs rotations dans les deux sens. J'entoure d'une main le poignet par-dessus puis par-dessous (rotation par-dessus et par-dessous).
- Je n'oublie pas de dérouler pareillement cet exercice pour l'autre main.

Ces trois relaxations simplifiées me permettent de détendre profondément mes mains et les zones réflexes correspondantes, que nous allons passer en revue lors de cette journée qui commence bien.



Différents mouvements de relaxation de la main

Nous allons traiter dans les pages suivantes des principaux déséquilibres pour lesquels nous proposons une séance « d'autoréflexologie ». Nous avons volontairement réduit le protocole du traitement que votre réflexologue pratiquerait. Il s'agit donc de « best-of » de méthodes, permettant de s'adapter au lieu, au temps et à la contrainte de « l'outil » c'est-à-dire une seule main de traitement.

Attention, considérez ces *problem solvers* (solutions à soucis) comme une aide de relaxation et non comme l'unique alternative thérapeutique. N'abandonnez pas vos divers accompagnements.

Traitez d'abord la main droite puis la main gauche.

MATINÉE

Transports

Le mal des transports fait partie de ces maladies dites « modernes ».

- Je détends la zone réflexe de l'oreille interne par pressions sur la phalange distale du majeur. Puis je repte avec le pouce sur la zone réflexe de la colonne vertébrale, se situant le long de la face interne du pouce, du poignet jusqu'au bout de ce doigt.
- J'effectue ces passages sur les deux mains et je finis par les relaxations.

Rhume/infections de la gorge

J'ai mal à ma gorge et mon nez n'arrête pas de couler ce matin et me voici coincé dans le métro avec ce refroidissement.

- J'effectue plusieurs reptations de pouce tout autour (en forme d'anneau) de l'autre pouce à hauteur de la tête de la diaphyse de la première phalange sur le point réflexe de la gorge. Cette partie est également une des zones réflexes du système lymphatique.
- Par la suite, je pince légèrement et je comprime la phalange distale de chaque doigt avec mon pouce (l'index en contre-appui), puis je réalise une vrille sur chaque phalange par plusieurs rotations grâce au pouce et à l'index de l'autre main.
- Enfin, je pince (cf. [méthode PASS©](#)) chaque phalange distale.
- Je continue par les relaxations précédemment décrites.

Céphalées

Ces fichus maux de tête me reprennent.

- Je vais détendre la zone réflexe des hémisphères cérébraux, c'est-à-dire toute la pulpe du pouce par des reptations puis par des crochetages avec l'autre pouce au point de l'empreinte digitale (important point réflexe de l'hypophyse appelé shaoshang en point méridien chinois).
- J'insiste sur le haut de la phalange distale du pouce et je déroule les mouvements de relaxation.
- Je peux traiter le système lymphatique, meilleur système de drainage dans ce cas et la zone réflexe principale (ganglions supérieurs) de la commissure entre le pouce et l'index, dit point hegu en point méridien chinois, par plusieurs rotations avec des pressions différentes.

Tensions dues au stress

Très ponctuelles dans le courant de la journée mais intenses, elles sont à traiter autrement que les crises d'angoisse du soir, plus répétitives.

- Je dois effectuer les techniques de relaxation en priorité dont PASS[©] et je vais insister avec une pression du pouce de la main de travail sur la zone réflexe du plexus solaire, en suivant la ligne imaginaire du diaphragme en arrière des articulations métacarpophalangiennes.

Règles douloureuses

En cas de règles douloureuses, l'autoréflexologie ne pourra que minimiser cet inconfort.

- Relaxer en reptation et en pincement les zones réflexes de l'hypophyse, l'appareil génital, côté interne et externe du poignet ainsi que son pourtour, la rate, sur la main gauche en zone 5, à la hauteur du métacarpien.

FIN DE MATINÉE

Je pense à croquer une pomme ! (une Melrose)

Eczéma

Les causes éventuelles de cette inflammation non contagieuse de la peau sont diverses (psychologiques, familiales, alimentaires, suite d'asthme, etc.).

- Dans tous les cas et surtout s'il est d'ordre psychologique, je vais insister sur les mouvements de relaxations.
- D'ordre alimentaire, je veillerai plus particulièrement à la zone réflexe du système digestif sur l'éminence thénar de chaque main, passages en reptations croisées. Je pense aussi à la zone réflexe du foie sur la main droite, que je traite en reptation sur les métacarpiens 2 à 5.

Allergies

Comme le déséquilibre précédent, les causes des allergies sont variées.

- L'idée que je dois développer est de faciliter le drainage lymphatique, dont la zone réflexe principale se situe entre l'index et le pouce. Je vais la traiter en pinçant avec l'index et le pouce de l'autre main.
- J'évite de stimuler le système immunitaire (zone réflexe de la rate) pour ne pas le mettre davantage en hyperfonctionnement.

Sinusite

- Si elle est d'origine climatologique, je vais pouvoir traiter en autoréflexologie la zone réflexe des sinus comme pour le rhume et celle de la rate (sur la main gauche en zone 5 à la hauteur du métacarpien).
- Et je n'oublie pas les relaxations !

Cœur

Ces techniques sont réservées pour les cas de tachycardie et d'hypertension artérielle seulement.

- La zone réflexe de mon cœur se trouve sur la main gauche, sur la ligne virtuelle du diaphragme au niveau du sillon intermétacarpien du doigt 5, c'est-à-dire le petit doigt, et du doigt 4, c'est-à-dire l'annulaire. Je peux faire une pression rotatoire avec mon pouce côté palmaire tout en ayant l'index en doigt de contre-appui sur la face dorsale de la main.
- Je pense aussi aux relaxations car il s'agit bien de détendre.

Mal de dos

Juste avant la pause de midi, les tensions dans mon cou reviennent.

- Je peux repter avec le pouce sur la zone de la colonne vertébrale et également sur celle des épaules, même circuit que pour la colonne mais sur la ligne extérieure du doigt 5, c'est-à-dire l'auriculaire.

DÉBUT D'APRÈS-MIDI

Indigestion/douleurs gastriques

- Après un déjeuner trop rapide ou trop copieux, je vais réduire ce symptôme en travaillant les points réflexes des sinus, une hyperacidité gastrique entraînant une congestion des sinus, ligne médiane de chaque doigt en reptant de la ligne virtuelle du diaphragme jusqu'à la phalange distale. Je peux également effectuer une rotation profonde en dessous de cette ligne de gauche à droite afin de traiter les zones réflexes du système digestif.

Diarrhées

- D'origine alimentaire, je vais traiter la même zone du système digestif décrite dans le paragraphe précédent. Si les troubles émotionnels en sont la cause, je traite les points de l'hypophyse. Dans tous les cas, j'effectue une reptation du côlon ascendant, sur la main droite et descendant, sur la main gauche en suivant le contour de l'éminence thénar, très lentement. J'insiste sur le point de la valvule iléocaecale, situé sur la main droite à la base du 3^e métacarpien lors du contour de l'éminence thénar.
- Je me relaxe.

Constipation

Je dois agir comme au début du paragraphe précédent si les causes sont alimentaires. La seule différence est que j'effectue cette autoréflexo en pression et rapidement.

Cholestérol/diabète

Il serait tentant de vouloir traiter ces deux déséquilibres en autoréflexologie !

Nous souhaitons informer qu'il y a une limite à cette méthode et que la meilleure décision est un rendez-vous chez un praticien réflexologue et/ou chez votre médecin habituel.

APRÈS-MIDI

Déséquilibres thyroïdiens

Je souffre d'hypo- ou d'hyperthyroïdie. Également, je dois être très vigilant à ne pas me satisfaire de seules relaxations en autoréflexologie.

- En cas d'hypothyroïdie, je peux travailler le point réflexe des surrénales (appelé *hegu* en point réflexe chinois) situé sur chaque main à la commissure du pouce et de l'index. Je peux les traiter en technique PASS[©], avec plus ou moins de pression en fonction du ressenti.
- **Attention !** Dans le cas d'hyperthyroïdie, l'interdiction de traiter ces points est absolue. Je m'autorise alors les techniques de relaxation et je confirme le prochain rendez-vous chez mon réflexologue.

Fatigue momentanée (coup de pompe)

Assez courante de nos jours, je ne me stresse pas plus que ça devant un coup de pompe.

- Je prends une pause et en profite pour traiter les points associés, c'est-à-dire ceux de :
 - *La rate* : main gauche en zone 5 (petit doigt) à la hauteur du métacarpien ;
 - *Les reins* : en dessous de la ligne virtuelle du diaphragme dans le sillon entre le 2^e et 3^e métacarpien. J'insiste avec plusieurs reptations ou rotations du pouce traitant (les autres doigts sont en contre-appui sur la face dorsale de la main).
- Bien sûr, je me souviens parfaitement des relaxations à suivre.

Dépression

Pour les dépressions épisodiques et chroniques, je prends également en compte les limites de l'autoréflexologie.

- Je peux me traiter comme l'indique le paragraphe précédent, en ajoutant le travail sur le point réflexe du foie, sur la main droite en reptation entre les zones 2 et 5 et des gonades, côté interne et externe du poignet. Je pense aussi aux mouvements de relaxation et à prendre rendez-vous avec mon réflexologue.

Œdèmes

Les causes des œdèmes sont nombreuses.

- Je vais simplement traiter le système lymphatique, meilleur système de drainage dans ce cas. Les zones réflexes sont :
 - Commissure entre le pouce et l'index (ganglions supérieurs), tête du 5^e métacarpien face dorsale (ganglions de l'aisselle),
 - Ligne du poignet face dorsale (ganglions de l'aîne).
- Sans oublier les techniques de détente.

Cystite

- La cystite étant principalement d'origine bactérienne, je vais traiter le système immunitaire et surtout le point réflexe de la rate, sur la main gauche en zone 5, à la hauteur du métacarpien. Je pense également au système urinaire représenté par la zone des reins et de la vessie, sur les deux mains en reptant au-dessus de la ligne virtuelle du diaphragme dans le sillon des 2^e et 3^e métacarpiens, jusqu'à la base de la phalange proximale du pouce, suivi des relaxations.

FIN D'APRÈS-MIDI

Migraines

- Si mes migraines sont violentes, je les calme en partie en me traitant les zones réflexes du système digestif, système génital et les points réflexes des yeux, base des phalanges proximales des 2^e et 3^e doigts.
- Sans oublier les mouvements de relaxation, je peux résumer mon autoréflexo comme indiqué sur le dessin.

Rhumatismes

- Si je ressens mes rhumatismes, je peux essayer de me soulager en traitant le système squelettique représenté par les zones réflexes de la colonne vertébrale, en zone 1 sur tout le long du pouce et celle des membres supérieurs et inférieurs en zone 5 tout le long du petit doigt sur les deux mains en face palmaire mais aussi en face dorsale. Les relaxations décrites plus haut sont également tout à fait indiquées.

Cancer, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson

Si ses maladies sont de plus en plus fréquentes, il n'y a pas de solutions miracles par la réflexologie. Dans ces cas, je peux me traiter en relaxations entre deux traitements de soins afin de diminuer un stress obstinément présent.

DÉBUT DE SOIRÉE

Crise d'angoisse

Je dois me calmer et le meilleur traitement en autoréflexologie est une bonne séance de relaxation. Je peux ajouter une série de respirations calmes et lentes.

Insomnie

Le protocole est identique à celui du paragraphe précédent.

- Je peux ajouter que j'effectue un traitement d'acupression des deux points principaux du système endocrinien à savoir :
 - L'hypophyse, toute la zone interne du pouce en plusieurs reptations, puis par des crochetages avec l'autre pouce au point de l'empreinte digitale.
 - Les glandes thyroïdes, « anneau » autour de la base de la phalange proximale du pouce.
- Sans oublier les relaxations.

Nous venons de traiter les principaux déséquilibres que l'on peut noter et détendre en autoréflexologie.

Nous devons vous informer qu'il faut expérimenter et pratiquer souvent et longtemps ces déroulements de séance pour prendre conscience d'un soulagement. L'idée de suivre une « liste de trucs » en deux minutes et d'obtenir un résultat est caricaturale. Entraînez-vous !

La journée est finie et nous vous souhaitons de bons et beaux rêves en couleurs !

LE STRESS

« Le savoir oriental fait appel à une autre manière de comprendre : la compréhension à l'aide de la vie. »

David Tran, président de l'Institut franco-chinois de réflexologie.

LE BON ET LE MAUVAIS STRESS

Le stress (du latin *stringere* : mettre en tension) ou syndrome général d'adaptation, est la réponse d'un organisme vivant à une agression ou à un traumatisme d'ordre physique, chimique ou émotionnel.

Le stress provoque une émotion agréable ou dangereuse qui nécessite dans ce dernier cas une adaptation.

Si le corps ne s'adapte pas à cette situation nouvelle par une réaction biologique ou psychologique, le stress engendre des conflits internes et provoque des tensions d'anxiété, des états névrotiques, voire des agressions pathologiques.

Notre système sensoriel est une partie du système nerveux responsable de la sensation. L'ensemble des systèmes sensoriels se divisent en sensibilité générale ou « somesthésie » et en sens dits spécifiques : la vision, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher.

Ce système permet de percevoir consciemment les émotions, les phénomènes et les objets extérieurs et de transmettre ces informations au cerveau qui va analyser, contrôler et réagir. Tant que le cerveau gère et

maîtrise, l'homéostasie – le fait de maintenir constants ses paramètres biologiques face aux modifications du milieu extérieur – règne dans notre organisme. Le corps est sain et vit.

Il convient de noter la différence avec l'animal, pour lequel le stress est principalement d'ordre biologique (survie, alimentation et reproduction) tandis que celui de l'être humain est plus d'ordre psychologique (mental et social).

Dans la définition de la santé, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) rajoute le mot « social » : état de bien-être total physique, mental et social de la personne. L'homéostasie n'est pas la simple absence de maladie ou d'infirmité. Auparavant, la santé était considérée comme étant l'état contraire de la maladie. S'occuper de l'accès à la santé revenait à lutter contre le stress et les maladies. Avec la définition de l'OMS, la prévention et les soins ne sont pas les seuls moyens au service de la santé, il y a aussi les lois, les règlements, les orientations politiques en environnement, aménagement du territoire... La santé de la population devient une responsabilité collective.

Nous sommes exposés à toutes sortes de pollutions, dites « *disorders* » (désordres) :

- Pollutions physiques sensorielles :
 - par la vue : violence, laideur, films et reportages ;
 - par l'ouïe : bruits et rythmes agressifs ;
 - par le toucher : le froid ou le chaud ;
 - par l'odorat : odeurs trop fortes ;
 - par le goût : saveurs trop fortes.
- Pollutions physiques chimiques : mauvaise alimentation, pollution de l'air, drogues ;
- Pollutions mentales : conflits, peurs, divorces, deuils ;
- Pollutions sociales : chômage, solitude.

Physiologiquement, le corps réagit par l'activation du système nerveux sympathique et par la libération des deux hormones, l'adrénaline et le cortisol.

En réaction à un stimulus capté par notre cerveau, l'hypothalamus, centre de nos émotions, est stimulé et commande aux glandes surrénales de sécréter immédiatement de l'adrénaline, qui fournit l'énergie de l'urgence. La présence de l'adrénaline dans le sang provoque instantanément des réactions dans notre corps :

- le cœur bat plus vite ;
- la respiration est accélérée ;
- le cerveau et les organes des sens augmentent leur vigilance ;
- les muscles se tendent et reçoivent plus de sang ;
- la digestion se ralentit.

Il s'agit de la phase dite d'alerte ou de perturbation.

La phase suivante, si elle a lieu d'être, est dite d'endurance : les glandes surrénales sécrètent alors le cortisol, dont le rôle est de libérer et d'assurer un taux constant de glucose dans le sang pour subvenir aux besoins tous les muscles dans l'effort.

À noter que trop d'hormones tue l'hormone car si l'organisme est sollicité trop longtemps, elles deviennent moins efficaces, voire nuisibles à la santé et l'agression s'amplifie, dramatise la situation jusqu'à la pathologie psychique ou somatique pouvant même aboutir à la mort.

Il paraît cependant important de différencier le bon du mauvais *disorder*.

Le « bon » stress est un mécanisme de défense naturel pour nous protéger, maintenir notre bon équilibre. Il augmente notre niveau de concentration, d'éveil, de réactivité et nous rend plus efficace. Il est toujours valorisant de s'adapter à une situation nouvelle ou de relever un défi. Ce stress est donc avant tout positif. Le bon stress pourrait à cet égard être celui qui connaît un heureux dénouement, donc sans phase de décompression. Il est synonyme de mobilité, de changement et donc de vie. Et c'est un véritable non-sens que de vouloir s'en débarrasser.

En revanche, le « mauvais » stress est celui de la non-adaptation, conduisant à la morbidité mentale et/ou somatique. Aucune solution n'est trouvée à un effort prolongé et, ne trouvant pas d'issue, l'organisme ne peut jamais relâcher ses efforts, donc récupérer, et s'enfonce dans un état d'épuisement avancé, tant physique, que psychique. Progressivement, on n'habite plus son corps et il s'agit d'un risque grave pour sa santé.

En fonction des énergies vitales de chaque individu, on définit deux grandes catégories de personnes devant un stress : celles qui ont besoin d'être stressées pour être efficaces, des « dépendants à l'adrénaline » – sans elle, ils perdent toute motivation – et celles qui n'ont pas besoin de stress pour s'exprimer. Il est évident que si ce dernier type vit constamment dans le stress, sa santé risque de déraiser plus rapidement que la première catégorie de personnes – laquelle pourrait également s'affaiblir mais différemment.

Le concept de la marmite à pression est excellent. Imaginez de fermer le couvercle et de la mettre sur le feu. Un peu de pression provoque le fonctionnement de la soupape qui joue son rôle. Bloquez la soupape, la pression monte mais la seconde soupape de sécurité rentre en jeu. La bloquer à son tour, sans diminuer la source de chaleur fait exploser la « cocotte ». Si la marmite est remplacée par l'organisme et la source de chaleur par le stress, le premier niveau de pression représente le bon stress.

Le premier blocage est celui du mauvais stress, qui pourra se transformer pour l'organisme en symptômes dits aigus :

- physiques, tels que douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs, etc.
- émotionnels, tels que sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être, etc.
- intellectuels, tels que perturbation de la concentration nécessaire à la tâche entraînant des erreurs et des oublis, difficultés à prendre des initiatives ou des décisions, etc.
- comportementaux, tels que modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), etc.

Le second blocage est celui des symptômes dits malins, tels que les maladies cardiovasculaires, des troubles psychologiques graves, des ulcères, des cancers, etc. (attention tout de même de ne pas faire une liaison directe entre le stress et un accident comme l'infarctus par exemple, d'autres causes pouvant rentrer en jeu).



PROBLEM SOLVERS (solutions aux problèmes)

- Améliorez votre qualité de vie et évaluez votre style de vie.
- Limitez toutes les occasions susceptibles de stress. Acceptez le fait de ne pas toujours réussir à tout faire, à tout contrôler, et à tout réussir. Faites des choix, déléguiez. Prenez du recul, relativisez.
- Détendez-vous !
- Respirez et faites des exercices physiques.
- Surveillez votre alimentation et votre hygiène de vie.
- Dormez bien.
- Faites-vous soutenir psychologiquement si besoin.
- Connaissez et écoutez votre biorythme, variation périodique régulière d'un phénomène physiologique. Respectez votre rythme biologique, tel que le biorythme respiratoire ou le biorythme saisonnier, vivez votre corps animal (exemple, pour l'hémisphère Nord, l'hiver est marmotte, on repose son corps). Observez la nature : chaque plante possède un biorythme, comme les bisannuelles qui fleurissent tous les deux ans.
- Restez ou redevenez éveillé et écoutez ce que votre corps exprime.
- Répondez consciemment, trouvez une solution pour lutter (lire *L'Art de la guerre* de Sun Tzu).
- Nettoyez-vous de cette pollution physique, mentale ou sociale en reposant votre corps, en lui donnant intentionnellement la priorité tout en étant lucide. Méditez.
- Anticiper, c'est prévoir et s'enrichir d'une expérience qui au départ était une pollution pour l'homéostasie de son corps. Cette écoute de votre organisme deviendra rapidement une habitude et sera la solution pour s'adapter et se transformer ultérieurement.



FACE AU STRESS pratiquez la réflexologie plantaire !

Si une seule zone réflexe est à traiter, c'est bien celle de la colonne vertébrale, située sur les deux pieds, bord médial.

Elle permet très facilement de relâcher naturellement les tensions et de ressentir très rapidement une détente.

En effet des orifices intervertébraux sortent des cordons nerveux, les nerfs spinaux, lesquels vont aller alimenter les différents organes du corps situé au même niveau que la vertèbre. De sorte que toute constriction ou dommage de ces cordons nerveux affectera directement les parties du corps correspondantes.

Inversement, tout dérèglement d'un organe aura comme conséquence une perturbation de sa transmission nerveuse, laquelle rendra sensible le nerf spinal innervant l'organe en dysfonctionnement. Stress garanti !

En levant les tensions siégeant sur la zone réflexe de la colonne vertébrale, nous détendons également les viscères et d'autres organes du corps qui seraient contractés au moment du soin. D'où l'importance de bien connaître les correspondances entre le suivi de chaque vertèbre et les organes qui sont innervés à cet étage de la colonne.

Correspondance entre étages vertébraux et organes innervés

Nerf rachidien	Organes innervés	États associés
C1	Cuir chevelu, oreille interne, hypophyse, cerveau	Amnésie, vertiges, épilepsie, maux de tête, tensions musculaires occipitales
C2	Nerf optique et nerf auditif, oreilles, sinus, langue, front, mastoïdes	Troubles de la vision et de l'ouïe, sinusites, troubles des glandes salivaires, migraines frontales, tensions musculaires des mâchoires
C3	Joues, dents, nerf trifacial	Névralgies faciales
C4	Nez, lèvres, bouche, trompes d'Eustache	Rhume des foins, catarrhe, obstruction trompes d'Eustache, herpès buccal
C5	Cordes vocales, pharynx, larynx	Enrouement, aphonie, pharyngite, laryngite
C6	Muscles du cou et de l'épaule	Torticolis, douleurs et contractions du cou et des épaules

C7	Thyroïde, bras et coudes	Troubles thyroïdiens, douleurs et contractions bras et coudes
D1	Avant-bras, poignets, mains et doigts, œsophage et trachée	Douleurs et contractions des avant-bras, poignets, mains et doigts, œsophagite, toux
D2	Cœur et artères coronaires	Angine de poitrine, troubles fonctionnels du cœur
D3	Poumons, bronches, poitrine, seins	Pleurésie, pneumonie, grippe, bronchite
D4	Vésicule biliaire	Jaunisse, troubles de la vésicule biliaire
D5	Plexus solaire, foie, sang	Tension nerveuse, troubles hépatiques, anémie, mauvaise circulation
D6	Estomac	Indigestions, aigreurs et crampes d'estomac
D7	Pancréas, duodénum	Diabète, ulcère duodéal
D8	Diaphragme, rate	Hoquets, spasmes diaphragmatiques, anémie ferrique, leucémie
D9	Surrénales	Allergies, urticaire, asthme, stress
D10	Reins	Troubles rénaux, néphrite, durcissement des artères
D11	Reins et uretères	Auto-intoxication, affections de la peau (acné, boutons, eczéma)
D12	Intestin grêle, trompes de Fallope et circulation lymphatique	Rhumatismes, flatulences, gaz, congestion du système lymphatique
L1	Côlon et région de l'aîne	Inflammation du côlon, constipation, diarrhée, hernies
L2	Appendice, cæcum, valvule iléocæcale, cuisses	Appendicite, crampes dans les cuisses, varices, cruralgie
L3	Ovaires/testicules, vessie et genoux	Troubles de la vessie, règles douloureuses ou irrégulières, impuissance, douleurs dans les genoux

L4	Muscles du bas du dos, nerf sciatique et prostate/utérus	Lumbago, mal de dos, troubles de la prostate/utérus, sciatalgie
L5	Jambe, cheville, pied, orteil et voûte plantaire, nerf sciatique	Faiblesse des jambes et mauvaise circulation, faiblesse et enflure des chevilles, crampes du mollet, sciatalgie
Sacrum	Os iliaques, région fessière	Déviations de la colonne vertébrale, microtraumatisme sacro-iliaque
Coccyx	Rectum, anus	Hémorroïdes, douleurs en s'asseyant, prurit anal

Nous vous encourageons également à effectuer le déroulement de séance antistress sur la zone réflexe de la colonne vertébrale (et des surrénales) présenté plus haut, sans oublier les mouvements de relaxation associés ainsi que la méthode SNV[©].

En cas d'autoréflexologie, le point réflexe des surrénales sur chaque main est incontournable.

Cependant, en cas de stress ressenti ou anticipé, rien ne vaut un rendez-vous chez votre praticien, comme le montre l'exemple suivant.

Cas clinique : Jean-Marc

Jean-Marc, 45 ans, est artisan carreleur depuis ses 20 ans. Même si son métier le passionne toujours, ses conditions de travail et une pression accrue à gérer au quotidien le stressent. De plus, sa position de travail peu ergonomique lui a « brisé », pour reprendre ses mots, le dos et les genoux.

« Je n'arrive plus à faire mes journées sans souffrir et sans avoir peur de ne plus me relever un de ces jours ! » dit-il en arrivant à la première consultation.

J'examine attentivement les réactions provoquées par la pression de mes pouces sur la zone réflexe de sa colonne. À chaque mouvement de mes doigts sur ses pieds, il m'adresse des mimiques qui en disent long sur ses douleurs.

« Avez-vous des problèmes digestifs ? »

La sensibilité des zones des vertèbres dorsales qui innervent principalement l'appareil digestif et l'appareil urinaire se révèlent algiques à la pression.

« Oui, j'ai l'impression qu'une partie de mon dos écrase l'intérieur de mon ventre et m'empêche de bien digérer ! » Le retour de Jean-Marc est probant. Je sais alors que je dois soulager les algies présentes sur les zones de ses dorsales si je souhaite qu'il commence à sentir son dos se libérer et sa digestion se normaliser. Puis j'effectuerai un travail plus localisé sur ces deux derniers systèmes au fil du soin.

Les zones des vertèbres lombaires sont également douloureuses. J'en déduis aussitôt que ses douleurs aux genoux s'expliquent en partie par l'état défectueux de l'étage inférieur de sa colonne. Effectivement, les vertèbres lombaires innervent notamment les membres inférieurs, ce qui explique davantage ses genoux algiques.

Je soulage aussitôt ces vertèbres dans l'intention de traiter lors d'un autre soin les zones des membres inférieurs. Mais sans cette action sur les zones du bas de son dos, le travail ne serait pas judicieux.

« Je suis stressé par mon état de santé mais également par les conditions dans lesquelles je travaille. » Le fait que Jean-Marc soit stressé au quotidien explique que la zone correspondante à la projection de la 9^e dorsale – et ayant entre autres pour rôle l'innervation de ses surrénales – soit quasiment intouchable. Logique : il est stressé et ses surrénales sécrètent en excès de l'adrénaline !

Des pressions continues bien ciblées par rapport à l'étage vertébral correspondant permettront d'avoir une action sédative sur le fonctionnement de ses surrénales.

L'état de santé et particulièrement de mauvais stress de Jean-Marc, comme celui des autres patients, se reflète dans leurs pieds et essentiellement sur la zone de leur colonne, indice précieux pour le réflexologue des organes physiologiquement perturbés lors du soin.

Ainsi, le lecteur prendra pleinement conscience de l'importance à accorder au traitement des zones de la colonne s'il veut commencer à soulager les déséquilibres touchant les autres organes. La colonne est la première clé pour permettre au reste du corps de se détendre et prendre le chemin de la guérison.

LE TRAITEMENT DU STRESS EN ASIE

Le stress étant la vie, tout être vivant est stressé. Il nous paraît intéressant d'observer la façon dont les Asiatiques essayent de contrôler leur stress.

La Chine

Ce pays est à l'origine de très nombreuses sciences, théories, arts et techniques que les Occidentaux ont plus ou moins bien réussi à comprendre et à adapter.

Dresser ici une liste exhaustive de toutes les méthodes antistress chinoises est impossible. Néanmoins, la discipline principalement pratiquée est le qi-gong, qui génère une amélioration générale de la condition physique et mentale en apportant vitalité et détente au pratiquant.

Également, l'acupuncture possède deux caractéristiques essentielles qui en font un traitement de choix du stress. En premier lieu, c'est une médecine énergétique, dont la conception permet de mieux analyser le sens des différents symptômes du stress et qui traite la cause de ce dysfonctionnement et pas seulement le symptôme. En second lieu, elle propose une vision nouvelle, globale de l'homme, qui n'est pas séparé en compartiments étanches (organe par organe) mais ne fait qu'un avec son esprit et son environnement.

Enfin, le massage chinois joue un rôle particulier dans le maintien de la santé, et aide à la prévention – qualité principale de la médecine chinoise qui traite en préventif plutôt qu'en curatif – et au traitement des maladies du stress de manière naturelle. Il contribue également à résoudre les problèmes à leur source.

Ces massages sont pratiqués dans des centres de fitness ou spas. Il en existe des milliers en Chine, chaque village ayant une sorte de « bain public ». Il est de tradition d'y aller quotidiennement après une journée de travail. Après le sauna sec ou humide ou le bain public, la famille ou le groupe d'amis se retrouve pour jouer au mah-jong, jeu de go, au ping-pong, aux dames chinoises, pour lire le journal, se restaurer, boire ou recevoir un soin réflexologique de corps, de tête ou de pieds pour une somme dérisoire. Ces endroits représentent un véritable lieu social détressant.

 **BAO-DING**

Un jeu chinois peu onéreux est les bao-ding, véritables « boules de santé » qui agissent par stimulation des zones réflexes des mains et réharmonisent ainsi l'énergie vitale. La détente procurée par ces deux boules roulées dans les mains est bien réelle. Chaque Chinois possède un jeu de boules personnalisé et décoré avec les animaux astrologiques chinois, des dragons, les formes du yin-yang ou du qi-gong. Des boules « durables » tendance écolo sont même apparues. Au pays des marchands, le stress est aussi une valeur marketing !

L'Inde

L'Inde est une démocratie immense, où le bruit est synonyme de vie et où tous les sens sont sollicités de façon extraordinaire, c'est-à-dire en bien ou en mal, en fonction des critères de jugement. Par conséquent, le stress est assuré tôt ou tard dans ce pays unique.

Le stress est traité en Inde par, entre autres, l'ayurvéda (de l'hindi *dévanâgarî* : la science de la vie), qui représente une sagesse et une médecine originaire de la province du Kerala au sud de l'Inde. L'ayurvéda puise ses sources dans le Véda, ensemble de textes sacrés de l'Inde antique, et ses principes sont ceux de ce qu'on appelle aujourd'hui la « médecine naturelle ». Les praticiens ayurvédiques ont également mis au point un certain nombre de préparations médicinales, souvent à base de plantes, pour guérir diverses pathologies.

Il existe une prise de conscience selon laquelle la construction d'un métabolisme sain, le bon déroulement de la digestion et de l'excrétion apportent la vitalité. Le corps doit être purifié par élimination des éléments toxiques de l'organisme. L'ayurvéda met également l'accent sur l'exercice, le yoga, la méditation et les massages.

Il s'agit d'une véritable cure de deux semaines minimum – attention aux traitements dits ayurvédiques proposés en une ou deux heures de massage ! On peut parler de retraite qui se déroule généralement dans un cadre naturel magnifique et calme. Ce traitement permet d'apaiser ou de résoudre la plupart des stress subis par l'organisme.

Le Japon

Le Japon pourrait être le pays où le stress est né ! Pays où l'on ne peut pas perdre la face, où la société au sens général et au sens de l'entreprise est dominante par rapport à la vie de l'individu ou à la vie familiale, où la surpopulation est synonyme de promiscuité, la liste n'est malheureusement pas exhaustive. Le Japonais est mis en position de stress dès les premières années et durant toute sa vie.

Les stressés urbains représentent un marché juteux et toutes sortes de produits sont proposés pour réduire le stress, tels le fauteuil masseur, les magazines spécialisés uniquement en « test-stress », ou le « cocoro », sorte de bâtonnet de bouche mesurant le taux d'amylase prélevé dans la salive, déterminant le niveau de stress de tout un chacun.

Cependant la méthode la plus naturelle, traditionnelle, unique (et efficace) est le bain japonais.



LES BAINS JAPONAIS

Les bains japonais sont de trois types : le *sentō*, bain public et convivial, le *furo*, bain privé et le *onsen*, bain naturel dans les sources volcaniques.

Le *sentō* est un bain de vapeur dans une chambre d'étuve en bois odorant, le plus souvent du *hinoki* (bois de cèdre) ou du *sugi* (bois de cryptomère). Les *onsen* sont des bains thermaux naturels en plein air. L'eau est très chaude et on y reste le temps qu'on veut, tout en contemplant le jardin.

Le bain est bien plus qu'un simple acte hygiénique : ce sont non seulement les vêtements qui sont laissés au vestiaire, mais également les soucis du quotidien et c'est un moment de plaisir et de relaxation, voire de méditation.

Le bain est une des rares pratiques japonaises qui ne viennent pas de Chine, mais qui aurait son origine dans un rituel de purification. Les bains de sources chaudes naturelles *onsens* sont toujours très populaires. Pays volcanique, le Japon compte environ 2 000 stations thermales – Hokkaido, nord du Honshu, Alpes japonaises, région du Mont Fuji, presque île d'Izu et Kyushu.

L'eau des *onsens* étant d'origine volcanique, elle est riche en minéraux, notamment en soufre, qui, outre les différentes vertus thérapeutiques qui lui sont attribuées, donne au bain une odeur très particulière, et ce d'autant plus si le contenant est en bois. Le bain s'ouvre normalement sur un jardin ou un paysage, ce qui ajoute encore au plaisir des sens et au sentiment d'harmonie...

De même que dans les *sentos*, on retrouve voisins et amis du quartier, les *onsens* ont donc une dimension sociale. Et la nudité engendrant une certaine complicité, le bain pris en commun renforce les liens, ce qui permet donc de se laver de tout stress !

Dans tous les cas, se rappeler un proverbe taoïste disant que la maladie s'éloigne lorsqu'on chérit son bonsaï et ses pieds !

Carnet pratique

ÉTUDE SUR LE MÉTIER DE RÉFLEXOLOGUE ET LE SECTEUR DU BIEN-ÊTRE

Les grandes tendances

La recherche du bien-être est une préoccupation générale. Conscients de l'importance qu'elle revêt dans leur vie professionnelle, sociale, familiale ou personnelle, les Français font de plus en plus d'efforts pour se maintenir en bonne santé et être en forme. L'hygiène, la diététique, la prévention, le sport, le recours aux médecins et aux médicaments tiennent une place croissante dans leur vie ; la vitalité devient indispensable et la maladie de moins en moins bien acceptée, de même que la douleur physique ; la lutte contre le vieillissement se généralise, favorisée par les promesses scientifiques (DHEA, radicaux libres, hormones de croissance, découvertes génétiques).

Quelques signes de ce mouvement de fond

Pour échapper au stress, les Français utilisent des moyens de plus en plus diversifiés : pratique sportive, courtes escapades de week-end – parfois dans un monastère – consultation de « psy », stages de thérapie comportementale et bien sûr relaxation et massages (à domicile ou en entreprise).

La relaxation et les massages s'inscrivent dans la déferlante actuelle des marchés anti-stress. Le massage assis sur le lieu de travail est le concept à la mode : ce sont les informaticiens de la Silicon Valley qui ont popularisé la formule, dérivée du shiatsu japonais. Les premiers lieux de détente pour

les salariés, conçus en dehors de leurs bureaux, permettant de courtes pauses ou siestes, font leur apparition en France.

Le culte du corps n'est pas seulement destiné à améliorer l'image que l'on donne de soi, mais aussi celle qui participe au bien-être de son propriétaire. La redécouverte du corps, outil et vitrine, s'accompagne d'une recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel. La recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit est donc de règle.

L'essor des produits bio, des soins esthétiques (en cabine ou à domicile), des produits consommés en parapharmacie, ainsi que l'essor des courants diététiques et le succès des nutritionnistes sont impressionnants.

Un marché en pleine expansion

En France, le marché du bien-être a connu une croissance de 7 % en 2016 (selon Bordeaux Business). On estime qu'il pèse environ 37,5 milliards d'euros et qu'il emploie plus de 380 000 salariés (selon RDView). Un quart des Français a déjà eu recours à des services de bien-être. Ils sont de plus en plus nombreux à utiliser les médecines douces ou pratiquer le yoga et la relaxation. Aller se faire masser, dans un institut de beauté ou un centre de balnéothérapie, était il y a encore quelques années considéré comme un luxe. Désormais, les ménages qui s'offrent ces prestations au moins une fois par mois sont de plus en plus nombreux.

Marché du bien-être : les raisons d'un succès

Les raisons du succès du marché du bien-être sont essentiellement sociétales. Dans un climat de crise, forcés de travailler plus longtemps, les Français cherchent à se débarrasser de leur stress et de leur anxiété et à trouver un meilleur équilibre de vie. Ils font alors appel à des activités de bien-être. Les entreprises investissent aussi dans ce marché pour améliorer le bien-être au travail de leurs salariés. D'un autre côté, la clientèle s'est diversifiée. Désormais, les mères de famille de 35 ans ne sont plus les seules à pousser la porte d'un cabinet de bien-être. Les seniors, qui constituent une part grandissante de la population française, y ont aussi recours.

LE GUIDE DE L'INSTALLATION¹

Déclaration de l'entreprise

URSSAF (Union de recouvrement des cotisations Sécurité sociale et d'allocation familiale)

C'est à l'URSSAF que l'on déclare son entreprise. En effet suite à la loi de modernisation de l'économie de 2008, les CFE ont progressivement pris en charge toutes les formalités et démarches nécessaires pour une création ou une reprise d'entreprise. Cette déclaration est totalement gratuite et se fait sur le portail SSI².

CFE³ www.cfe.urssaf.fr

Centre de formalités des entreprises

Le CFE a pour mission de simplifier vos démarches administratives au moment de la création, la modification ou la cessation de votre activité.

Une seule déclaration suffit pour toutes vos démarches administratives, juridiques, sociales et fiscales pour l'ensemble des organismes concernés : Insee, organismes sociaux, Urssaf, centre des finances publiques.

Cotisation foncière des entreprises

C'est aussi une taxe qui est calculée sur la valeur locative des biens immobiliers de l'entreprise, que l'employeur soit locataire ou propriétaire.

Elle est due par les entreprises ou les personnes qui exercent de manière habituelle une activité non salariée, quel que soit leur statut juridique, leur activité ou leur régime d'imposition. S'il s'agit d'une simple domiciliation, sans locaux dédiés à l'activité professionnelle, la CFE est à payer sur la base d'une cotisation forfaitaire minimale.

Le montant d'imposition (entre 216 et 5 136 €) est décidé par délibération de la commune et varie en fonction du chiffre d'affaires de l'entreprise jusqu'à 500 000 € de CA.

Au titre de l'année de création, une exonération temporaire est prévue pour les entreprises nouvelles à condition que le dossier de création ou de reprise soit déposé avant le 31 décembre de l'année de création ou de reprise.

À noter : Depuis 2019, les entreprises réalisant un chiffre d'affaires inférieur à 5 000 € sont exonérées de CFE. www.service-public.fr.

Identification de l'entreprise

INSEE (Institut national des statistiques et des études économiques)

Il vous donnera votre numéro Siret et votre code APE. Ces démarches sont gratuites.

Ne pas répondre aux demandes frauduleuses d'un usurpateur de l'Insee ou tout autre organisme public se disant officiel. (Bien lire les petites lignes en bas ou au dos des pages des documents.)

SIRET (Système d'identification du répertoire des établissements)

Il correspond au numéro d'identification d'un établissement, c'est-à-dire un numéro par adresse d'activité exercée. Le SIRET se compose du SIREN (9 caractères ; identification de l'entreprise) et du NIC (5 caractères ; identification de l'établissement).

Le SIREN est lié à la personne (physique ou morale) du chef d'entreprise. Il reste identique, même en cas de changement d'activité. Par contre, le NIC, lié au lieu d'activité, change en cas de déplacement de celle-ci. Toute ouverture, fermeture ou transfert d'établissement doit donc être signalé.

APE (Activité principale exercée)

Il permet d'identifier la branche d'activité principale de l'entreprise ou du micro-entrepreneur. Il est composé de 4 chiffres + 1 lettre, qui est une référence à la nomenclature statistique NAF (Nationale d'Activités Française).

Pour les réflexologues, le code à privilégier est le 8690F mais il peut aussi être le 9604Z :

- 8690F – réflexologue – activité de santé humaine non classée ailleurs – RSI groupe artisan.
- 9604Z – soin détente, entretien corporel – RSI groupe artisan.

De fait, ce sont des activités libérales que le RSI classe dans le groupe artisan. Avec les modifications sur le RSI et le régime du micro-entrepreneur, ceci peut être amené à évoluer.

Pour info → activités liés aux organismes

Activité commerciale → auprès de la chambre de commerce et d'industrie

Activité artisanale → auprès de la chambre des métiers et de l'artisanat

Activité libérale → auprès de l'Urssaf (notamment pour les réflexologues).

Choix du statut

Il n'existe pas de statut idéal, mais un statut juridique adapté à la situation de chaque entrepreneur, en fonction de la nature et l'importance de son projet. Tout entrepreneur peut changer de statut en fonction de l'évolution de son activité.

Les statuts de création d'entreprise :

- La micro-entreprise (ex régime auto-entrepreneur) : c'est un statut très simplifié et adapté pour un démarrage.
- L'entreprise individuelle en nom propre (EI) : c'est un statut qui peut réserver quelques surprises en termes de paiement des charges sociales ; en effet, ces dernières étant calculées sur les bénéfices, elles sont susceptibles de varier fortement d'une année à l'autre.
- L'EIRL : EI à responsabilité limitée qui permet de protéger son patrimoine personnel mieux qu'en EI.
- L'EURL, entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée : c'est **un statut bien adapté**. Le gérant détermine lui-même sa rémunération, qui sert de base au calcul des charges sociales.

Nous ne détaillerons pas dans notre dossier les entreprises individuelles car pas adaptées au moment de l'installation, mais peut-être intéressantes dans un deuxième temps⁴.

Bon à savoir : en tant qu'entrepreneur individuel, votre habitation principale est automatiquement protégée car elle est insaisissable en cas de dettes professionnelles. Vous êtes entrepreneur individuel et marié : en fonction des biens du couple et des risques financiers liés à votre activité, contactez un notaire pour savoir si votre régime matrimonial est adapté à votre situation.

Les statuts alternatifs à l'entreprise privée :

- Le statut d'entrepreneur-salarié en coopérative d'activités et d'emplois : il permet d'être indépendant tout en bénéficiant du statut de salarié, c'est un statut bien adapté pour un démarrage sans risque,
- Le portage salarial ou entrepreneurial,
- La couveuse.

Micro-entrepreneur

Le régime de l'« auto-entrepreneur » s'applique depuis le 1^{er} janvier 2009 aux personnes physiques qui créent ou possèdent déjà une entreprise individuelle pour exercer une activité commerciale, artisanale ou libérale (hormis certaines activités exclues), à titre principal ou complémentaire, et dont l'entreprise individuelle remplit les conditions du régime fiscal de la micro-entreprise et qui opte pour exercer en franchise de TVA. Il offre des formalités de création d'entreprises allégées ainsi qu'un mode de calcul et de paiement simplifié des cotisations sociales et de l'impôt sur le revenu.

Régime créé en 2008 pour simplifier la gestion administrative en remplaçant toutes les cotisations sociales, impôts et taxes par un versement unique proportionnel au chiffre d'affaires (CA) dont le SSI (ex RSI) est l'organisme référent.

Pour être micro-entrepreneur à titre principal ou complémentaire, il suffit d'avoir un CA inférieur à un certain plafond.

Le RSI est moins avantageux que celui des salariés car il n'y a pas de cotisations chômage, et une couverture moindre en termes d'indemnités journalières maladie ou maternité... et un calcul de la retraite liée aux trimestres validés⁵.

Toute personne physique peut, sous condition, devenir auto-entrepreneur :

- Être majeur (ou mineur émancipé par décision d'un juge des tutelles) ;
- Avoir une adresse postale en France ;
- Être de nationalité française ou ressortissant européen (ressortissant étranger hors Union Européenne sous conditions) ;
- Ne pas être sous tutelle, ni sous curatelle ;
- Ne pas être condamné à une interdiction de gérer ou d'exercer.

L'auto-entrepreneuriat peut être exercé à titre principal ou à titre complémentaire.

À titre principal, l'auto-entreprise constitue une activité à part entière. À l'inverse, à titre complémentaire, l'auto-entreprise est une activité annexe en complément d'un autre statut :

- Étudiant ;
- Salarié (avec accord de l'employeur en cas de clause d'exclusivité, ou de spécificités incluses dans le contrat de travail) ;
- Retraité ;
- Dirigeant assimilé salarié (Président ou dirigeant de SAS, gérant minoritaire ou égalitaire de SARL...) ;
- Fonctionnaire (en fonction de votre statut, vous devez remplir certaines conditions).

Agent de la fonction publique et création d'une auto-entreprise :

Le régime autoentrepreneur est accessible aux fonctionnaires, qu'ils soient à temps plein ou temps partiel. Les conditions d'exercice varient cependant selon leur situation.

La réglementation affirme que :

- L'intégralité du temps de service du fonctionnaire doit être consacrée aux tâches qui lui sont confiées.

D'autre part, son activité privée lucrative :

- Ne doit pas perturber au fonctionnement normal,
- Ne doit porter atteinte ni à l'indépendance ou la neutralité du service public, ni à la dignité des fonctions de l'agent.

Plafond du CA en 2019/2020

Plafond à ne pas dépasser pour rester micro-entrepreneur.

- de 70 000 € pour les réflexologues.

Régime micro-BNC (article 102 ter du Code général des impôts)

- 70 000 € HT pour les prestations intellectuelles (activités libérales non commerciales)

Régime micro-BIC (article 50-0 du Code général des impôts)

- 170 000 € HT pour une activité commerciale
- 170 000 € HT pour une activité d'hébergement (hors location de meublé)
- 70 000 € HT pour des prestations de services (y compris location de meublé)
- 70 000 € HT pour un artisan en autoentreprise

Les changements majeurs attendus pour 2020

Le rattachement progressif de tous les auto-entrepreneurs à la CPAM. L'année 2018 fut marquée par la suppression du Régime social des indépendants (RSI).

- SI devient SSI en 2018 : www.secu-independants.fr
- Régime social des indépendants → Sécurité sociale des indépendants (Régime Général)
- Le 1^{er} janvier 2018, la protection sociale des travailleurs indépendants passe progressivement au Régime général pour assurer aux indépendants la même qualité de protection qu'aux salariés, tout en tenant compte de leur spécificité.
- En 2019 : les nouveaux travailleurs indépendants, anciennement salariés, resteront gérés par la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).
- En 2020, le rattachement de tous les auto-entrepreneurs sera effectif et votre interlocuteur unique sera la CPAM. Vous bénéficierez ainsi d'une gestion de votre protection sociale semblable à celle des salariés.

Déclaration du chiffre d'affaires

La déclaration de chiffre d'affaires devra désormais être réalisée obligatoirement en ligne pour tous les micro-entrepreneurs (auto-entrepreneurs) à compter du 1^{er} janvier 2019.

L'article 13 « Section 17 » du Projet de loi de financement de la sécurité sociale pour 2019 renforce la dématérialisation des démarches de déclaration sociale telle que la déclaration du chiffre d'affaires dans un objectif « 100 % dématérialisée » fixé par le Gouvernement.

1. Le régime déclaratif spécial ou micro-BNC (sans option)

Les taux de cotisations 2019/2020 du forfait social de la micro-entreprise sont inchangés.

Activité exercée	Charges sociales	Prélèvement forfaitaire libératoire	CFP 2018
Vente marchandises et locations meublés	12,8 %	1 %	0,10 %
Prestations de services artisanales ou commerciales (BIC)	22 %	1,7 %	0,30 %
Autres prestations de services (BNC)	22 %	2,2 %	0,20 %
Activités libérales (CIPAV)	22 %	2,2 %	0,20 %

Les taux dans la colonne « Charges sociales » correspondent au forfait social applicable au micro-entrepreneur (articles L. 133-6-8 et L. 136-3 du Code de la sécurité sociale)

BNC : bénéfices non commerciaux

BIC : bénéfices industriels et commerciaux

CFP : congé formation professionnel

CIPAV : Caisse interprofessionnelle de prévoyance et d'assurance vieillesse

Cotisations :

- D'assurance maladie/maternité, d'indemnités journalières → percevoir un revenu annuel supérieur à 3 862,80 €, dans le cas contraire, les prestations sont réduites à 10 % des montants habituels,

- De CSG → contribution sociale généralisée,
- De CRDS → contribution au remboursement de la dette sociale,
- D'allocations familiales,
- De retraite de base → à condition de valider les trimestres
- De retraite complémentaire obligatoire, (idem ci-dessus)
- Du régime d'invalidité et décès → 20 % du PASS : Plafond de la Sécurité sociale qui sert de base de calcul à certaines cotisations et prestations.

Congé maternité unique : quels changements pour les auto-entrepreneuses ?

5 février 2019 : le congé maternité des travailleuses indépendantes évolue en 2019. La Loi de Financement de la Sécurité sociale a en effet modifié les règles d'indemnisation et les femmes à la tête d'une auto-entreprise sont directement concernées. On fait le point.

[Note de la rédaction : attention, à l'heure où nous écrivons cet article, la réforme du congé maternité a été votée au Sénat mais n'a pas encore été décrétée. La parution du décret dans le *Journal officiel* est une condition obligatoire avant l'application de la réforme.] voir www.portail-autoentrepreneur.fr.

2. Le régime déclaratif spécial avec option de prélèvement ou versement libératoire forfaitaire – PFL (voir tableau ci-dessus)

C'est une option qui permet de se libérer de l'impôt sur le revenu et de ses cotisations, de manière simplifiée et avec un taux d'imposition réduit → 2,2 % du CA pour les activités de prestations de services. Ainsi vous payez chaque mois ou chaque trimestre l'IR, les cotisations sociales et taxes spécifiques (formation professionnelle et taxes chambres CCI CMA).

Pour bénéficier du régime PLF, il ne faut pas que les revenus du micro-entrepreneur ou du ménage s'il est marié (foyer fiscal) dépassent un certain seuil fixé chaque année.

Le prélèvement à la source

À compter du 1^{er} janvier 2019, le prélèvement à la source entre en vigueur et ne touche pas que les salariés ! En effet, en tant qu'auto-entrepreneur,

vous êtes également concerné et devez l'acquitter sous forme d'acomptes payés mensuellement ou trimestriellement. Le montant de ces acomptes sera calculé par l'administration fiscale en fonction de votre dernier chiffre d'affaires annuel connu.

Pour l'année 2019, c'est donc la déclaration que vous avez remplie au printemps 2018 qui est prise en compte. Le montant des acomptes vous a ainsi été communiqué lors de la réception de votre avis d'imposition en juillet 2018.

À ce titre, les auto-entrepreneurs créant leur activité en 2019 se retrouvent dans une situation particulière. En effet, l'administration fiscale ne disposera pas d'imposition de référence pour calculer le montant de leurs acomptes. Trois options sont alors possibles pour eux :

- Attendre septembre 2020, date à laquelle ils feront leur déclaration pour les revenus perçus en 2019. Ils devront alors s'acquitter de l'impôt dû au titre de leur première année d'activité, avant le 31 décembre 2020.
- Commencer à verser des acomptes avant la première déclaration de septembre 2019, en utilisant le simulateur de l'administration fiscale
- **Opter pour le versement libératoire** et donc payer l'impôt sur le revenu en même temps que les cotisations sociales, chaque mois ou trimestre.

À noter que quel que soit votre choix, l'impôt sur le revenu dû pour l'année 2019 devra être entièrement soldé pour le 31 décembre 2020. Attention donc si vous optez pour la première solution : vous disposerez de peu de temps pour vous acquitter de votre impôt, ce qui peut être risqué en cas de régularisation importante.

Pour les auto-entrepreneurs débutant leur activité au 1^{er} janvier 2019 et n'ayant pas opté pour le versement libératoire de l'impôt sur le revenu, vous pouvez adresser votre demande à votre Urssaf dans les 3 mois suivant votre début d'activité pour une application immédiate, ou, au plus tard le 30 septembre pour une application l'année suivante.

Pour information : le revenu fiscal de référence pour opter pour le versement libératoire de l'impôt sur le revenu auprès de l'Urssaf est fixé à 27 086 euros pour 2019.

Déclaration de la TVA

La franchise en base de TVA est toujours d'actualité jusqu'aux plafonds majorés de 35 200 euros et 91 000 euros. C'est pour cela que le micro-entrepreneur ne doit pas oublier de mettre sur les factures « TVA non applicable article 293B du CGI ».

Au delà, le micro-entrepreneur devra **collecter la TVA et la reverser à l'État (cette obligation court à compter du premier jour du mois de dépassement).**

Calcul de la retraite

Pour valider les trimestres de retraite, il faut réaliser un chiffre d'affaires minimum

Chiffre d'affaires minimal pour valider les trimestres de retraite

	1 trimestre	2 trimestres	3 trimestres	4 trimestres
Vente/hôtellerie/restaurant BIC	3 670 €	6 490 €	9 340 €	20 430 €
Prestations de services BIC	2 135 €	3 775 €	5 440 €	11 850 €
Prestations de services et professions libérales non réglementées BNC	2 425 €	4 320 €	6 265 €	8 980 €
Profession libérale réglementée BNC	2 246 €	4 491 €	6 737 €	8 892 €

Micro-entrepreneur « inscrit à Pole-Emploi » – Changement en 2019

L'ACCRE, Aide aux chômeurs créateurs ou repreneurs d'entreprise, devient l'ACRE, Aide aux créateurs et repreneurs d'entreprise au 1^{er} janvier 2019. Pour les créations et reprises d'entreprise intervenant à compter du 1^{er} janvier 2019, l'ensemble des créateurs et repreneurs d'entreprise est éligible au bénéfice de ce dispositif d'exonération de cotisations.

Quelles conditions ?

Ne pas avoir bénéficié de l'Accre dans les 3 années précédentes

Pour les créations et reprises d'entreprises intervenant au 1^{er} janvier 2019, ce délai s'apprécie à compter de la cessation du bénéfice de l'Accre au titre d'une activité passée.

Pour les créations et reprises d'entreprises intervenant jusqu'au 31 décembre 2018, ce délai s'apprécie à l'expiration des trois années suivant la précédente décision d'attribution de l'Accre.

Quelles exonérations au 1^{er} janvier 2019 ?

À compter de la date de votre affiliation, vous êtes exonéré pendant 12 mois des cotisations d'assurance maladie, maternité retraite de base, vieillesse, invalidité, décès et d'allocation familiales si votre revenu professionnel ne dépasse pas un plafond qui diffère selon l'année de création ou de reprise de votre entreprise.

Pour les travailleurs indépendants relevant du régime de la micro-entreprise, l'exonération peut faire l'objet d'une prolongation de 24 mois.

L'exonération correspond à :

- 2/3 de l'exonération calculée selon les modalités de calcul de l'exonération initiale au titre des douze premiers mois de prolongation,
- 1/3 de l'exonération calculée selon les modalités de calcul de l'exonération initiale au titre des douze mois suivants.

Attention :

En 2019, tous les nouveaux auto-entrepreneurs disposent automatiquement de l'ACRE et des cotisations allégées et progressives sur 3 années. La seule condition à respecter : ne pas dépasser un seuil de revenu annuel à hauteur de 40 524 € pour la première année d'activité. Le revenu annuel étant le chiffre d'affaires annuel après abattement dont les taux sont différents pour chaque catégorie d'auto-entrepreneur, voici les seuils à respecter pour la première année :

- Activités libérales : 61 400 € de chiffre d'affaires annuel,
- Activités commerciales : 81 048 € de chiffre d'affaires annuel,
- Activités de prestations de services commerciales et artisanales : 81 048 € de chiffre d'affaires annuel.

Procédure de demande d'ACRE

Si auparavant, le demandeur devait déposer un formulaire spécifique de demande d'Accre, correctement rempli auprès du CFE compétent, lors du dépôt de la déclaration de création ou de reprise de l'entreprise, ou dans les 45 jours suivants.

Désormais, dès qu'un auto-entrepreneur réalise sa déclaration initiale d'activité, il dispose de l'ACRE automatiquement. Il n'y a donc pas de demande ni de formulaire à envoyer. En revanche, l'URSSAF pourra réaliser des vérifications a posteriori dans le cadre de procédure de contrôle.

Taux de cotisation sociales avec l'ACRE en 2019

Organisme de retraite	Activités	1 ^{re} période Jusqu'à la fin du 3 ^e trimestre civil qui suit le début de l'activité		2 ^e période Les 4 trimestres suivants		3 ^e période Les 4 trimestres suivants	
		Sans option fiscale	Avec option fiscale	Sans option fiscale	Avec option fiscale	Sans option fiscale	Avec option fiscale
RSI	Ventes de marchandises (BIC)	3,2 %	4,2 %	6,4 %	7,4 %	9,6 %	10,6 %
	Prestation de service BIC	5,5 %	7,2 %	11 %	12,7 %	16,5 %	18,2 %
	Prestation de service BNC	5,5 %	7,7 %	11 %	13,2 %	16,5 %	18,7 %
CIPAV	Activités libérales (BNC)	5,5 %	7,7 %	11 %	13,2 %	16,5 %	18,7 %

Dans tous les cas, restent dues :

- La CSG-CRDS,
- La contribution à la formation professionnelle,

- La CURPS pour les professionnels de santé,
- La retraite complémentaire obligatoire (pour les artisans et les commerçants).

Important : En cas de dépassement des seuils de chiffre d'affaires, vous perdez définitivement le bénéfice de « l'exonération de début d'activité » et des taux minorés.

NACRE, Nouvel Accompagnement pour la création et la reprise d'entreprise, est un accompagnement individualisé sur 3 ans, avant et/ou après la création/reprise de l'entreprise et un prêt à taux zéro. Le dispositif se décompose en trois phases :

- une aide au montage du projet,
- un appui à la structuration financière via notamment un prêt à taux zéro,
- un suivi de l'entreprise (prêt de maximum 5 ans pour un montant de 1 000 € à 10 000 €).

Le prêt à taux zéro doit obligatoirement être couplé avec un prêt bancaire dont le montant et la durée doivent être supérieurs ou égaux au montant et à la durée du prêt à taux zéro. Circulaire DGEFP n° 2008-20 du 4 décembre 2008 – Décret n° 2010-1642 du 23 décembre 2010 relatif à l'organisation et à la labellisation d'actions de conseil et d'accompagnement au bénéfice des créateurs et repreneurs d'entreprise⁶.

Coopérative d'activités et d'emploi (CAE)

La CAE est constituée sous forme de Scoop permettant aux porteurs de projet de tester leur activité sous le statut « d'entrepreneur salarié ».

Elle poursuit une mission de développement économique local (loi du 31/07/2014 relative à l'économie sociale et solidaire définit le cadre général de fonctionnement d'une CAE). Une CAE est l'entreprise partagée de ses salariés et de ses salariés associés qui la possèdent collectivement. Leur fonctionnement est assuré par un gérant et des chargés de mission.

Durant les premiers mois dans la CAE, le salarié entrepreneur va exercer son activité dans le cadre d'un Contrat d'appui au projet d'entreprise

(CAPE). Le CAPE permet l'étude de la faisabilité du projet, la mise en œuvre de la réalisation et l'appui du développement de l'activité.

Les services de la CAE

- un cadre juridique (numéro de TVA – immatriculation au Registre du commerce et des sociétés),
- un statut d'entrepreneur salarié en CDI, et souvent à temps partiel dans un premier temps,
- une gestion administrative de l'activité incluant la tenue d'une comptabilité, le calcul et versement des salaires, les obligations fiscales, sociales et comptables,
- une possibilité d'échange avec les autres entrepreneurs-salariés,
- un accompagnement individuel en vue de favoriser le développement de leur outil économique, mais aussi collectif, en échangeant avec les autres entrepreneurs autour de différents ateliers ou parcours.

Il est fixé selon la loi une limite maximale de trois ans pour effectuer le test de son projet. Un entrepreneur-salarié peut s'inscrire plus durablement en coopérative d'activités et d'emploi en devenant associé.

Les devoirs de l'entrepreneur-salarié

- il verse une contribution pour le financement des services que propose la coopérative selon des modalités fixées dans le cadre de l'assemblée générale des CAE,
- il est autonome dans le développement de son activité, et accompagné pour y parvenir,
- chaque mois, il lui est demandé d'assister à une réunion sur la gestion de la CAE.

Un contrat entre les deux parties

Il définit notamment les conditions dans lesquelles l'entrepreneur bénéficie d'au moins deux rendez-vous individuels par an et les objectifs et obligations de l'activité à atteindre.

Le salaire est élaboré en fonction du chiffre d'affaires qui est réalisé, déduction faite des cotisations sociales et de la participation aux frais de la

structure/charges communes et des frais liés à l'activité. Participation fixée généralement en pourcentage du chiffre d'affaires, déterminée par contrat et permet de mutualiser le soutien administratif et comptable de la CAE.

- Coopérer pour entreprendre, 37 rue Bouret 75019 Paris, info@cooperer.coop, www.cooperer.coop
- Copéa, 10 rue Archinard, 26400 Crest ; contact@copea.fr, www.copea.fr.

Portage entrepreneurial et salarial

Apparu dans les années 1980, le portage salarial est une solution adaptée pour les personnes souhaitant exercer une activité en tant qu'indépendant sans créer de structure juridique, tout en bénéficiant d'un statut de salarié.

La société de portage a pour principal objectif d'accompagner divers profils de tous domaines d'activité en prenant en charge leur gestion administrative, fiscale, juridique et sociale, cela dans un cadre réglementé par la loi depuis juin 2008.

Portage entrepreneurial

Cela permet d'exercer une activité indépendante et de réaliser un chiffre d'affaires tout en étant le salarié de la société de portage :

- Pas de plafond minimum de CA à réaliser et si pas de CA, pas de charges, ni de CFE.
- Versement du CA avec un bulletin de paie donc cotisation au Régime général, mais pas de cotisations chômage (soit 6,65 % en moins sur votre chiffre d'affaires HT).
- Comptabilisation de tous les frais professionnels en exonération de charges sociales et fiscales comme une structure juridique traditionnelle.
- Aucune restriction de clientèle.
- Pas de minimum de rémunération, juste en fonction du CA.
- Aucune durée maximale de validité imposée par les textes aussi bien dans le contrat de prestation de service avec le client que le contrat de mandat avec la société de portage entrepreneurial.

- Arrêt de l'activité sans frais ni préavis.

L'indépendant :

- signe un contrat de prestation avec son client,
- établit et signe les notes de frais qu'il transmet à la société de portage avec les justificatifs originaux pour retirer les frais avant calcul du salaire net,
- recherche et développe tout seul son portefeuille de clients et négocie seul les modalités de sa future intervention auprès de ses clients.

La société de portage :

- garantit les mêmes droits qu'un salarié, excepté le chômage,
- déclare l'indépendant sur le site de l'URSAFF,
- facture la prestation de l'indépendant à son client et encaisse le CA de l'indépendant,
- reverse à l'indépendant son CA sur son compte personnel, déduction faite des honoraires de la société de portage, comptabilisation des frais professionnels et paiement des charges sociales par le biais du bulletin de paie.

Les contrats :

- contrat de mandat entre l'indépendant et la société de Portage définissant les obligations des 2 parties (régé par le TGI).
- contrat de prestation entre l'Indépendant le client définissant les modalités d'exécution et dans lequel il est spécifié qu'il a choisi comme statut juridique le portage entrepre-neurial (régé par le code du commerce car c'est un contrat synallagmatique à titre onéreux).

Portage salarial

Il permet d'exercer une activité de manière autonome avec les avantages d'un statut de salarié du régime général : salaire minimum, congés payés, indemnités de précarité, indemnité de clientèle, justificatif d'un motif pour arrêter le contrat.

La société de portage prend en charge les parties comptables, juridiques et administratives de l'activité du salarié porté, en échange d'un pourcentage, de l'ordre de 10 % sur son chiffre d'affaires.

Le salarié porté profite de la même liberté que celle d'un **travailleur indépendant**. Il n'a pas de relation hiérarchique, il prospecte et négocie ses honoraires directement avec eux et choisit ses missions. Il gère son temps en autonomie. Le salarié, employé par la société de portage, effectue une prestation pour le compte d'une entreprise cliente.

Une relation contractuelle tripartite :

- le **contrat de prestation** signé entre la société de portage et l'entreprise cliente définit l'identité et l'adresse de l'entreprise cliente, l'objet et la durée de la prestation... régi par le Code du commerce (art. L. 1254-22).
- le **contrat de travail** ou la convention d'adhésion, signé par l'entreprise de portage et le consultant indépendant qui fixe les modalités d'accueil, CDD ou CDI... régi par le Code du travail (art. L. 1254-7).
- les missions, dans lesquelles on retrouve les coordonnées du client, l'intitulé, la durée et le montant de la prestation...

Le chiffre d'affaires généré par l'activité du salarié-porté lui est **reversé sous forme de salaire** par la société de portage salarial, il est donc tenu de fournir un relevé d'heures et un rapport d'activité pour pouvoir être payé.

La rémunération et ses modalités de calcul sont définies par le Code du travail et la Convention collective de branche. Un salaire minimum mensuel est à verser par la société de portage salarial au salarié-porté pour un temps plein, indépendamment du CA qu'il a généré (art. L. 1254-21-1-4e). En conséquence, le salarié-porté doit faire un CA minimum mensuel pour pouvoir se mettre en portage salarial.

www.abcportage.fr

Guide du portage salarial : www.leportagesalarial.fr

La couveuse

C'est un espace de test et de préparation à la création d'entreprise. Il s'agit en général d'une association dans laquelle on reste une durée déterminée pour lancer son projet. Le projet de création est testé ainsi que sa viabilité économique grâce à un hébergement juridique et une offre

d'accompagnement permettant « d'apprendre à entreprendre » dans un processus de formation et de coaching.

Le porteur de projet, prospecte, vend ses produits ou services et facture ses prestations avec le numéro de SIRET de la couveuse, **sans avoir besoin de s'immatriculer.**

Chaque porteur de projet dispose de son propre compte et utilise cet argent comme il le souhaite. La couveuse perçoit les règlements des prestations des entrepreneurs hébergés dont elle prélève 10 % du CA.

La couveuse dispose d'un contrat particulier visant à couvrir l'entrepreneur : le **Cape** (Contrat d'appui au projet d'entreprise). Ce contrat, permet au futur créateur d'entreprise de conserver son statut antérieur et ses revenus sociaux pendant toute la durée de l'accompagnement. Ce n'est pas un contrat de travail, mais un dispositif d'aide pour les créateurs et repreneurs d'entreprise, dans lequel sera défini le contenu de l'appui au projet d'entreprise tout au long de la durée du dispositif, ainsi que les moyens techniques, matériels ou autres, et les méthodes qui seront mises en œuvre nécessaires à l'accomplissement du programme de préparation :

- Démarrer l'activité sans inscrire l'entreprise au CFE,
- Bénéficiaire de conseils, formations et moyens logistiques,
- Prospecter la clientèle, négocier avec les fournisseurs,
- Prendre progressivement confiance en soi dans la gestion de son entreprise,
- Bénéficiaire d'un coaching régulier par un conseiller,
- Acquérir par l'expérience les compétences nécessaires au chef d'entreprise (commercial, gestion...),
- Échanger avec d'autres porteurs de projet, se mettre en réseau, faire partie d'un club d'entrepreneurs.

Il est possible de rester en couveuse jusqu'à 2 à 3 ans avant de prendre son autonomie complète. Le contrat est limité à 12 mois, renouvelable 2 fois. Après le passage en couveuse d'entreprises, l'entrepreneur peut décider de créer ou non son activité.

www.uniondescouveuses.com

www.cooperer.coop

La pépinière

Une pépinière apporte une solution logistique aux entrepreneurs, en offrant un local, un service d'accueil téléphonique ou un accès à une photocopieuse. La pépinière d'entreprises est une structure d'accueil, d'hébergement, d'accompagnement au porteur de projet et de la jeune entreprise. Elle favorise la réussite des nouvelles entreprises en réduisant les obstacles liés au démarrage de l'activité.

Quelle différence entre une pépinière d'entreprise, un hôtel d'entreprises, une couveuse, un incubateur, un espace de travail partagé ou encore une coopérative d'activité ?

L'hôtel d'entreprise est une solution qui s'adresse aux entreprises créées depuis plus de deux ans, et qui ne peuvent donc plus être hébergées en pépinière d'entreprise. L'hôtel d'entreprises offre un hébergement et des services partagés, à des tarifs souvent moins avantageux qu'en pépinière.

La couveuse s'adresse aux porteurs de projet (entreprises non encore créées) qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement renforcé et adapté pour lancer leur activité. Il ne s'agit pas d'un hébergement physique à proprement parler. Un contrat est signé entre la couveuse et le porteur de projet : le CAPE, (Contrat d'appui au projet d'entreprise) pour une période de 12 mois renouvelable deux fois.

L'incubateur est une solution qui s'adresse aux porteurs de projet ayant une idée à fort potentiel (entreprises innovantes, technologiques ou très spécialisées), le but étant de leur proposer un environnement de travail et une mise en réseau optimale pour une croissance rapide. On trouve ce type de structure dans les centres de recherche ou les technopôles par exemple.

Un espace de travail partagé, ou espace de coworking, est un espace mis à disposition des particuliers ou des travailleurs indépendants qui permet de bénéficier d'un environnement de travail adéquat et qui favorise la collaboration et le partage d'information.

Une coopérative d'activité est une structure dont les membres sont « entrepreneurs-salariés coopérateurs » : ils apportent du chiffre d'affaires à la coopérative et perçoivent un salaire en contrepartie. Ils bénéficient aussi du système de comptabilité ou encore du contrat d'assurance de la coopérative. La coopérative prélève des frais de gestion.

Définition pépinière d'entreprise : www.creerentreprise.fr

La boutique de gestion

Une boutique de gestion est une structure associative qui accompagne des porteurs de projet dans la préparation de leur création d'entreprise, puis dans les premières années de celle-ci. Elle propose des services d'aide notamment dans la recherche de financement. Le créateur est aidé, accompagné et conseillé. Il n'y a pas d'hébergement juridique et chacun est immatriculé de manière indépendante.

La responsabilité civile professionnelle

La responsabilité civile d'une personne est engagée lorsqu'elle cause un dommage à autrui, par négligence ou imprudence. Elle vise à réparer le préjudice causé. On parle de responsabilité civile professionnelle lorsque le dommage est causé dans le cadre de l'exercice d'une activité professionnelle, par le dirigeant, l'un de ses salariés, voire de ses sous-traitants. En effet, un professionnel est responsable des dommages causés par lui-même, ses locaux et son matériel professionnel ainsi que par les objets installés dans le cadre de son activité professionnelle. Le dommage causé peut être physique, matériel, financier ou dû à un manquement, à un engagement contractuel, un retard ou une omission...

L'assurance RCP couvre les dommages causés par le personnel de l'entreprise, l'entrepreneur lui-même, son matériel, ses produits. Les dommages assurés peuvent être d'ordre pécuniaire (perte financière), corporel (atteinte physique) ou matériel (biens détériorés). Cette dernière protège notamment contre toutes les conséquences financières de ces dommages, des conséquences qui pourraient conduire à une faillite suivant l'ampleur des indemnisations. À la RCP, il est souvent proposé une assistance juridique, utile en cas de litige. **Elle est indispensable pour l'exercice de la réflexologie et pour adhérer à la FFR.**

Quels que soient les contrats d'assurance souscrits, il est important de vérifier :

- Les risques couverts, les garanties en option et les exclusions,
- L'adaptation des montants de garantie aux risques encourus,
- Les franchises (sommes restant à la charge du responsable)...

Les cabinets avec lesquels la FFR a établi un contrat spécifique aux réflexologues :

Cabinet Alians-Medinat – référente Charlotte

BP 25-252 – 59379 Dunkerque Cd

Tél. : 01 85 48 04 81

c.bloemen@alians.fr

www.medinat.fr

Cabinet MMA – référente Isabelle Marini, en attente d'un nouveau partenariat

Tél. : 04 94 39 87 87

isabelle.marini@mma.fr

<https://agence.mma.fr/montauroux>

Cabinet Axa – référent Madame Zadok

14, rue des Sablons, 75116 Paris

Tél. : 01 43 59 48 11 ; Fax 01 43 59 82 00

www.axa.fr

Les obligations pour le local

L'assurance multirisque professionnel permet de protéger le local contre les multiples risques auxquels il est exposé et les dommages que ceux-ci peuvent provoquer. Elle permet en effet d'assurer les murs du local professionnel, mais aussi le contenu des bâtiments tels que le mobilier, le matériel et les marchandises qui pourraient être détériorés lors d'un sinistre causé aux tiers et au propriétaire.

Que l'entrepreneur soit propriétaire des murs ou locataire, la souscription d'une assurance est indispensable pour se prémunir contre tout risque d'incendie, de dégâts des eaux...

Les garanties essentielles sans oublier une garantie sur le matériel

- Incendie,
- Tempête, grêle, neige,
- Dégât des eaux,
- Actes de vandalisme, vols ou tentative de vols,
- Accidents aux appareils électriques,
- Attentats, actes de terrorisme,
- Catastrophes naturelles.
- Bris de glace sont garantis les dommages causés sur les vitrines, vitres...

Le choix de l'assurance multirisque

À choisir en fonction de l'activité, du local, de sa localisation, de sa surface, du niveau de protection des capitaux et des garanties que vous souhaitez souscrire.

Le local dans le domicile de l'entrepreneur

Il est nécessaire d'avoir une assurance plus poussée que la traditionnelle assurance multirisque habitation. En effet si cette dernière vous permet d'être assuré pour **votre vie privée**, elle **ne permet pas la couverture des biens professionnels** ainsi que des dommages que vous pourrez causer aux tiers dans le cadre de votre activité professionnelle.

Il vous faudra demander à votre assureur une extension de votre multirisque habitation.

Le local indépendant

S'il est dans la propriété de l'entrepreneur, il faudra souscrire une assurance multirisque professionnelle.

Propriétaire du local

L'assurance est vivement conseillée en cas de sinistre.

Divers

L'affichage obligatoire

- Les tarifs des séances.
- Les horaires d'ouverture du cabinet.
- La signalétique des sorties en cas de sinistre.

La facture

La note d'honoraires est obligatoire à partir de 25 € TTC ou si le client la demande.

Mentions obligatoires à mettre sur la facture :

- Numéro de la facture et nom du client.
- Nom et activité du praticien, numéro SIRET (ne pas oublier de mettre le tampon).
- Lieu, date et intitulé de la prestation.
- Montant de la prestation avec ou sans TVA suivant le statut.

Les micro-entrepreneurs étant exonéré de TVA, ils devront rajouter la mention : « **TVA non applicable article 293B du CGI** ».

Les normes

- Réseau électrique : norme NFC15-100 – prises reliées à la terre et aucune prise multiple.
- Prévention incendie : extincteur NF/CE en état de fonctionnement – appareil portatif à eau pulvérisée de 6 litres minimum et détecteur de fumée.
- Accessibilité : la loi du 11/02/05 toujours en attente de la publication de son décret demande aux établissements recevant du public de se mettre en conformité pour l'accueil des personnes en situation de handicap. Les cabinets sont en catégorie 5.

Pour tout renseignement, contactez votre mairie ou le bureau des ERP de la commission départementale de sécurité et d'accessibilité dont vous dépendez.

La musique

- Si diffusée dans la salle d'attente, elle est redevable à la Sacem (société des auteurs, compositeurs et d'éditeurs de musique). Il existe un forfait de 95 € par an.
- Si diffusée dans le cabinet où l'on reçoit les personnes, pas de redevance à la Sacem.

Les mutuelles

De plus en plus de mutuelles commencent à rembourser la réflexologie. N'hésitez pas à faire une facture ou une note d'honoraires.

L'éthique

Relire et respecter la charte de la FFR.

Source autorisée : Fédération française des réflexologues

75, rue de Lourmel, 75015 Paris

Tél. : 01 64 24 48 16

www.reflexologues.fr

MUTUELLES

Alptis Assurances

25 cours Albert Thomas

69445 Lyon Cedex 03

<http://www.alptis.org/>

<http://www.alptis.org/assurance/complementaire-sante/complementaire-assurance-sante/>

CCMO

5 Rue Léon Blum,

80000 Amiens

www.ccmo.fr

<http://particulier.ccmo.fr/Particuliers/Garanties-sante/Medecines-douces>

Groupe Assurema

ZA La Tapy, B.P.27,
84170 Monteux

www.assurema.fr

MFIF

12 villa Laugier
75849 Paris cedex 17

<http://www.mfif.fr>

<http://www.mfif.fr/files/medias/brochures/protect-bienetre.jpg>

Mutuelles de France 73

14, rue de Castiglione
75001 Paris

Radiance Groupe Humanis

Agence Amiens
5 rue du Marché de Lanselles
80011 Amiens

<http://www.radiancehumanis.com/>

FORMATIONS

École Luc Fournion Lyon

www.lucfournion.fr

Formations certifiantes, perfectionnement en réflexologie

École E.T.R.E. ! Lyon et Paris

www.reflexos.fr et www.formation-reflexologie.com

Formations au métier de réflexologue, agréées Fédération française des réflexologues

Bloc 1 : Mise en œuvre des techniques de toucher réflexologique.

Bloc 2 : Sélection des techniques de réflexologie adaptées pour intervenir sur des tissus et des organes.

Bloc 3 : Libérations de tensions par l'utilisation de techniques réflexologiques.

Bloc 4 : Suivi des clients et mise en place des protocoles personnalisés.

Bloc 5 : Création, gestion et développement d'une activité professionnelle de réflexologue.

Journées professionnelles :

- Réflexologie Pédiatrique
- Réflexologie et Sports
- Réflexologie et Cancers
- Réflexologie et Hypnose
- Mieux comprendre ses patients
- Réflexologie Saisonnière
- Réflexologies Faciales et Crâniennes
- Réflexologie Auriculaire
- Réflexologie Palmaire
- Réflexologie et Aromathérapie
- Réflexologie et Fleurs de Bach
- Lecture du pied

FÉDÉRATION

Fédération française des réflexologues

75 rue de Lourmel

75015 Paris

www.reflexologues.fr

La Fédération française des réflexologues est l'organisation professionnelle nationale la plus représentative du métier de réflexologue. Elle regroupe des écoles, des réflexologues et des étudiants, tous adhérents aux fondements sur lesquels s'est construite la FFR et bien entendu respectant sa charte d'éthique et ses critères légaux. Elle est

- Une association nationale regroupant les Réflexologues,
- Un réseau de référence et d'informations pour le public,
- Un porte-parole au service des Réflexologues et de la Réflexologie,
- Des chiffres : 20 ans d'existence, 850 adhérents qui partagent la même éthique professionnelle, 17 centres de formation gérés par une dizaine d'écoles,
- Un conseil d'administration où chaque membre est responsable d'une commission,
- Son adhésion et implication au niveau Européen via le RiEN (Reflexology in Europe Nexus),
- Son référencement auprès de la Ligue Nationale contre le Cancer,
- Sa reconnaissance par un nombre croissant d'assurances professionnelles.

Ses objectifs

- Promouvoir et faire connaître la réflexologie,
- Veiller à la qualité de l'enseignement par le choix des écoles validées,
- Valoriser le métier de réflexologue et assurer un niveau de compétences professionnelles,
- Faire respecter le code déontologique aux réflexologues et aux écoles,
- Représenter la réflexologie française auprès des instances nationales et internationales,
- Soutenir et fédérer les professionnels en exercice,

- Encourager la formation continue et développer la recherche sur la réflexologie,
- Siéger au conseil d'administration de la Réflexology in European Nexus (RiEN), représentant 20 000 réflexologues dans 20 pays,
- Favoriser l'accès du grand public à la prise en charge en réflexologie et garantir aux praticiens leurs droits d'exercice.

Pistes de lecture

- FAURE-ALDERSON M. (2007). – *Réflexologie, thérapie totale du réflexe à la conscience*, Guy Trédaniel.
- GILLANDERS A. (1995). – *Manuel pratique et progressif de réflexologie*, Le Courrier du livre.
- INGHAM EUNICE D., BYERS D. (1992). – *Original Works of Eunice D. Ingham: Stories the Feet Can Tell Thru Reflexology/Stories the Feet Have Told Thru Reflexology*, Ingham Publishing Inc.
- KUNZ B., KUNZ K. (2003). – *Manuel complet de réflexologie pour les pieds et les mains*, Broquet.
- LAMBOLEY D. (2001). – *La Réflexologie pour tous*, Marabout.
- MEUNIER M. (2007). – *L'Énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire*, Guy Trédaniel.
- MEUNIER M. (2006). – *Réflexologie plantaire : manuel approfondi*, Guy Trédaniel.
- TRAN D., BERGER S. (2008). – *La Leçon de réflexologie selon la méthode Tao Wei*, Flammarion.
- TURGEON M. (1980). – *Découvrons la réflexologie*, Mortagne Eds.
- TURGEON M. (1985). – *Énergie et Réflexologie*, Mortagne Eds.

Remerciements

CE LIVRE doit beaucoup aux amis qui l'ont suscité et accompagné : Virginie Catoni, sans laquelle il n'existerait pas, Évelyne Cornet, Simon Reynaud, Pierre Viricel, Rachid Maraï, sans oublier nos épouses très patientes Marie-Claude et Sylvie.

Il doit aussi aux nombreux débats avec nos élèves et à nos partages enrichissants.

Qu'ils en soient vivement remerciés, les uns et les autres pour les échanges stimulants et enthousiastes qui ont nourri une partie de ce livre.

Ont participé à cet ouvrage

Monique Meyrieux, réflexologue,

Noëlle Sanvert, réflexologue,

Lola Olivera Salipur, orthopédiste/orthésiste, réflexologue, praticienne en hypnose,

Jean-Michel Bodron, médecin,

Franck Lecluze, psychanalyste et réflexologue,

Guillaume Vigneron, ostéopathe et réflexologue.

[1.](#) L'homéostasie est la capacité du corps à rétablir son équilibre biologique face au milieu extérieur.

-
- [1.](#) Contribution de Franck Lecluze/École E.T.R.E.!
 - [2.](#) Contribution de Noëlle Sanvert/École E.T.R.E.!
 - [3.](#) Contribution de Noëlle Sanvert/Lola Salipur/École E.T.R.E.!
 - [4.](#) Contribution de Monique Meyrieux, École E.T.R.E. !
 - [5.](#) La saison « réflexologique » débute 18 jours avant la date calendaire de la saison.
 - [6.](#) D'autres éléments sont en prendre en compte afin d'établir des séances « Printemps », « Été », « Automne » et « Hiver ». Pour toute information complémentaire et stages en journées professionnelles, contacter www.reflexos.fr.

[1.](#) Contribution de Guillaume Vigneron, École E.T.R.E. !

-
1. Fédération française des réflexologues, mise à jour mars 2019.
 2. Guide objectif entreprise 2019 : www.secu-independants.fr.
 3. Cotisation foncière des entreprises : www.service-public.fr.
 4. Nouveaux guides 2019 pour les « créateurs d'entreprise » 11/03/2019, www.urssaf.fr.
 5. www.lautoentrepreneur.fr.
 6. Nouvel accompagnement pour la création ou la reprise d'entreprise (Nacre) Vérifié le 25 juin 2018
– www.emploi.gouv.fr.