La Lettre du Réflexologue

Lettre d'information professionnelle

# Edito

*Cher (e) Réflexologue,*

*Déjà cinq mois se sont écoulés depuis la diffusion du numéro 1 de notre Lettre du Réflexologue.*

*Nous vous remercions pour les nombreux encouragements reçus, ainsi que pour les propositions de participation dont certaines sont déjà à découvrir dans les pages suivantes.*

*Bien entendu, nous avons également reçu de nombreuses questions sur différents sujets, notamment concernant la récente inscription du métier de Réflexologue au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles). Effectivement, si ceci peut-être considéré comme une avancée pour la profession, cette certification peut aussi représenter une inquiétude pour les Réflexologues déjà formés et installés, pratiquant leur discipline depuis de nombreuses années, sans ce fameux «sésame» dont ils ont pu se passer depuis si longtemps. Ceci ne les a pas empêché d'être efficaces et appréciés de leurs clients.C'est pourquoi nous encourageons les personnes possédant des informations ou des avis sur ce sujet, à les partager dans ce bulletin.*

*Nous tenons à adresser un grand merci aux praticiens ayant accepté de partager leur expérience dans nos deux premiers numéros, cette générosité étant une façon de participer à l'enrichissement de tous. Mais il est souhaitable que différents courants s'expriment, de différentes formations, praticiens confirmés ou en formation, exerçant différentes disciplines de réflexologie, que ce soit dans les domaines de la santé ou du bien-être.*

*Comme déjà commencé dans les deux premiers numéros, nous vous invitons donc, si vous le souhaitez, à prendre le relais dans nos futurs tirages, en présentant vos spécificités, votre pratique, vos spécialités et réussites et aussi vos questionnements ou vos avis, ou autres sujets susceptibles d'intéresser les lecteurs.*

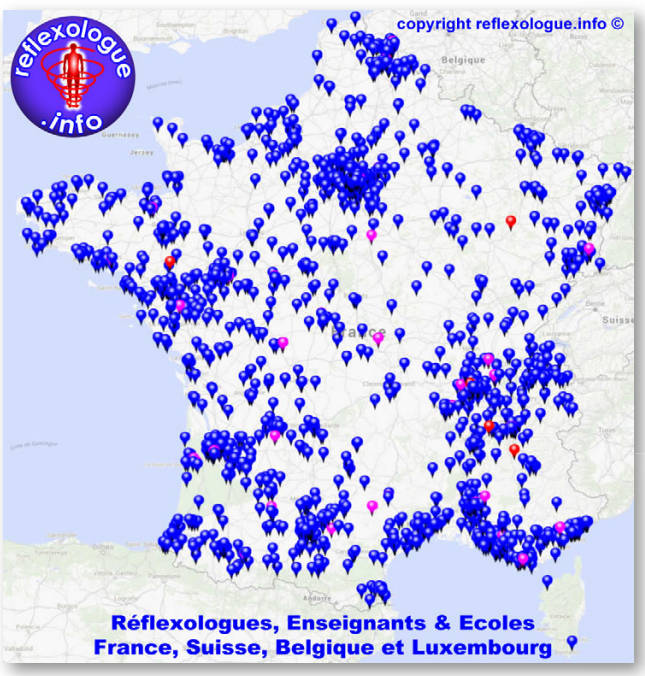
*Ce numéro de La Lettre du Réflexologue est envoyé à 3224 destinataires et sera également lu par les nombreux visiteurs du site www.reflexologue.info, c'est donc une large audience assurée pour vos articles.*

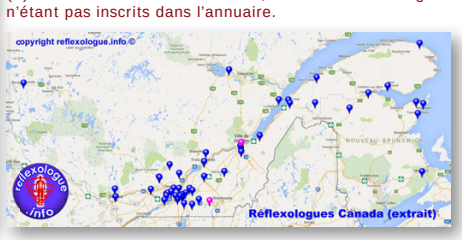
*Vos textes peuvent être envoyés à contact@reflexologue.info.*

*Terminons ce préambule en faisant le voeux que la réflexologie continue à avancer dans nos pays, mais beaucoup de chemin reste à faire en France, quand on sait que la Suisse, où cette pratique est mieux implantée, comprend plus de 660 réflexologues (1), soit un réflexologue pour 12 000 habitants, alors qu'en France, même avec maintenant plus de 2000 réflexologues inscrits dans notre annuaire www.reflexologue.info (1), nous n'en sommes encore qu'à un pour 33 000 habitants.*

*Je vous souhaite*
*une bonne lecture,*
*Michel Dhélin*

(1) Ces chiffres sont indicatifs, certains réflexologues n'étant pas inscrits dans l'annuaire.




**Le Grand Annuaire des Réflexologues www.reflexologue.info, c'est**
**2877 Réflexologues , Enseignants et Ecoles**
**des pays francophones : France, Suisse, Belgique, Luxembourg, Canada et DomTom**

## Sommaire

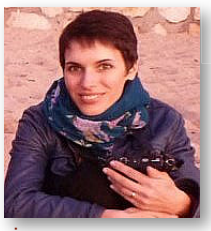
p 1 - Edito, sommaire
p 2 - La Réflexologie comme accompagnement dans le cas de maladies graves
p 3 - Réflexologie : détente et soulagement
p 4 - La Réflexologie et les lieux de pratique : cabinet, domicile, EHPAD, hôpital, structure partagée, entreprise
p 7 - Les bienfaits de la Réflexologie
p 8 - Vous ne négligerez jamais plus vos pieds
p 9 - La Réflexologie et le syndrome de Gilles de la Tourette
p 11 - Réflexologue et certification, qu'en penser ?
p 13 - Thérapies complémentaires et Réflexologie
- La Réflexologie en milieu hospitalier
p 14 - Actualité du SPR - Syndicat Professionnel des Réflexo logues
p 15 - Infos utiles : les bons termes en réflexologie
- Le portage salarial
p 16 - Séminaire de Tony Porter en France
p 17 - ReflexoVISU : pour les Réflexologues multi- disciplines
p 18 - Le Grand Annuaire des Réflexologues fait peau neuve

La Lettre du Réflexologue n° 2 Juin 2016
copyright DL'1 © 2016

# La Réflexologie comme accompagnement dans le cas de maladies graves

de Amandine Pougnet-Junk et Laurence de Moustier

*Suite à la parution dans la première lettre du réflexologue d'un article relatif aux soins de confort et soins de support, nous avons eu envie de témoigner de nos expériences réciproques dans l'accompagnement de personnes malades ou en rémission.*
*Nous sommes deux réflexologues certifiées par l'école Reliance 84 et ayant suivi la formation d'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire avec Mireille Meunier. Nous avons chacune proposé des séances régulières au sein d'associations d'accompagnement. Bien qu'ayant suivi la même formation, nos sensibilités, nos expériences, les personnes malades ou en rémission que nous avons pu rencontrer, nous ont conduit chacune à adopter des approches différentes que nous souhaitons vous faire partager.*



**Amandine** : « De décembre 2014 à décembre 2015, j'ai pu proposer des séances un mercredi sur deux au sein de l'antenne de Rochefort du Gard de la Ligue contre le Cancer. Ces séances de 30 à 50 minutes s'adressaient aux personnes malades du cancer ou en rémission.
Avant cela j'avais déjà pratiqué la réflexologie sur une personne de mon entourage atteinte d'une leucémie et il m'était apparu que des séances trop longues ou trop appuyées pouvaient l'irriter. J'en avais tiré la conclusion que le corps recevait alors peut-être trop d'informations et qu'il fallait que j'apprenne à ne pas trop vouloir en faire pour pouvoir transmettre le message d'apaisement que je souhaitais communiquer. Une personne en rémission, que je voyais par ailleurs, m'avait raconté qu'une séance de massage énergétique lui avait provoqué une crise curative la renvoyant aux épisodes les plus durs de ses traitements. Cela m'avait conforté dans l'idée de garder une certaine prudence dans mon approche.
J'ai eu la chance, au sein de la Ligue contre le Cancer, de pouvoir suivre les personnes pendant plusieurs semaines. J'ai ainsi pu être vigilante au début et observer comment leurs corps réagissaient (manipulations très douces avec beaucoup de mouvements de détente, simples appositions des doigts, dans une intention de soin, sur les zones réflexes des organes touchés par la maladie ou par des effets secondaires…). Au fil des séances, au besoin, j'ai pu recourir à des gestes plus appuyés, surtout sur les zones réflexes des organes ou membres atteints d'effets indésirables des traitements (troubles ostéo-articulaires, digestifs…) ou sur celles des organes ministres liés aux symptômes en énergétique chinoise.
Les séances de réflexologie ont été très bien accueillies par les personnes que j'ai pu rencontrer et qui souvent n'en avaient jamais reçues, ni voire entendu parler ! Elles leur ont offert un temps pour se recentrer, se retrouver, se détendre. Presque toutes ont témoigné d'une prise de recul face aux évènements. Certaines séances ont eu d'autres effets très encourageants : disparition de maux de tête chroniques, décongestion des tissus qui a permis à un vieil homme de pouvoir relacer ses chaussures alors que cela lui était impossible avant la séance...
J'espère que la reconnaissance du métier de réflexologue au plan national permettra aussi que cette profession soit reconnue à terme dans sa dimension de soin, complémentaire à tant de niveaux par rapport à la médecine conventionnelle ».

**Amandine Pougnet-Junk** *(Montpellier)* 06 13 06 24 00

**Laurence** : « Deux journées par mois, je pratique la réflexologie plantaire au sein d'une association à Caumont sur Durance dans le Vaucluse qui s'appelle Vivre la Vie, et qui a pour objectif d'accompagner les personnes atteintes du cancer ou de maladie chroniques durables type fibromyalgie, Sclérose en plaque… Il s'agit dans cette association de faire découvrir à ces personnes différentes pratiques –réflexologie, massages, osthéopathie, reiki, yoga, sophrologie, etc- susceptibles de les soutenir dans leur maladie et leur donner envie d'aller plus loin avec l'une ou l'autre de ces pratiques mais non de leur proposer un suivi par l'un ou l'autre des praticiens.
Par conséquent, cette expérience ne me permet pas de parler des effets (ou non) de la réflexologie dans le temps sur l'évolution de la maladie. Par contre, je peux témoigner de «l'intensité » des rencontres rendues possibles avec chaque patient grâce à la réflexologie et de la « magie » opérée par elle au cours des séances. D'abord le bien-être et l'apaisement visibles et exprimés par chaque personne immédiatement et parfois durables plusieurs jours. Puis la (re)découverte pour certains d'avoir un « corps vivant », les questions que cela suscite souvent (autour de ce que les pieds racontent de leurs propres histoires), voire les réactions émotionnelles …
L'approche de l'énergétique chinoise développée par Mireille Meunier à laquelle je suis maintenant formée, est un formidable outil car elle permet de relier la pathologie avec l'élément concerné (Eau, Bois, Feu, Métal, Terre), de mettre en relation la manifestation de leur maladie (où, comment…) avec un système ou un organe « ministre » en faiblesse, et les émotions associées ; autant d'éléments qui raisonnent souvent chez toutes ces personnes en quête de compréhension notamment sur l'origine de leur maladie. Je me souviens par exemple de cette patiente, qui avait eu une ablation du sein, suivie d'une métastase à la première lombaire. Je cible pour la séance, en plus des zones locales très sensibles que je manipule avec douceur, les organes de l'élément Eau (Reins-Vessie) responsables des organes génitaux et des lombalgies. Les zones du système urinaire sont en effet très congestionnées, surtout la vessie avec une dominance yin. J'explique à la personne le travail en cours et quelle surprise de l'entendre me dire qu'un ostéopathe lui avait déjà dit qu'elle avait les « reins trop bas ». En tout cas, pour elle, il s'agissait bien chez elle de renforcer le yang dans son élément Eau et en particulier à travers la Vessie ».

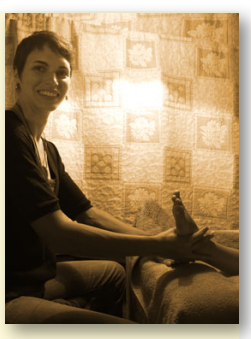
**Laurence de Moustier** *(Avignon)* 06 03 37 85 94

## Témoignages de personnes suivies *(encore merci à elles pour ces retours)*

**Rose** (en suivi post opératoire, dans l'attente de résultats) : « les séances de réflexologie m'ont apporté un bienfait incontestable ; un bienfait total où pendant les rendez-vous j'oubliais la maladie, je me sentais hors de mon corps, et je me m'imaginais dans les montagnes ». « Ces séances m'ont énormément aidé à retrouver un moral d'acier »

**Karine** (atteinte d'une sclérose en plaques depuis 20 ans, elle se plaint de n'avoir aucune sensibilité dans les membres inférieurs bien qu'elle puisse encore marcher) : « la réflexologie plantaire est le seul moment où je sens que j'ai des pieds et des jambes ! »

**Anne** (atteinte d'un cancer du sein avec métastases sur quelques vertèbres et sous hormonothérapie) : « ce que ressens après une séance de réflexologie ? bien-être, un corps léger même si la tête un peu empâtée… et le lendemain une nouvelle énergie, l'envie de marcher ! »



**Marie** (en traitement depuis 3 ans avec de courtes périodes de rémission) : Après la séance j'étais KO, j'ai dû m'allonger pour me reposer 2 heures ! Après plus rien … j'étais embêtée, presque déçue de ne pas sentir plus de bienfaits. Et puis 3 jours après, j'ai réalisé à mon réveil : où est passée ma boule d'angoisse dans mon diaphragme tout coincé ?et tous ces gargouillis dans mon ventre le matin ? Plus rien … alors je sais que vos doigts de fée m'ont fait un bien fou

**Géraldine** (en rémission depuis 6 mois) : « la réflexologie a été quelque chose que j'ai découvert, j'ai été surprise de voir que cela m'a apporté beaucoup de détente, une prise de conscience de mon corps car selon partie massée j'en ressentais les effets au plus profond de moi. La réflexologie a été très efficace notamment pour mes migraines ».

copyright DL'1 © 2016

# Réflexologie : détente et soulagement

## Pour rester détendu face à la maladie - Marylène Bertin

*article de Ph. Gilbert* ouest france

Les ateliers de relaxation de l'antenne challandaise de la Ligue contre le cancer fonctionnent bien, et peuvent encore accueillir.

Une à deux fois par mois, les bénévoles challandaises de la Ligue, Simone, Édith, Maryvonne... reçoivent une dizaine de personnes (parfois plus) dans les ateliers de bien-être qu'elles proposent à la Coursaudière.

Le dernier atelier était animé par la réflexologue Marylène Bertin, spécialiste de la réflexologie plantaire (massage des pieds). **«C'est une médecine naturelle, qui stimule les défenses immunitaires. Les ressentis après la séance sont bien-être et regain d'énergie.»**

Les personnes présentes à ces ateliers sont touchées par la maladie ou l'ont été, ou ont connu un proche malade du cancer.

*Marylène Bertin, Enseignante Réflexologue*

**«Très souvent, des personnes viennent après leur traitement, car elles se sentent alors un peu abandonnées,** constate Édith Legay, bénévole challandaise de la Ligue.
**Elles ont souvent besoin d'être cocoonées, de reprendre confiance, de rencontrer d'autres gens...»**

Tout ce que propose l'antenne challandaise va dans ce sens, avec un prochain atelier (à nouveau réflexologie plantaire), mais aussi des ateliers de rigologie, de relaxation, d'estime de soi, d'activités physiques adaptées...

**«Nous sommes là pour aider ceux qui viennent. Et c'est gratuit.»**

Renseignements au
06 24 71 35 40 et 02 51 35 57 03

réflexologie Marylène Bertin
http://www.reflexologie-vendee.com

## Soulager les malades du cancer par la réflexologie - Emmanuelle Cossu

**Trouver d'autres moyens de surmonter sa maladie,** c'est l'une des préoccupations des personnes atteintes du cancer. La réflexologie peut contribuer à leur combat.

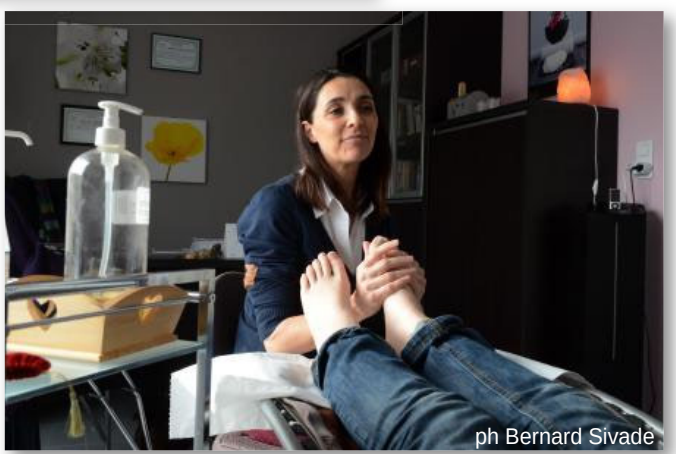
Et s'il existait un moyen d'apaiser les patients afin qu'ils puissent mieux combattre leurs maux ? C'est la question qui amène parfois des malades à se tourner vers des méthodes peu reconnues. C'est le cas de la réflexologie, une pratique ancestrale dans la lignée de la médecine traditionnelle chinoise.

Emmanuelle Cossu est diplômée de l'école de Metaréflexologie de Lille, où elle a étudié pendant quatre ans. Elle est ensuite revenue s'installer à Reims. Elle pratique la réflexologie plantaire. « Les zones réflexes du pied ont été cartographiées », explique-t-elle. En activant l'une de ces zones, on peut agir sur un organe à distance.

Par exemple, sous la 1ère tête métatarsienne se trouve la zone réflexe de l'estomac. En y réalisant une pression, on peut soulager certains maux. « Mais si la personne a un ulcère, elle devra prendre un traitement. On ne peut pas régler le problème mais on peut aider l'organe à s'apaiser », prévient Emmanuelle Cossu.

**Une approche complémentaire**
Depuis trois ans, la praticienne a remarqué qu'elle avait de plus en plus de personnes atteintes du cancer qui venaient la voir. Aujourd'hui, ces malades représentent près d'un quart de sa clientèle. « Ces personnes ont conscience que c'est une approche complémentaire et non pas alternative, précise la réflexologue. Elles sont à la recherche d'un bien-être profond car les traitements contre le cancer sont assez barbares ». Chimiothérapie, radiothérapie… des méthodes agressives faites pour guérir mais qui laissent le corps - et souvent aussi l'esprit - en piteux état par la suite.

Différentes approches sont appliquées par Emmanuelle Cossu. Une approche psychique : « C'est un environnement protégé, on se sent en confiance. Certaines personnes parlent de leur ressenti. D'autres pleurent parfois », raconte la praticienne. En une heure, certains choisissent de s'épancher et d'autres préfèrent se détendre en silence. Vient ensuite l'approche métabolique, « ça sert à remonter la vitalité. Une cliente m'a dit que depuis qu'elle venait, elle supportait mieux les séances de chimio et avait moins de nausées ». Enfin, il arrive à Emmanuelle de s'étendre sur l'hygiène de vie, de conseiller des plantes à ceux qui refusent les antidépresseurs. Car la réflexologue est également naturopathe.




*Emmanuelle Cossu en pleine séance de réflexologie*

Mais quand les attentes psychologiques sont trop fortes, elle conseille d'aller consulter un spécialiste.

Certaines de ces personnes atteintes du cancer ne survivent pas. La praticienne peut l'apprendre par la famille ou parfois, elle l'ignore et ne peut que le supposer, faute de nouvelles. Parfois, de beaux souvenirs subsistent. « Une dame que j'ai suivie est venue après la fin de sa chimio, elle attendait ses résultats. En discutant, elle me dit quand j'étais malade.... Elle parlait de sa maladie au passé sans savoir si elle était guérie. Elle sentait que oui et finalement c'était le cas. Peut-être aurait-elle guéri sans réflexologie mais elle m'a confié que ça lui avait apporté beaucoup ».

La praticienne refuse de laisser entendre que la réflexologie a une action antitumorale, mais pense qu'elle permet de renforcer le potentiel de guérison et d'atténuer les douleurs. « Une grosse partie de ces douleurs est somatique. Quand on est bien dans sa peau, on a moins mal. Sous l'effet de la détente, les tensions musculaires se relâchent », explique-t-elle. La médecine pourrait lui donner raison : sur le site des Hôpitaux de Paris on peut accéder à une page consacrée à la réflexologie. D'autres établissements proposent la venue d'un réflexologue au cours des séances de chimio. Un soin de support qui mérite d'être mieux connu.

*article de Agathe Rigo* L'union Reims

copyright DL'1 © 2016

# La Réflexologie et les lieux de pratique

## Une intervention en entreprise ? Et pourquoi pas ? de Laure Gueilhers

association Fréquence Harmonie

*J'en ai plein le dos !*
*J'ai l'estomac noué !*
*J'ai la tête pleine !*
*J'ai les nerfs à fleur de peau…*
Qui n'a jamais formulé ce type de plaintes ?

Nous ne sommes pas tous égaux face aux « stresseurs », mais souvent nos « mots » vont exprimer certains « maux » dans une telle situation et le corps prend ainsi la parole...
Chaque jour nous entendons parler du stress, que cela soit dans les médias, sur Internet, dans les magazines. .... quelle solution y apportons-nous au quotidien ...?
Afin de répondre à cette question, le cabinet A3CV-A3Conseil (Espace RH & Emploi) sur Nantes à organisé, ce Jeudi 24 Mars, une journée consacrée à la sensibilisation et la prévention du stress.
Sur le thème "Instant Relaxation" cette journée a permis la découverte de la Réflexologie plantaire en séance individuelle et la découverte de la Relaxation par le Son en séance collective.
Une dizaine de personnes, entrepreneurs, demandeurs d'emploi, salariés, ont bénéficié chacun durant 30 minutes des bienfaits d'une détente par la Réflexologie Plantaire, pratiquée par Laure GUEILHERS, réflexologue certifiée, apportant conseils et sensibilisation. Cette initiative fut accueillie avec succès. D'autres interventions sont en cours de planification sur le bassin Nantais et Saintais.

En savoir plus ...
Une séance de réflexologie, de relaxation... dans le cadre professionnel

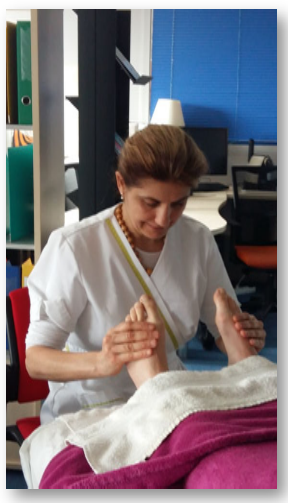
Pour chasser le stress

Le cadre professionnel peut-être une source importante de tensions, surtout dans des périodes où le contexte économique est tendu.

La réflexologie ou la relaxation a toute sa raison d'être en entreprise. Elle permet de relâcher les tensions et d'évacuer le stress, d'apporter une détente rapide et profonde à tous les volontaires et acteurs de son mieux-être.
Ces techniques atténuent les maux du corps
liés aux longues stations assises, les yeux rivés vers un écran.

Pour l'employé : c'est un moyen simple de se ressourcer, de prendre du recul sur les événements pour mieux les appréhender dans toutes leurs dimensions. Ces séances apaisent les tensions, donnent un temps de réflexion afin de mieux vivre les pressions de toutes sortes, vis-à-vis de soi-même et des autres, ainsi que de son attitude corporelle...

Pour l'employeur : c'est un moyen de préserver le bien-être du personnel, de leur permettre de mieux appréhender le stress, de dynamiser le potentiel de chacun (sa créativité, ses qualités, ses talents, sa confiance en soi et de prendre sa place...), et cela agit aussi sur la prévention de l'absentéisme lié au surmenage.



Fréquence Harmonie
www.frequence-harmonie.fr

06 84 42 17 23 sur Saintes
auprès de Laure GUEILHERS

02 52 10 73 25 sur Nantes
auprès de Nancy FREYERMUTH
Présidente de l'Association

En cabinet ou au sein de l'entreprise, horaires à convenir avec l'employeur avec tous les avantages pour le personnel : horaires et tarif adapté.

## Cabinet et entreprise : l'expérience de Roselyne Brochard

J'aime beaucoup ce proverbe indien : « *Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester* » car il prend tout son sens dans l'objectif d'une séance de réflexologie. C'est apporter du bien-être, soulager le corps, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Réflexologue depuis 2010, je suis issue du monde de l'entreprise. Après quelques détours, la vie a su guider mes pieds vers les mains bienveillantes et efficaces d'une réflexologue, qui m'a aidée et conseillée sur mon parcours de retour à la santé. Plus tard, elle m'a chaleureusement encouragée à suivre cette voie : la réflexologie, comme reconversion professionnelle. Ma motivation était grande après cette belle expérience. Elle a porté ses fruits.

A l'issue d'une formation à l'I.I.R. Midi-Pyrénées, j'ai ouvert mon cabinet de réflexologie dans le Tarn, à Rabastens. Puis j'ai complété ce premier enseignement par celui de Tony Porter (A.R.T. Advanced Reflexology Techniques), de Lynne Booth (Vertical Reflexology), et de Mireille Meunier (Energétique Chinoise appliquée à la réflexologie plantaire – Accompagnement émotionnel en réflexologie).

Mon activité a pris progressivement son essor, dans un premier temps, grâce à des séances "découvertes" courtes, qui permettaient aux personnes sensibilisées de venir tranquillement faire connaissance avec la réflexologie et la réflexologue, et ensuite grâce au bouche-à-oreille, qui est actuellement le principal facteur de développement du cabinet.

Depuis peu, j'ai installé mon cabinet, toujours à Rabastens, dans un nouveau lieu pluridisciplinaire qui accueille des praticiens en psychomotricité, orthophonie, psychothérapie, sophrologie, kinésiologie, somato-psychopédagogie, méthode trager, etc..., ce que je vis comme une ouverture à d'autres potentiels, et à un travail en collaboration...

Mon activité se déroule essentiellement en cabinet. Toutefois, je pratique aussi la réflexologie en entreprise, sur le lieu et le temps de travail des salariés.

Il y a bientôt 3 ans, la dirigeante d'une entreprise, qui avait reçu une séance de réflexologie par mes soins, m'a contactée pour intervenir en réflexologie auprès de son équipe, dans le cadre d'une journée bien-être organisée dans les locaux de sa société. Il s'agissait de réaliser 6 séances de réflexologie de 30 mn, à visée détente-bien-être anti-stress.

.../...

copyright DL'1 © 2016

# La Réflexologie et les lieux de pratique

## Cabinet et entreprise : l'expérience de Roselyne Brochard (suite)

L'expérience a été apparemment appréciée car, depuis, elle a été reconduite d'année en année, pour 5 dates par an, et financée par l'employeur.

Lorsque je me rends dans cette entreprise, j'aime travailler au coeur du contexte professionnel où se vit le stress, sur le lieu de travail et le temps de travail des salariés. Ils reçoivent ces séances comme un cadeau de leur employeur. Cela crée un événement qui les relie, les apaise, et contribue à la diminution de leur stress et à leur mieux-être. Leurs retours et leurs remerciements me font chaud au coeur.

Ils observent que, bien que courte, la séance leur a procuré une vraie détente et un apaisement ; pour certains, les nuits suivantes, leur sommeil est plus profond et réparateur. Il en ressort aussi une prise de conscience accrue du corps et un intérêt pour les méthodes de bien-être en général, le souhait d'en savoir plus sur cette méthode.

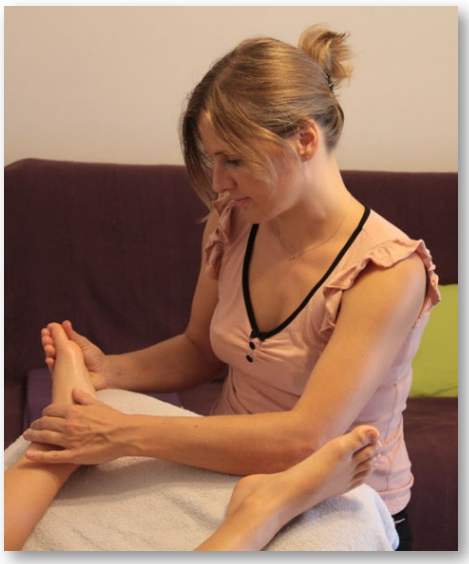
Ce qui m'est parfois difficile est de m'en tenir aux 30 mn par séance, ce qui ne me permet pas de prendre le temps nécessaire pour accueillir les émotions, offrir une écoute, approfondir le travail des zones réflexes... Alors il arrive que certaines personnes demandent à poursuivre en cabinet un travail plus en profondeur, sur plusieurs séances. La confiance est déjà là et les effets bénéfiques des séances se font sentir rapidement.

Que ce soit en cabinet ou en entreprise, je suis heureuse que la vie ait guidé mes pas vers la pratique de la réflexologie, comme le dit si bien Mireille Meunier : "assise aux pieds de l'humanité" .

Roselyne Brochard
www.reflexo-tarn.com
Rabastens (Tarn - 81)

## Domicile, cabinet médical et EHPAD : l'expérience de Nadège Gastaud

De double formation scientifique et marketing, j'ai d'abord exercé dans le domaine des cosmétiques en tant que chef de produits. Mais certaines circonstances ont fait que j'ai peu travaillé dans ce domaine. Petite, je voulais être médecin mais une phobie des amputations m'a détournée de ce chemin. J'ai toujours eu un intérêt particulier pour les pratiques de santé naturelles que j'utilise pour moi-même et ma famille.



C'est donc naturellement que j'ai fini par me réorienter vers des activités de bien-être et de santé qui me passionnent.
Je suis tout d'abord devenue Conseillère en Fleurs de Bach mais c'est avec la Réflexologie où on étudie l'anatomie et le fonctionnement du corps que j'ai renoué avec mon rêve d'enfant. L'optimisme et la joie étant deux valeurs qui me caractérisent, je suis également devenue animatrice de Yoga du Rire. Mais la réflexologie est pour moi l'activité centrale. Quand on me demande ce que je fais comme métier ? Je réponds toujours « Réflexologue » !
Convaincue de l'aspect énergétique du monde dans lequel on vit, j'ai tenu aussi à suivre la formation « l'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire » de Mireille Meunier qui me semble être un complément notable à la pratique de la réflexologie.

Je reçois les personnes dans un bureau dédié à mon activité que j'ai aménagé dans une pièce de ma maison ainsi que dans une salle que je loue dans un cabinet médical un jour par semaine. Mais j'interviens aussi dans une maison de retraite depuis un peu plus d'un an et c'est de cette expérience dont je vais parler plus précisément.

Il s'agit d'un EHPAD qui souhaite privilégier le plus possible le bien-être de ses résidents et si possible diminuer le recourt à des traitements médicamenteux. Ils ont recourt notamment à plusieurs pratiques en médecine complémentaire comme la balnéothérapie ou encore la musicothérapie. La réflexologie y a bien entendu aussi trouvé sa place.

J'interviens donc dans l'établissement toutes les deux semaines pendant 2h. Chaque séance dure en moyenne 25 minutes auxquelles se rajoutent 5 minutes environ de transfert. Quatre personnes âgées peuvent ainsi bénéficier de ces séances de réflexologie et leur retour sur ces dernières est très positif. Elles me rapportent à chaque fois que la séance leur a fait du bien. Elles se sentent plus détendues au moins la journée de la séance et dorment mieux la nuit qui suit.

Une résidente, qui a l'opportunité de venir à chaque fois, me fait régulièrement part des bienfaits que la réflexologie a sur elle. C'est une personne qui souffre de fibromyalgie et elle a remarqué que les séances lui permettent parfois de se passer pendant plusieurs jours de l'anti-douleur le plus puissant qui lui est prescrit, du doliprane suffit alors et elle supporte mieux les crises dans l'ensemble. Même si ce n'est qu'une journée, pour elle c'est un bénéfice énorme. Mais la remarque qui m'a fait le plus plaisir c'est la sensation de sérénité intérieure qu'elle m'a récemment dit avoir acquis depuis un an. Quelle belle récompense !

Ce qui me plait le plus dans cette expérience c'est de voir leurs sourires quand je m'occupe d'eux ou quand l'une d'entre elle me dit que j'ai illuminé sa journée, qu'on me remercie de leur faire du bien, de leur apporter un peu de joie. Pendant 30 minutes, en plus de la détente obtenue par la séance, quelqu'un est à leur écoute, s'occupe d'eux avec bienveillance et ils oublient un peu leurs soucis quotidiens. A ce moment-là, j'ai l'impression d'avoir rempli ma mission.

Je me rends compte que j'apprécie vraiment m'occuper des personnes âgées. Une autre maison de retraite vient d'ailleurs de me proposer d'intervenir dans leur établissement. La directrice ne connait pas du tout la réflexologie mais tient absolument à proposer l'accès à plus de bien-être et à des soins plus naturels à ses résidents. Cela sera ma troisième expérience en EHPAD car j'avais déjà eu l'occasion d'effectuer un stage dans une autre structure pendant ma formation en réflexologie. C'est encourageant pour l'avenir de se dire que de tels établissements s'ouvrent à des pratiques de santé naturelles, non seulement pour le nôtre mais aussi pour celui de la réflexologie.

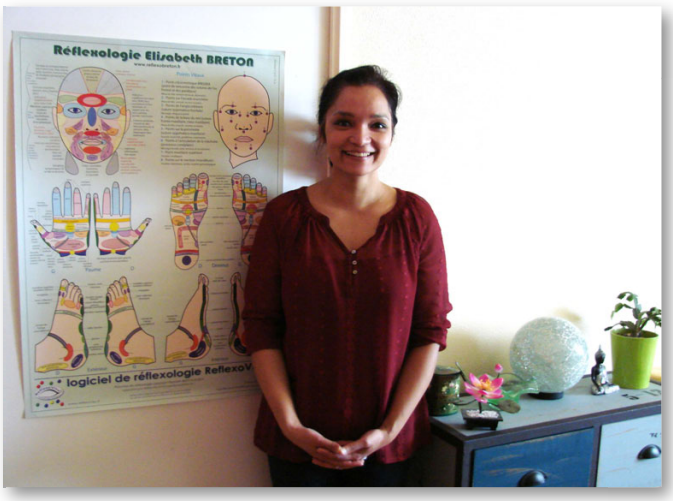
Nadège Gastaud
www.nadege-reflexologie.fr

copyright DL'1 © 2016

# La Réflexologie et les lieux de pratique

## En structure partagée, en cabinet et à domicile de Sandrine Le Berre

Formée et certifiée par le centre de formation Elisabeth Breton, je suis Réflexologue-Titre RNCP depuis le 22/11/2014.
En statut d'autoentrepreneur, j'ai commencé par du déplacement à domicile.
En octobre 2015, je me suis installée dans un local professionnel, partagé avec une Ostéopathe, Sophrologue et Psychologue, à St-Rémy les Chevreuse (78). Récemment, j'ai proposé à chacune d'entre elles une séance pour leur faire non seulement découvrir les bienfaits de la réflexologie, mais également, d'envisager un partenariat.
Pour me faire connaître sur la région, j'ai rédigé un article sur le magazine Vive ma Région-Vallée de Chevreuse : http://www.zyyne.com/zh5/194333#p=9. Le retour a été très positif puisque j'ai rapidement été contactée. Quelques cartes de visites déposées auprès des commerçants m'ont apporté aussi de bons retours.
J'exerce donc maintenant en domicile et cabinet, avec une clientèle variée, pour des soins de support et de confort.



J'accompagne, dans le domaine de la gestion du stress et du bien-être, plusieurs personnes souffrant de troubles fonctionnels : tension nerveuse, troubles du sommeil, troubles digestifs et anxiété. Après un petit bilan et en accord avec eux, je réalise des protocoles de relaxation et de stimulation par des techniques réflexes spécifiques.
Je participe également à une étude pilote mise en place par le centre de Formation Elisabeth Breton et en collaboration avec le Dr Jacquet, médecin coordonnateur au Département de pharmacologie clinique, université de Bordeaux, sur « l'apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout ».Je suis d'ailleurs à la recherche de volontaires intéressés par cette étude.
Membre du Syndicat Professionnel des Réflexologues, la réflexologie m'apporte beaucoup sur le plan professionnel mais également personnel. C'est un apprentissage quotidien, un échange, un enrichissement permanent sur la connaissance de l'autre, de soi. De nouvelles rencontres, des découvertes, des bienfaits immédiats,… qui me donnent toujours encore plus l'envie de faire partager, d'avancer dans la réflexologie.

Sandrine Le Berre

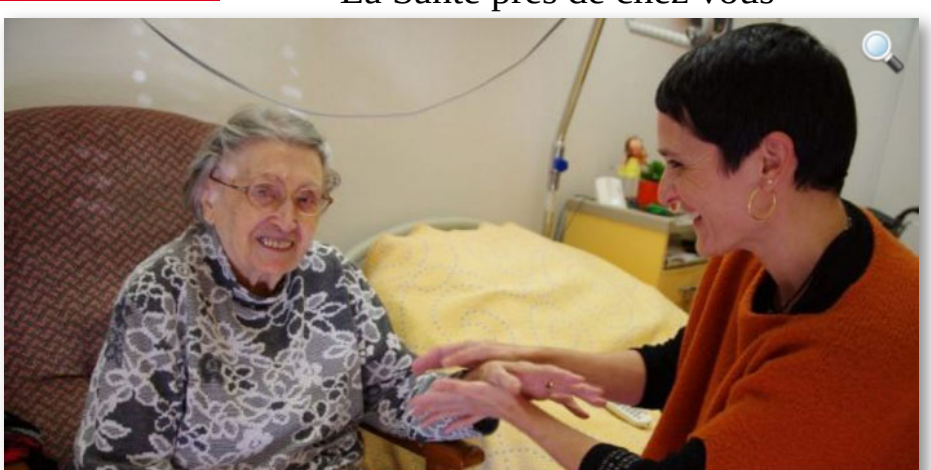
## Une réflexologue bénévole à l'hôpital local : Oriane Chevalier-Claudon

LADEPECHE.fr Santé Gers

Actualité > Grand Sud > Gers > Vic-Fezensac > Santé

### La Santé près de chez vous

Au coeur de l'hôpital local de Vic-Fezenzac, de nombreux intervenants extérieurs agissent dans les services pour différentes raisons et Oriane Chevalier-Claudon fait partie de ceux-là. Un après-midi, une fois par mois, à titre de bénévole, elle apporte ses soins à des personnes qui ont quelques douleurs particulières. Réflexologue, elle vient soulager des pensionnaires de l'établissement. La réflexologie palmaire considère les mains comme la représentation miniature du corps humain, de ses organes et de ses glandes. C'est une thérapie manuelle pratiquée sur des zones réflexes qui, par pression sur des points précis, permet de relancer à distance l'ensemble du système du corps, le courant énergétique, de stimuler ou de détendre l'organe correspondant. Elle s'adresse à tout le monde. Le nombre de séances nécessaires varie d'une personne à l'autre et selon l'ancienneté du trouble. Les séances sont plus courtes chez les sujets âgés et les jeunes enfants. La réflexologie est un excellent complément thérapeutique à la médecine traditionnelle. Elle n'a pas pour but d'établir un diagnostic, de modifier ou de se substituer aux traitements médicaux. Elle ne dispense en aucune façon d'une consultation médicale préalable.



Renée Arrivetz ravie des soins d'Oriane Chevalier-Claudon - Photo DDM Alain DUPRAT

Renée Arrivetz, qui avait des douleurs aux mains et aux poignets suite à une fracture, a vraiment apprécié les soins d'Oriane Chevalier-Claudon, qui l'a soulagée.

Renseignements au 05 62 64 42 37 ou au 06 15 25 06 74

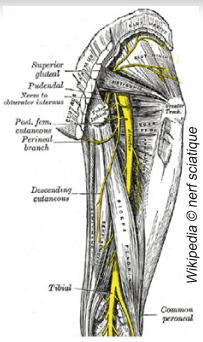
*La Dépêche du Midi*

copyright DL'1 © 2016

# Les Bienfaits de la Réflexologie

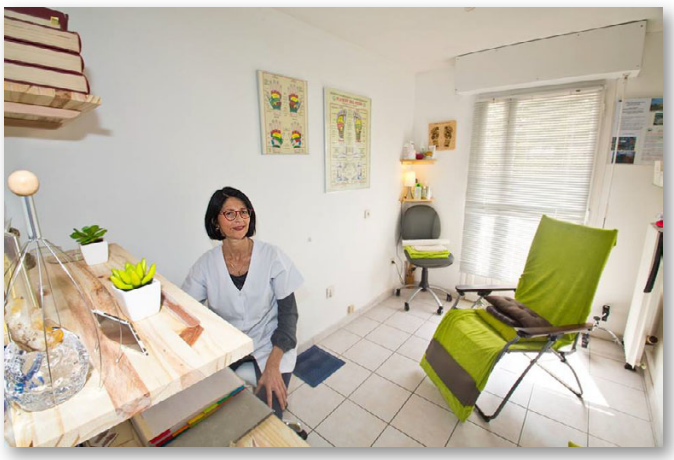
## Pour les personnes souffrant de sciatique de Hélène Vighetti

Le nerf sciatique est le plus gros nerf du corps, il mesure 15 à 20 mm d'épaisseur et descend dans la loge postérieure de la cuisse pour se diviser en deux branches ; les nerfs sciatiques poplités interne et externe,
De nos jours la sciatique affecte un bon nombre de personnes, Elle est due à un déplacement vertébral dans la région lombaire ou à toutes autres lésions de certaines parties du corps pouvant affecter le nerf sciatique,



Wikipedia © nerf sciatique

Un exemple de cas concret, que j'ai eu le plaisir de traiter et d'améliorer, Madame C, vint me voir sans beaucoup de conviction, Elle ne pensait pas que je pourrais faire quelque chose pour elle avec la méthode INGHAM de Réflexologie plantaire,
Elle a souffert pendant des semaines et a consulté son médecin généraliste.
Je localise le point sciatique et trouve une formation de cristaux sur la zone réflexe du pied (le talon).



Je travaille avec l'extrémité de mon pouce en faisant reptation (mouvement du pouce en fléchissant la première phalange et en l'avançant très peu à la fois) et massage rotatif sur cette zone précise.
Je ressens que la congestion avait envahi la région lombaire, Je continue à repter la partie interne et externe de la malléole au-dessus et au-dessous de l'astragale jusqu'à ce que je trouve de plus en plus de dépôts cristallins.
L'inflammation durant depuis très longtemps, le premier traitement a amené une douleur intense,

**RESULTAT** : après avoir travaillé 20 min sur le côté atteint et en alternant 10 min sur l'autre pied qui était sensible, Madame C, se leva, fit quelques pas et put sentir une amélioration, Après plusieurs traitements l'amélioration était manifeste, au terme de 4 séances de réflexologie la sciatique fut soulagée définitivement,

*Lors d'une inflammation du nerf sciatique on peut comprendre pourquoi cette maladie est si douloureuse et si démoralisante, Elle peut facilement être soulagée grâce à cette méthode d'Eunice INGHAM avec de la persévérance, patience et beaucoup de professionnalisme.*

**Cabinet de REFLEXOLOGIE Hélène VIGHETTI**
Réflexologue Diplômée Plantaire et Palmaire en Ingham et ART
357 Bd Pierre Delmas, Les Terrasses d'Antibes P1
06600 Antibes
tél. 0 672 760 462 www.le-ctda.fr reflexologue@le-cdta.fr

## Les Vertus de la Réflexologie constatées par le Dr Jean-Denis Patet

neurochirurgien spécialiste du rachis, à la clinique GSMN de Genolier (Suisse)

Le Dr PATET en avait entendu parler depuis longtemps.
En tant que que neurologue et neurochirurgien il s'intéresse beaucoup à la médecine chinoise, aux méridiens, à l'acupuncture.

Lors d'un séjour en Thaïlande, il a expérimenté une séance de réflexologie plantaire ce qui a provoqué un déclic !

Ainsi depuis fin 2010 il prescrit à ses patients la réflexologie en post-opératoire.
95 % de ses patients opérés sont très satisfaits et ravis que l'on s'occupe d'eux, l'effet très apaisant et antalgique de la réflexologie est largement apprécié.
A un point tel que 30% d'entre eux s'endorment environ 20 minutes durant la séance de 45 minutes, ce qui est réparateur et accélère le rétablissement.

Le Dr PATET opère environ 200 malades par an, après l'intervention il leur propose une séance quotidienne de réflexologie plantaire, pratiquée au pied de leur lit, le temps de leur hospitalisation . En soignant la colonne vertébrale, son axe, en pratiquant la chirurgie spinale, selon lui l'approche plantaire lui semble la plus indiquée.

La réflexologie est intéressante vis à vis des pathologies du dos, elle apporte un grand effet relaxant ainsi qu'une attention que les patients du Dr PATET apprécie beaucoup.

Après une chirurgie on a besoin d'être materné !

A titre personnel le Dr PATET aime beaucoup l'effet très relaxant de la réflexologie plantaire.

*article proposé par Hélène VIGHETTI,*
*avec l'aimable autorisation*
*d'Isabelle MOINON - Le Point Reflexe www.reflexesante.ch*
*et du Dr Jean-Denis PATET* www.neurocentre-gsmn.ch

copyright DL'1 © 2016

# Vous ne négligerez plus jamais vos pieds de Odile Nouvelot

*Extrait de LA LETTRE du **docteur THIERRY HERTOGHE** n°39 – Février 2016*

*Le Dr Thierry Hertoghe, 58 ans, consacre sa vie à promouvoir une médecine centrée sur les besoins des patients et basée sur des preuves scientifiques.*

Je m'appelle Odile Nouvelot et je suis actuellement en formation de Réflexologie Plantaire auprès de Mireille Meunier. Educateur sportif pendant plus de 10 ans, pratiquante amatrice de triathlon et naviguant dans cette sphère, le pied se révèle à mes yeux comme un membre vital.

Selon le *Dr Thierry Hertoghe*, on ne se rend pas compte mais nos pieds vieillissent aussi. Cela n'est pas une fatalité, mais comment inverser ce processus.

*Les déficits nutritionnels et hormonaux qui apparaissent progressivement avec l'âge font vieillir nos pieds. Des erreurs diététiques, des souliers inadaptés et un manque ou un excès de mouvements peuvent aggraver ce vieillissement. Une trop grande utilisation des pieds, comme chez les coureurs de marathon ou porter des chaussures mal adaptées peuvent abîmer les pieds et accélérer l'apparition d'arthrose et de lésions. À l'inverse, ne pas marcher suffisamment met nos pieds trop au repos, et ils sont alors trop peu irrigués. Le manque de sang accélère l'apparition des signes de vieillissement.*

## LES SIGNES PHYSIQUES DU VIEILLISSEMENT

- **Atrophie du pied** : perte musculaire et osseuse, pieds et chevilles rétractés
=> diminution en hormones « anabolisantes », hormones de croissance, IGF-1 et testostérone.

- **Affaissement du pied** : voûte plantaire aplatie
=> du a un manque d'hormone de croissance, IGF-1 et testostérone.

- **Lymphoedème** : oedèmes au niveau des chevilles et des pieds
=> excès d'aldostérone, hormone qui retient l'eau dans le corps et augmente la tension artérielle.
=> aggravé par un déficit en hormones thyroïdiennes

- **Hallux valgus** : déformation et déviation vers l'extérieur du gros orteil dues à l'arthrose
=> manque d'hormones « anabolisantes », hormones de croissance et l'IGF-1, testostérone et oestrogènes.

- **Arthrites ou rhumatisme inflammatoire** : diverses déformations articulaires du pied
=> manque de cortisol, l'hormone anti-inflammatoire, testostérone et oestrogènes.

- **Varicosités** : au niveau des chevilles, apparition de petites veines ou capillaires éclatés
=> carence en testostérone, hormone mâle qui raffermit les parois des veines.

- **Pétéchies** : petites taches brun-rouge au niveau de la peau des chevilles
=> manque de testostérone, hormone mâle qui rend les parois des vaisseaux sanguins moins perméable.

- **Ulcère artériel ou insuffisance artérielle** : (apport insuffisante en sang) : des lésions de nécrose sur la surface des pieds et des chevilles entouré d'une zone de couleur pâle
=> déficit en testostérone, l'hormone qui fortifie la paroi musculaire des artères, hormone de croissance, IGF-1, thyroïdiennes, insuline et DHEA.

- **Ulcère veineux ou insuffisance veineuse :** (évacuation insuffisante du sang) : des lésions de nécrose sur la surface des pieds et des chevilles entouré d'une large zone rouge-brun
=> déficit en testostérone, l'hormone qui fortifie la paroi musculaire des veines.

- **Peau amincie** : peau fine sur la plante des pieds
=> carence en hormones connues pour épaissir la peau comme l'IGF-1 et l'hormone de croissance.

- **Peau floconneuse** : sur les talons et la plante des pieds
=> déficit en hormones thyroïdiennes

- **Crevasse** : fissure dans la peau des talons
=> déficience en hormones thyroïdiennes qui prive le corps de vitamine A

- **Durillon** : zone de peau durcie sur la plante des pieds du à un appui déficient
=> déficits en hormone de croissance, IGF-1 et testostérone

- **Acrocyanose** : pieds froids bleu-rouge
=> insuffisance en hormones thyroïdiennes

- **Carotène** : coloration excessive de la plante des pieds en jaune
=> déficit en hormones thyroïdiennes

- **Syndrome du canal tarsien** : fourmillement, engourdissement et douleur au niveau de la plante des pieds du à une compression dans le canal tarsien du nerf tibial ou des nerfs plantaires
=> déficits hormonaux en hormones thyroïdiennes, féminines (oestrogènes, progestérone), cortisol.

*Le Dr Thierry Hertoghe considère qu'il est important de renforcer ces pieds et de les rendre plus fermes.*
*Pour garder ou récupérer des pieds fermes, la première des choses à faire est de marcher régulièrement au moins 30mn par jour…*
*Marcher active la circulation de sang dans les pieds, ce qui les approvisionne en oxygène, acides aminés et micronutriments. Sans mouvement, le pied est privé de sang dans les zones non mobilisées. L'absence de mouvement des pieds ne permettra pas aux hormones produites par le corps d'arriver aux pieds… Essayez aussi d'améliorer toute digestion défaillante pour absorber les acides aminés nécessaires à la production de protéines de la peau et des muscles du pied…*

Il est donc important d'activer la circulation du sang dans les pieds, de solliciter les organes nécessaires a un bon fonctionnement de l'organisme (estomac, foie, etc.) et sans oublier bien sûr de stimuler la production hormonales.

Alors outre la prise de compléments alimentaires, de traitements hormonaux, la réflexologie plantaire ne répondrait-elle pas à tous ces besoins ?

*Nos pieds sont des merveilles mécaniques.*
*Pour garder notre liberté et cette capacité à marcher et courir, rien n'est mieux que d'exercer nos pieds à l'exercice et au mouvement.*
*Alors, prenez bien soin de vos pieds et ils vous le rendront au centuple !*

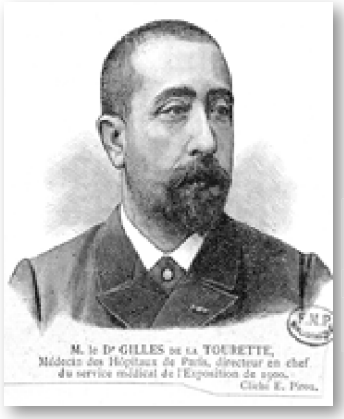
Bons massages !!
Odile Nouvelot
*Echirolles (Isère)*

*Pour visionner cette Lettre du Docteur Hergoghe dans son intégralité :*
*www.santenatureinnovation.com/dossiers/LDTH-39-02-2016--Pieds.pdf*

copyright DL'1 © 2016

# La Réflexologie et le syndrome de Gilles de la Tourette

par Jean-Jacques Fauvin




*Gilles De La Tourette*

Dans le cadre de mon Mémoire au Master en Réflexologie à l'école de la METAREFLEXOLOGIE de Lille, j'ai entamé sur une période de 18 mois, l'accompagnement d'une personne qui présentait le syndrome de Gilles de la Tourette.
Je nommerais cette personne par le pseudonyme «Betty» pour des questions évidentes de confidentialité.
Des résultats étonnants ont été obtenus avec la réflexologie comme vous pourrez le constater en fin de page.

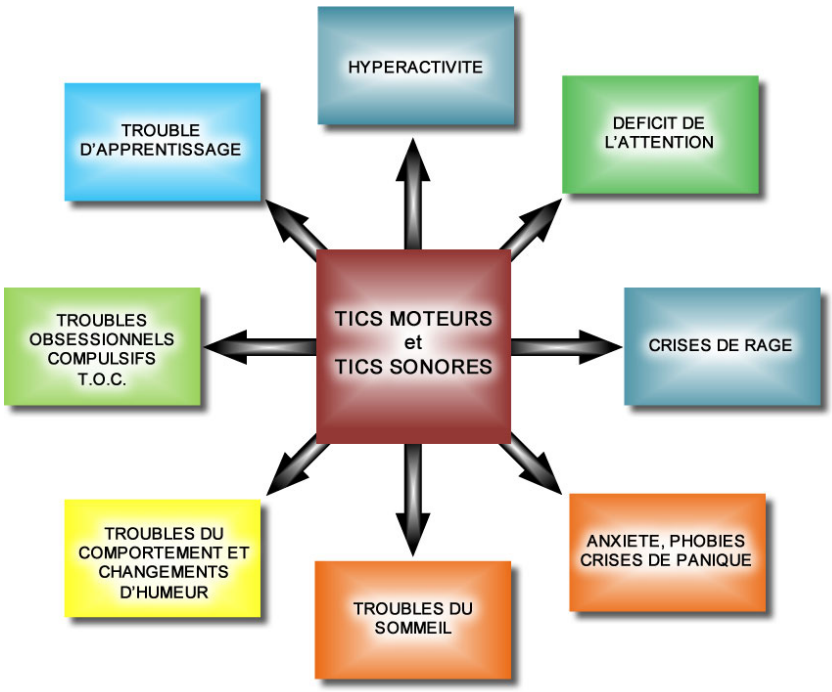
## Le syndrome de Gilles De La Tourette - S.G.T.

### Historique

C'est le neurologue français Georges Gilles De La Tourette, qui a décrit en 1885 les symptômes de neuf patients atteints de Tics (chroniques, moteurs et sonores)

### La maladie

Le Syndrome Gilles De La Tourette - S.G.T., est une maladie neurologique à composante génétique, caractérisée par des tics involontaires, soudains, brefs et intermittents, se traduisant par des mouvements (tics moteurs) ou des vocalisations (tics sonores). S'y ajoutent un ou plusieurs troubles du comportement : déficit de l'attention – hyperactivité, troubles obsessionnels compulsifs, crises de panique ou de rage, troubles du sommeil ou de l'apprentissage.
Il n'est pas contagieux.
Le S.G.T apparaît durant l'enfance, touchant plus souvent les garçons que les filles.
*(Plus de renseignements sur : https://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_de_Gilles_d*



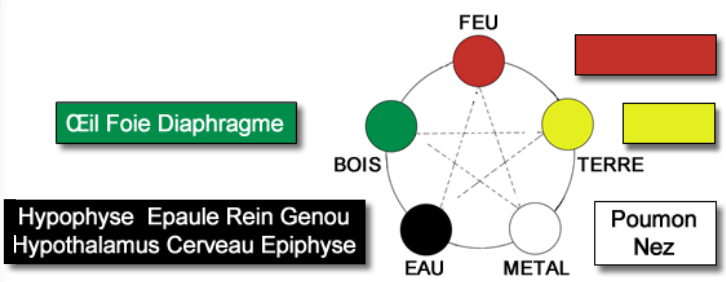

*Vision globale des manifestations du S.G.T.*

### Préambule et précautions

Il n'est pas possible de reprendre l'ensemble de mon mémoire sur le cas de Betty (21 pages), d'une part par manque de place et d'autre part parce que les repères de travail sont particuliers à la formation du master et ne seraient pas compréhensibles par tous. Aussi, c'est de manière succincte que je vous présente mon expérience, pour que vous ayez une meilleure vue d'ensemble.

### Fiche technique de base

Sur le schéma des 5 éléments de la MTC sont recensées les informations marquantes recueillies lors du massage podal fait au patient.




Les informations marquantes sont annotées dans les cadres qui correspondent à un élément (ex. Poumon, nez avec l'élément Métal). Cette présentation visuelle est la base de discussion utilisée à chaque passage au tableau durant la formation.
Cette fiche sera complétée ensuite par d'autres informations qui permettront une compréhension plus globale et orientera mon travail.

### Informations données par le patient

- Betty à l'âge de 6 ans est giflée par son père car il ne supporte pas le grattage du nez. Il est en addiction à l'alcool et violente la mère. A 12 ans le père a un comportement inadmissible envers Betty qui alors débute la tape sur son genou gauche avec sa main droite. Puis rapidement elle déclenche un mouvement de hanche en 8 et des balancements du bassin. Finalement elle fige son regard sur un point précis et refuse de se regarder dans le miroir.
- Quand elle vient me voir pour essayer la réflexologie et voir si cela pourrait la soulager, elle a décidé de ne plus être suivie médicalement, car la prescription faite par le neurologue lui causait trop d'effets secondaires et son état empirait.

Elle vit alors enfermée, prostrée avec ses enfants en rentrant du travail, car elle a peur et ne sort plus à cause de tous ses tics en perpétuelle manifestation depuis plus de 30 ans.

### Informations complémentaires

- Sont recensés par différentes techniques (filtres de détection, prise du pouls par exemple) des informations comme de vérifier si le sujet, en regard des champs morphogénétiques est calé ou décalé, de localiser des points et méridiens symptomatiques, de déterminer des fréquences, d'ériger des hexagrammes (1), de localiser le système ''tampon'' de mettre en correspondance avec les Sephiroth (2), de déterminer dans quel registre il conviendra d'établir le traitement réflexologique (organique, énergétique, informationnel)

.../...

copyright DL'1 © 2016

## Orientation des séances de travail

Cette collecte d'éléments permet de mener une séance portant sur deux grands axes qui sont les soins réflexologiques d'une part et l'entretien du dialogue d'autre part.

## Travail en réflexologie avec Betty

• L'orientation du travail a été fixée en énergétique et je vous fournis les indications qui m'ont permis d'atteindre les résultats avec Betty
• Je suis intervenu à raison de trois fois par semaine en séances de 45 minutes
- diaphragme (respiration - relaxation).
- colonne vertébrale, zone complémentaire du rachis cervical, épaules (système nerveux – relaxation).
- hanches, genoux, cuisses, sciatique (système nerveux – balancement).
- cortex préfrontal (mémoire – souvenirs tristes – idées noires – (rendement intellectuel et rôle sur le comportement).

**A l'aide du stylet**
*(dans d'autres circonstances il est fait usage du moxa)*
- épiphyse (activation de la mélatonine pour le sommeil).
- thalamus (motricité volontaire, sommeil, éveil, émotion).
- hypothalamus (système endocrinien, maintien de l'homéostasie, émotion.
- hypophyse (chef d'orchestre du système endocrinien).
- corps mamillaire (mémoire récente – relais des transmissions et des informations).
- corps amygdaloïde (associé aux émotions – peur – agressivité et connaissances nouvelles).

**Sans stylet :**
- cervelet (équilibre, coordination motrice).
- hypophyse, hypothalamus (travail en éventail).
- surrénales (glucocorticoïde contribuant à la résistance des cellules liées au facteur de stress – sécrétion d'adrénaline action immunitaire anti inflammatoire et antiallergique).
- foie (système digestif, élimination des toxines – détoxication).
- pancréas (régulation de la glycémie).

## Travail de dialogue de type coaching

• Les hexagrammes du Livre des Mutations (1), les Sephiroth (2) et les fréquences dont les éléments convergent, donnent lieu à un dialogue qui permet au sujet : compréhension, intégration et action pour la résolution des conflits. Ils sont élaborés à partir des éléments majoritairement issus de la réponse du corps.

• Il est évident que Betty a profondément travaillé sur elle même pour passer de son état de prostration à une vie ou elle ose désormais se regarder dans le miroir, où elle s'ouvre aux autres, fait des sorties (cinéma, restaurant, shopping) prend en charge un groupe d'enfants pour fêter les anniversaires de ses enfants.

• Le dialogue a été élaboré à partir des données collectées à chacune des séances. Elle a pu ainsi découvrir et comprendre les rouages de sa problématique. Elle a progressivement retrouvé confiance en ses capacités. Elle a trouvé l'appui nécessaire dans ce dialogue pour mettre en place des actions qui finalement l'ont libérée de ses symptômes.

*(1) Hexagramme : Dans la culture chinoise, le Yi king aide à analyser la situation dans le moment présent, à proposer un plan d'action et à définir le résultat qui pourrait être escompté.*
*Attention : en ne respectant pas la pensée originale chinoise, certaines interprétations occidentales ont tendance à confondre à tord le Yi king avec un art divinatoire.*
*(2) Les Sephiroth : chaque sephira est connecté avec des éléments divers (vertu, nombre, couleur, planète etc.)*
*Ces deux concepts sont des outils efficaces pour travailler en profondeur dans les dialogues. Pour en savoir plus : Le livre des changements de Pierre Faure.*

## Ressenti et observations du sujet

Pendant les séances
Des frissons dans les bras, des picotements dans les jambes., une sensation de chaud / froid, une décontraction, comme sur un nuage., l'impression d'être protégée, sécurisée, le corps et l'esprit deviennent complémentaires.
Ressenti au lever de la séance
Jambes comme du coton, étourdissements, soif intense, troubles visuels (points noirs / taches roses), souvent obligée d'attendre un moment avant de repartir.
Ressenti juste après la séance
Impression de revenir sur terre, sensation de légèreté (comme une perte de dix kilos d'un coup), envie de rentrer à pieds, le soir : fatigue, frissons, pas de crise, sommeil réparateur.
Ressenti le lendemain de la séance
Toujours apaisée et plus zen, toujours des sommeils réparateurs, moins de crises, fréquence des tics espacée : (Grattage de nez, Tapes sur le genou, Balancement des hanches)

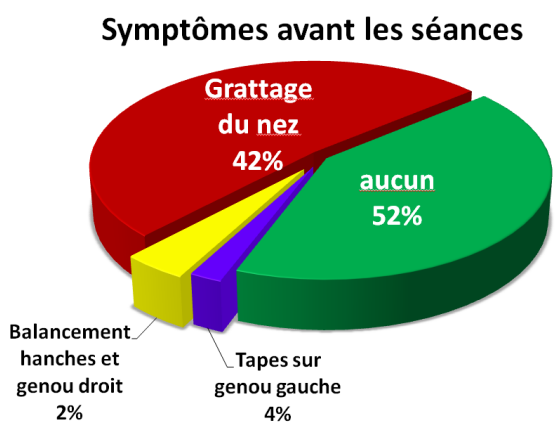
Ensuite, Betty attendait avec impatience la nouvelle séance.

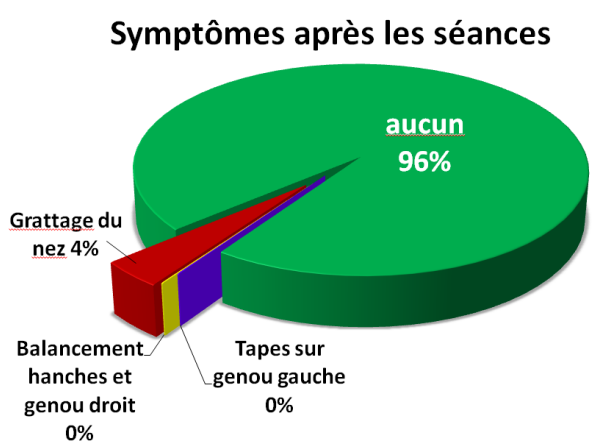
J'espère que cette parution dans La Lettre du Réflexologue vous aura intéressée et vous sera utile, je suis à votre disposition si vous souhaitez des informations complémentaires.

Trouvez les informations de la formation du Master sur http://master-reflexologie.fr

**Jean-Jacques FAUVIN**
Tel : 06 70 28 22 96 Email : jjf54@bbox.fr

Formation initiale avec REFLEXO 33
Formation complémentaire au Master avec l'Ecole de la METAREFLEXOLOGIE de Lille
http://master-reflexologie.fr




copyright DL'1 © 2016

# Réflexologue et certification - qu'en penser ?

## R.N.C.P. Mon cheminement par Mireille Meunier

### Certification RNCP

J'apprends fin Août 2015 que l'Etat français certifie le métier de réflexologue...
Quelle surprise ! Je contacte alors Elisabeth Breton, qui a eu le mérite de se lancer dans la lourde démarche nécessaire à cette certification, pour en savoir un peu plus. J'apprécie la transparence et la générosité d'Elisabeth à me transmettre les informations, comme elle l'a fait d'ailleurs pour d'autres écoles de réflexologie. Elle m'informe que la certification est accordée pour un temps limité -entre 2 à 5 ans selon les cas-, et qu'après ce délai, la même démarche est à entreprendre pour le renouvellement de la certification. J'apprends que le domaine d'activité du réflexologue retenu pour cette certification est celui du bien-être et du développement personnel.

Je suis dans un premier temps quelque peu perplexe devant ces changements, où réjouissances et déceptions se mêlent, et je ne sais qu'en penser.

Je décide donc d'avertir les personnes qui s'étaient inscrites à ma formation d'octobre 2015, de cette nouvelle situation, afin qu'elles puissent, si la certification par l'Etat était importante pour elles, se tourner alors vers un centre de formation la délivrant (à ce jour une seule école, celle d'Elisabeth Breton). Je modifie également le texte de la rubrique «Certificat et législation» de mon site. Effectivement, exercer la réflexologie dans le cadre d'un «métier» existant aux yeux de l'Etat français, quel que soit le cadre et le champ d'activité, ne me semble pas anodin et le public doit en être informé à mon sens.

### Différence entre Certification et Reconnaissance

Cependant, comment transmettre ce changement à mes inscrits et sur mon site, alors que je comprends mal moi-même le cadre de cette certification ? Je me renseigne tout d'abord sur ce qu'est la Commission Nationale des Certifications Professionnelles (CNCP). J'apprends que la Commission a été créée récemment, en 2002, et qu'elle est placée sous l'autorité du ministre en charge de la formation professionnelle. Elle a, entres autres, pour mission de répertorier l'offre de certifications professionnelles (répertoire national des certifications professionnelles - RNCP). Ce répertoire est une base de données des certifications à finalité professionnelle. On y trouve les diplômes, titres et certificats de qualification professionnelle qui ont été enregistrés et publiés. Bon, me voilà à peine plus avancée...
Je téléphone alors au délégué de ma région pour avoir plus de précisions. Alors que je commence ma question par : «La réflexologie a été reconnue par l'Etat et...», il me coupe la parole en s'exclamant : « Ce n'est pas une reconnaissance ! ».

Je balbutie : « ben... l'Etat français reconnait le métier de réflexologue... ». Il me corrige de nouveau : «Non, c'est une certification, un enregistrement, cela n'a rien à voir avec une reconnaissance.» Quelque peu agacée de devoir «jouer avec les mots», je me raisonne et apprends que la reconnaissance de l'Etat est une autre procédure qui s'appelle «Visa». Cette certification n'est donc pas l'équivalent d'une reconnaissance de l'Etat. C'est une «certification professionnelle» enregistrée par la CNCP qui considère qu'il existe une demande du monde de l'économie avec un débouché professionnel pour le métier de réflexologue.
Ah ? Il y aurait un besoin de certifier que le réflexologue répond à un marché économique ? Que celui ou celle qui s'installe a des chances d'avoir une clientèle et de gagner sa vie ? Hum, aurions-nous besoin d'une attestation par l'Etat pour cela... ? Je suis de plus en plus perplexe face à cette démarche...

Il me faut un certain temps pour que je réalise que le titre RNCP (donc la certification) donne une visibilité au métier de réflexologue, même s'il s'agit d'un «enregistrement» et non d'une «reconnaissance», peu importe finalement. Je finis par penser que cet «enregistrement» a l'avantage d'identifier un métier, de donner un niveau de certification (niveau II), et qu'il facilitera notre exercice, aussi bien en clientèle privée que dans les institutions (domaine hospitalier par exemple).
Cependant, la certification place la réflexologie dans le milieu du bien-être, alors qu'en Allemagne, elle est une des techniques de médecines naturelles à vocation thérapeutique, pour les troubles fonctionnels notamment.

### Un peu d'historique ...

Formée en Allemagne, et ayant commencé ma vie professionnelle dans ce pays, j'ai baigné dans un contexte où les médecines naturelles sont reconnues par l'Etat, et leur exercice implique d'avoir le diplôme d'Etat «Heilpraktiker» délivré par le Ministère de la Santé. Ce titre, émergeant vers les années 1928, a été reconnu en 1936, et cette profession est alors exonérée de TVA comme toute autre profession médicale.
Le Traité de Rome (acte qui a créé la Communauté Economique Européenne en 1957) permet la libre circulation des personnes et la liberté d'établissement (16 titre III, article 52 à 66). Le diplôme allemand de "Heilpraktikerin", délivré par le Ministère de la Santé (et non par une école privée) devrait donc permettre, si le Traité de Rome était appliqué, de pratiquer les médecines naturelles, dont la réflexologie fait partie, en France.
Le Parlement européen encourage les Etats membres à se réglementer : au sein du Conseil de l'Europe, la Commission des questions sociales a adopté une résolution en juin 1999 visant à encourager les Etats à prendre en compte les médecines naturelles, en encourageant la création de nouvelles professions de santé. Si les Etats n'agissent pas en ce domaine, ils contribuent à instaurer une Europe à deux vitesses.

Est-ce pour répondre à cette demande qu'en 2002, une loi "droit des malades" a été votée, renforçant leurs droits et légalisant les ostéopathes et chiropracteurs en France ? Le titre RNCP accordé récemment pour différentes pratiques, telles que la sophrologie, le shiatsu, la réflexologie, est-il aussi la réponse de l'Etat français face à cette demande de l'Union Européenne ?
Quoiqu'il en soit, ces pratiques non reconnues en France jusqu'à présent se légalisent et deviennent des professions. Je devrais m'en réjouir... et pourtant la procédure me semble quelque peu étrange : elle doit émaner d'un centre de formation, qui doit faire la demande en remplissant un dossier très normé, et renseignant le revenu de ses anciens stagiaires. Si le dossier aboutit, la certification doit être renouvelée au bout d'un certain délai (2 à 5 ans), avec une procédure identique à la première.
De plus, je suis préoccupée par le fait que l'enregistrement du métier de réflexologue se situe dans le domaine du bien-être et du développement personnel. Je crains alors que notre activité sera cantonnée à de la détente, aux milieux SPA et esthétiques...
Probablement du fait d'avoir connu le contexte allemand, où les Heilpraktiker font également parti du milieu médical, comme une infirmière ou un kinésithérapeute, je considère que les médecines naturelles, dont la réflexologie, sont également à visée thérapeutique. Difficile alors pour moi, à ce stade de ma réflexion, de n'accepter que l'action bien-être du réflexologue...

copyright DL'1 © 2016

# Réflexologue et certification - qu'en penser ?

## R.N.C.P. Mon cheminement par Mireille Meunier (suite)

### Les champs d'action de la Réflexologie

J'avais pour habitude de différencier les « effets thérapeutiques », c'est-à-dire les effets bénéfiques qui peuvent être engendrés par des pratiques non thérapeutiques (par exemple le théâtre, le massage, etc, peuvent avoir des effets thérapeutiques bien qu'ils ne soient pas à visée thérapeutique) de la «visée thérapeutique», de ceux qui ont pour objectif le soin. La réflexologie est une des rares techniques de médecines naturelles qui possède les deux. Elle peut être utilisée dans un cadre de détente et aura des effets thérapeutiques, bien qu'elle ne soit pas, dans ce contexte, à visée thérapeutique.
La réflexologie possède aussi une visée thérapeutique intéressante, notamment dans son action anti-symptomatique. De plus, au travers des zones plantaires en lien avec toutes les structures organiques, la réflexologie offre la possibilité de travailler sur le «terrain» de la personne. Combinée à l'énergétique chinoise, où corps et esprit sont intimement liés, la réflexologie permet d'affiner l'action thérapeutique et de prendre en compte les affects lors d'une maladie.

### Le Réflexologue : un accompagnant de la personne dans sa globalité

Etymologiquement, thérapeute, du grec, veut dire serviteur, ce qui correspondrait bien au réflexologue : celui qui est au service de la personne souffrante pour l'amener vers un mieux-être. Cependant, le terme thérapeute l'associe au système médical. Or, le système médical, dans sa majorité, a une conception différente de l'humain que celle du réflexologue, qui accompagne une personne vers un meilleur équilibre, dans sa globalité, en prenant en compte son bien-être physique, énergétique, émotionnel et mental.

Une reconnaissance de la réflexologie au niveau thérapeutique impliquerait finalement, implicitement, que le réflexologue soigne des «maladies», donc des troubles physiques. Or, le propre du réflexologue, et même de tout praticien en techniques naturelles, est justement de ne pas voir le corps comme un ensemble d'organes et de fonctions que l'on traite séparément, ni de dissocier le corps du psychique.

Finalement, être rattachée au système médical, être considérée «thérapeute» (sans prendre en compte son étymologie) ne correspondrait pas à mon activité d'accompagnante de la personne dans sa globalité. Je ne soigne pas des maladies, mais des malades. Je ne soigne même pas des malades, mais des personnes.

Je ne les soigne même pas, puisque la réflexologie stimule les capacités d'auto-régulation : je donne le «coup de pouce» pour relancer les processus d'homéostasie. J'accompagne les personnes consultantes vers un meilleur équilibre.
Est-ce de la thérapie ? Cela engendre des effets bénéfiques, indéniablement, et est-il nécessaire de les qualifier de thérapeutiques ?
Sous cette perspective, le domaine d'activité du «bien-être et du développement personnel» octroyé aux réflexologues par la CNCP **met en valeur l'action holistique du réflexologue**. Il permet de pratiquer la réflexologie pour accompagner les «troubles liés au stress», et je pense que le «stress», ou le «psychique», **est un des facteurs les plus importants dans notre santé**. Même si «bien-être et développement personnel» ne sont peut-être pas les meilleurs mots pour expliquer le

champ d'action du réflexologue, ils m'ont permis de me rendre compte que la visée thérapeutique à laquelle j'étais attachée m'importe bien moins. Je réalise avec les années que la guérison est un chemin que nous suivons tous, consciemment ou inconsciemment : chacun veut plus de bonheur, donc plus d'équilibre, et chacun le cherche à sa manière, selon ses périodes, selon ses convictions...

*La certification RNCP m'a permis de me questionner sur la place de ma profession dans la société, de vérifier où j'ai envie de me situer, ce que je considère être mon rôle, quels sont les domaines qui ne relèvent pas de mon métier, et de préciser mes champs d'action.*

J'espère ne pas vous avoir ennuyé en vous partageant ce processus, et il serait intéressant de connaitre d'autres avis.

Mireille Meunier
www.reflexologie.fr

## La certification - pour en savoir plus

Comme déjà indiqué dans l'éditorial, la récente inscription du métier de Réflexologue au RNCP suscite de nombreuses interrogations de la part des réflexologues déjà en activité et de la part des élèves en cours de formation.

Afin de leur répondre, certains responsables d'écoles ou de fédérations leur ont envoyé de l'information complémentaire, individuellement ou publiquement sur l'Internet, par mail, par newsletter ou par vidéo.
On se rend compte que les avis sur ce dossier divergent, chacun développant cependant des arguments tout à fait légitimes.

Ce sujet est effectivement plus complexe qu'il n'y parait à première vue.

« *Au choc des idées jaillit la lumière !* »

Alors, nous lançons une invitation à tous les professionnels, formateurs ou praticiens, ayant envie de s'exprimer sur ce sujet dans nos prochains numéros, de communiquer leur point de vue et leurs suggestions pour aider à aborder le mieux possible ce qui est perçu comme une évolution positive pour certains, tout au moins pour le moyen et le long terme, et comme *(n'ayons pas peur des mots)* «une tracasserie administrative» pour d'autres.

Nous pensons que la meilleure façon de faire avancer la Réflexologie en France est de favoriser l'échange de points de vue avec bienveillance, dans un but constructif et non partisan, c'est l'esprit que nous souhaitons préserver à La Lettre du Réflexologue. C'est pourquoi nous vous invitons à vous exprimer dans l'un de nos prochains numéros, .

Pour obtenir des informations issues des sites officiels, nous vous indiquons ci-après quelques liens dans lesquels vous devriez trouver réponse à vos questions :

- Commission Nationale de la Certification Professionnelle (CNCP) : www.cncp.gouv.fr
- Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) : www.cncp.gouv.fr/repertoire
- Office National d'Information sur les Enseignements et les Professions (ONISEP) : www.onisep.fr
- Portail de la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) : www.vae.gouv.fr

copyright DL'1 © 2016

## Prendre soin autrement : 1er Congrès International sur les thérapies Complémentaires

les vendredi 27 et samedi 28 mai 2016, s'est tenu au Centre de congrès Prouvé de Nancy, le 1er Congrès International sur les Thérapies Complémentaires & Pratiques Innovantes.

On constate en effet aujourd'hui un véritable engouement du grand public pour les médecines complémentaires : ostéopathie, acupuncture, homéopathie, sophrologie, méditation, ... Certains pays, les Etats-Unis en tête, ont pris de l'avance en intégrant ces nouvelles thérapies dans leur système de santé. En France, elles suscitent encore de vifs débats au sein du corps médical. Et pourtant, elles sont une réponse innovante à nos vies modernes trépidantes, nous permettant de lutter contre nos déséquilibres.

Il existe de multiples «thérapies complémentaires», ainsi nommées par l'Académie de Médecine dans son rapport de 2013 et désignées comme l'ensemble des possibilités thérapeutiques offertes aux patients en complément de la médecine traditionnelle. En 2015, le Conseil National de l'Ordre des Médecins a même ouvert un vaste débat sur le sujet. Toutefois, il semble utile de les évaluer dans le but d'analyser leur efficacité réelle et la qualité de leurs bases scientifiques. Un pré-requis nécessaire afin de pouvoir les intégrer dans la pratique médicale et les faire reconnaître par les instances académiques médicales, universitaires et ministérielles concernées.

C'est à cet effet que le Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées (GETCOP), présidés par les Professeurs Michel Boulangé et Gérard Siest (†), a proposé ce nouveau rendez-vous.

L'école d'Elisabeth Breton y était présente, estimant que cette discipline mérite d'avoir sa place parmi ces approches complémentaires.

Ma conférence avait pour sujet «l'Apport de la Réflexologie dans les troubles fonctionnels dus au stress».

Rappelons que la reconnaissance professionnelle de notre école a été obtenue par le biais du titre professionnel (RNCP), qui n'est accordé qu'aux écoles qui auront accomplis les conditions exigées par la CNCP.

Mais la reconnaissance thérapeutique, c'est une autre démarche. **Il ne suffit pas d'intervenir en milieu hospitalier pour que le réflexologue puisse être considéré comme "thérapeute"**, il ne faut pas faire un amalgame entre les interventions des réflexologues en milieu de santé, et la reconnaissance thérapeutique de la réflexologie. Ce sont deux démarches différentes.

Pour obtenir ce statut "thérapeutique" en France, le corps médical est en attente de preuves scientifiques et cliniques... et à ma connaissance, il n' y a eu aucune publication "française" sur les études scientifiques faites en France par les réflexologues "français" !

Cela fait donc partie de nos priorités.

En participant à ce congrès, nous avons voulu poser un jalon, mais le chemin sera long.

Ne nous voilons pas la face. En discutant avec les professionnels présents, j'ai eu la confirmation que la Réflexologie ne sera pas reconnue par le milieu médical, avant 5 ou 10 ans peut-être, et encore, si nous apportons des preuves scientifiques suffisantes.

Aujourd'hui, la réflexologie est 'tolérée' dans les hôpitaux en service palliatif uniquement, mais le réflexologue n'y est pas considéré comme thérapeute, son intervention se situant dans le cadre du bien-être et pour le confort du patient !

J'ai insisté pour que le corps médical prenne en compte les «experts» réflexologues du terrain, (même s'ils ne sont pas du milieu médical ou paramédical), si une collaboration devait se mettre en place. J'avais l'impression de défendre un grain de sable dans le désert, mais qui sait, un jour ça fera son chemin, les participants n'étaient pas tous fermés...Il existe à ce jour quelques cliniques ouvertes aux Thérapies Complémentaires.

Il est également ressorti de nos échanges que les réflexologues ne sont perçus comme «pas encore matures», nous ne sommes pas organisés, unifiés, il y a différents courants et types de réflexologie, nous ne sommes pas assez homogènes, trop complexes. Et quand c'est trop varié, ça n'est pas suffisamment clair !

Mais mon approche étant toujours sur la gestion du stress, la prévention et le bien-être, j'ai quand même reçu une certaine écoute et ai pu suggérer de créer des espaces dédiés au «bien-être médicalisé» (surtout dans les stations thermales), comme c'est le cas dans les pays de l'Est (mon centre de formation a un partenariat avec un centre hospitalier et une station thermale en Serbie http://www.reflexobreton.fr/partenaires/station-thermale.

## La réflexologie en milieu hospitalier

Parmi les articles reçus de la part de réflexologues acceptant de partager leurs expériences, plusieurs concernent leur pratique en milieu hospitalier, notamment dans les services d'oncologie et de soins palliatifs.

Il nous a donc semblé nécessaire d'attirer l'attention des lecteurs afin que certains ne tirent pas de conclusions trop hâtive de ces témoignages.

Intervenir dans les hôpitaux ne veut pas dire que le réflexologue est un thérapeute *(sauf bien entendu s'il a aussi suivi un cursus dans le circuit de la médecine conventionnelle).*

C'est bien évidemment le médecin qui pose le diagnostic, soigne et prescrit.

La réflexologie permet d'améliorer la qualité de vie de la personne, comme expliqué dans ces pages, par les différents auteurs, en agissant sur les phénomènes du stress et du bien-être notamment, ce qui, par voie de conséquence, place le sujet en meilleure condition pour lutter contre la maladie.

Le réflexologue peut intervenir en milieu hospitalier dans le cadre de la gestion du stress et du bien-être. Il propose des protocoles de relaxation adaptés aux personnes malades.

En aucun cas, il ne s'agit pas de "stimulation réflexe" mais de "relaxation réflexe", vu la fragilité des personnes atteintes de cancer et l'action des traitements thérapeutiques sur leur métabolisme.

Les soins réflexes de relaxation ont une action significative sur la détente du système nerveux central et périphérique, sur la diminution des états d'angoisse ou d'anxiété; ces soins réduisent le niveau de la tension nerveuse et apportent un réajustement des fonctions neurovégétatives en diminuant certains effets indésirables liés aux traitements de chimiothérapie et/ou radiothérapie (fatigue, migraine, nausée, constipation et/ou diarrhée, douleurs musculo-squelettiques...).

La réflexologie s'inscrit parmi l'éventail des possibilités non pharmacologiques dans la gestion du stress et dans la prise en charge globale de la personne malade (confort, bien-être, mieux-être...)

**NOTE IMPORTANTE :**

Il est vivement conseillé de se mettre en rapport avec l'oncologue ou le médecin traitant de la personne, afin de dialoguer et d'avoir son aval pour dispenser des séances de réflexologie. La pratique de la réflexologie n'est pas un acte médical, mais une technique de relaxation et de bien-être. La relaxation réflexes peut aider à optimiser les capacités du corps, elle favorise les liens qui existent entre le corps et l'esprit, et le fait d'avoir une démarche active et positive ne peut être qu'extrêmement bénéfique pour l'accompagnement de la personne malade.

Toutefois, pour des raisons plus juridiques que médicales, nous envisageons les trois cas suivants :

- **Le cancer considéré par le corps médical comme étant totalement guéri** : rien ne s'oppose alors à ce que la personne reçoit les séances de relaxation réflexes, au contraire cela devrait permettre une meilleure récupération des fonctions vitales du métabolisme.
- **Le cancer est encore actif et la personne suit de ce fait un traitement médical** : Il est préférable que la personne en parle à son médecin traitant. En cas d'accord de celui-ci, le réflexologue-relaxologue pourra prodiguer des séances de relaxation réflexes adaptés au besoin de la personne malade.
- **Si le cancer est en phase terminale**, l'expérience nous enseigne qu'une séance de relaxation réflexes peut accorder un peu de réconfort au malade. Il s'agit là d'un geste de pure humanité que l'on peut difficilement refuser si la personne le demande, et bien sûr, en accord avec le médecin.

Elisabeth Breton

copyright DL'1 © 2016

# Actualité du SPR
# Syndicat Professionnel des Réflexologues

## Le SPR désormais partenaire de Chèque Santé ®

Encore de nouvelles avancées pour notre profession : le SPR - Syndicat Professionnel des Réflexologues - est partenaire de Chèque Santé ® depuis mars 2016.

Chèque Santé ®, émis par Care Labs, est un dispositif innovant. Nouveau mode de paiement dématérialisé, il permet de régler des prestations de prévention santé non prises en charge par le système de soin. Chèque Santé ® offre ainsi la possibilité aux complémentaires santé, employeurs, collectivités, d'allouer à leurs ayants-droit ou à leurs collaborateurs un crédit dédié aux prestations de prévention santé non remboursées.

Chèque Santé® facilite l'accès à la santé pour tous. Responsable, le bénéficiaire devient acteur de sa santé et dispose d'un pouvoir d'achat supplémentaire consacré à la prévention santé.
Care Labs conçoit, déploie et gère des plateformes de paiement et des services dédiés à la santé.

Le Syndicat Professionnel des Réflexologues a signé une convention avec Chèque Santé ® qui a pour objet de faciliter l'affiliation de ses adhérents au dispositif.

Care Labs s'engage à publier gratuitement pendant toute la durée de la convention, les coordonnées des adhérents du Syndicat Professionnel des Réflexologues inscrits au dispositif Chèque Santé ®, dans son annuaire d'affiliés disponible sur l'application mobile et sur le site internet www.chequesante.com.
La fiche d'information de chaque adhérent indique ses coordonnées : nom, prénom, téléphone, email et adresse avec un plan d'accès,

**Qu'est-ce-que Chèque Santé® ?**
Chèque Santé® s'appuie sur un compte personnel de santé, véritable écosystème de services.
Avec son compte personnel de santé, le bénéficiaire devient acteur de sa santé. Il utilise :
- Le porte-monnaie électronique pour payer ses dépenses de santé par mobile et les centraliser
- L'annuaire pour rechercher les professionnels agréés et les localiser
- La prise de rendez-vous en ligne
- Le carnet de santé pour stocker l'ensemble de ses données de santé
- Un accompagnement personnalisé

Ce dispositif présente des avantages pour tous les acteurs :
- L'employeur investit dans un management social et dans le bien-être de ses salariés.
- La mutuelle investit dans la prévention et améliore son offre de prise en charge.
- Le salarié gagne en pouvoir d'achat et devient un acteur responsable de sa santé.
- Le praticien augmente sa communication, sécurise ses paiements et développe sa patientèle.

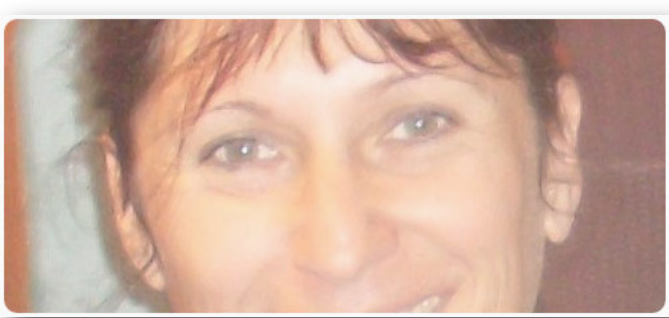
N'hésitez pas à contacter Chèque Santé® pour tout renseignement complémentaire contact@chequesante.com

## Le SPR rejoint la Chambre Nationale des Professions Libérales

Le Syndicat Professionnel des Reflexologues rejoint la Chambre Nationale des Professions Libérales, le CNPL.
Pour en savoir plus, site du CNPL : www.cnpl.org pour plus d'infos.

## Objectif du SPR

Comme indiqué dans l'éditorial de ce numéro, beaucoup de chemin reste à faire pour la profession de Réflexologue en France. Pourtant, notre pays comprend plusieurs fédérations de Réflexologues (la FFR, FFPER, ERVE, FIRMA ...).
De ce fait, les échanges avec les instances gouvernementales sont moins évidents, chaque fédération ne représentant au maximum que 600 praticiens, soit environ un quart des réflexologues recensés.
C'est pourquoi le SPR a été créé, non pas pour concurrencer les fédérations mais au contraire pour essayer de fédérer tous les réflexologues. Le SPR est complémentaire aux fédérations dont il tient à rester indépendant afin de n'en favoriser aucune, tout en leur proposant de travailler ensemble afin d'être plus forts.
Le SPR a déjà lancé plusieurs actions, annoncées sur son site, et ce n'est pas fini.
Créé en octobre 2015 avec l'objectif de protéger et de faire évoluer le métier de Réflexologue, rappelons qu'il a pour mission de :



- Regrouper des réflexologues compétents, exerçant l'activité professionnelle de réflexologue,
- Représenter et défendre les intérêts du corps de métier de réflexologue auprès des professionnels et des instances gouvernementales,
- Apporter une aide pratique aux professionnels installé, comme aux réflexologues en cours d'installation ainsi qu'aux étudiants en formation,
- Collaborer, partager les expériences et le savoir faire avec d'autres professionnels de la santé et du bien-être,
- Faire connaitre les différentes pratiques et approches de la réflexologie (occidentale et orientale),
- Diffuser des articles pratiques sur la réflexologie,
- Soutenir la recherche, l'étude scientifique et clinique de la réflexologie,
- Etre une plateforme d'échange et de partage d'informations,
- Devenir un réseau de référence et d'information en France et à l'étranger.

Plus d'informations sur le site du SPR
www.syndicat-reflexologues.com

Elisabeth BRETON – Présidente du SPR

copyright DL'1 © 2016

# Infos utiles : réglementation, statut

## Les bons termes en Réflexologie

En France, la réflexologie n'est pas considérée comme une thérapie, la réglementation dans d'autres pays ayant intégré la réflexologie dans le système médical pouvant être plus permissive. Donc, en France, conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, decrét 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

**Si vous êtes issu du milieu médical ou paramédical** (formation de base médicale), pas de restriction de langage

**Si vous n'êtes pas issu du milieu médical** mais avez suivi une formation de réflexologue plus éventuellement des modules complémentaires sur la santé, le corps humain etc. :
Soyez prudent et n'utilisez que des termes ne prêtant pas à confusion.
Voici quelques exemples :
Au lieu de Patient, préférez Sujet, Client, Consultant,
Au lieu de Thérapeute, préférez Praticien, Réflexologue,
Au lieu d'Ordonnance ou de Prescription, préférez Conseil, Recommandation.

Et bien entendu, toujours encourager le « Client » à consulter un professionnel du corps médical, la pratique du Réflexologue ne pouvant en aucun cas remplacer une consultation ou les examens que les Médecins décideront éventuellement de prescrire.

N'hésitez pas à présenter un texte comme celui-ci-après dans votre cabinet, sur votre site web ou dans vos documentations :

AVERTISSEMENT
*La réflexologie ne peut en aucun cas se substituer à une prescription médicale ou remplacer un diagnostic réalisé par un médecin. Elle ne dispense pas d'une consultation médicale mais peut être considérée comme un complément au traitement prescrit. »*

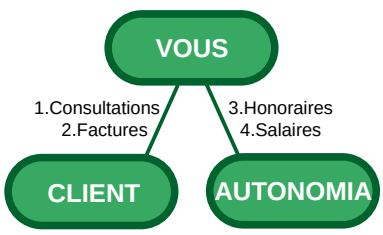
Enfin, vous trouverez un recueil des bonnes pratiques dans les Codes de Déontologie des différentes fédérations, par exemple celui du SPR - Syndicat Professionnel des Réflexologues - disponible sur son site www.syndicat-reflexologues.com, tout en bas de la page «adhésion».

## Portage salarial par Autonomia Santé & Bien-être

Le département santé & bien-être de la société AUTONOMIA est destiné aux thérapeutes et aux professions indépendantes de la médecine douce.
Nous proposons aux professionnels du secteur de la santé, hors du cadre règlementé, une solution de portage salarial sur mesure en offrant la possibilité d'obtenir le statut de salarié autonome, une alternative intéressante face aux statuts traditionnels.

AUTONOMIA vous propose, à travers son offre de portage salarial, un statut légal inscrit au code du travail (loi du 25 juin 2008), vous permettant de développer efficacement votre clientèle en restant totalement indépendant sans vous préoccuper des contraintes administratives.

**Le fonctionnement en portage salarial**




**1.** Vous réalisez vos consultations.
**2.** Vous facturez vos clients et vous procédez à l'encaissement.
**3.** Mensuellement vous nous adressez vos règlements d'honoraires accompagnés de vos notes de frais.
**4.** AUTONOMIA calcule votre rémunération, établit votre salaire et paye les différentes charges.

### Votre salaire

Votre rémunération est calculée en fonction du montant Hors-Taxes des honoraires que vous nous faites parvenir. Au montant global HT des honoraires, vous retranchez les frais de portage salarial ainsi que les charges patronales et salariales.

La rémunération nette que vous percevez sera variable en fonction des honoraires perçus, nous vous garantissons un salaire net compris entre 50% et 52% de votre CA HT hors frais de fonctionnement et jusqu'à 65% avec le remboursement de vos frais.

### Les frais de portage salarial

Les frais de portage salarial représentent 3 à 10% de votre chiffre d'affaires hors taxes. Ils sont calculés mensuellement, sans minimum de facturation et sans réajustement ultérieur. Ces frais couvrent :
- La mise en place du dossier
- L'établissement du contrat de travail (CDI à temps partiel)
- Déclaration Unique d'Embauche auprès de l'URSSAF
- L'assurance responsabilité civile et professionnelle (selon cas)
- L'établissement des bulletins de salaire
- Gestion des notes de frais
- Assistance et conseils professionnels
- Mise en place de vos outils de facturation et de communication
- Versement aux différents organismes de l'ensemble des cotisations obligatoires (maladie, vieillesse, allocations familiales, formation continue, retraite, complémentaire, prévoyance).

### Les frais remboursables

Les frais liés à votre activité professionnelle (papeterie, affranchissements, restauration, téléphone, frais kilométriques, péage, loyer, achat de matériel) sont remboursés **intégralement** sur présentation de justificatifs.

### Les avantages de la société

AUTONOMIA SANTÉ & BIEN-ETRE

- Aucun frais d'inscription pour débuter
- Pas de frais si vous ne réalisez pas de chiffre d'affaires
- Couverture sociale au régime local Alsace-Moselle qui est supérieure de 20% par rapport au régime national (médicaments, hospitalisation)
- Rapidité d'exécution et réactivité
- Proximité, suivi et conseils personnalisés
- Un interlocuteur unique pour toutes vos questions
- Assistance et conseils professionnels
- La possibilité d'utiliser notre numéro de formateur pour étendre votre activité auprès des professionnels.

### Nos garanties

Le professionnalisme de notre société de portage
La propriété de la clientèle de chaque praticiens
L'affiliation à l'UNEPS (syndicat professionnel de portage salarial)

### Renseignements et inscription

Pour rejoindre notre communauté d'entrepreneurs en portage salarial, il vous suffit de nous contacter du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h par téléphone : 03 89 70 11 46 ou
- par e-mail : contact@autonomia-france.com
- par notre site : www.portage-sante-bien-etre.fr

copyright DL'1 © 2016

# Séminaire de Tony Porter à Vaison-la-Romaine

## Tony Porter FOCUSED REFLEXOLOGY ©
## à Vaison-la-Romaine les samedi 15, dimanche 16 et lundi 17 octobre 2016

Il s'agit d'un stage de 3 jours qui inclut des séquences de pratique + un 3ème jour, principalement dédié à la démonstration et la pratique de « La Triade » (développée ci-dessous).
Le nouveau concept de ce stage, dans sa présentation, réside dans l'utilisation d'une caméra qui filme en gros plan les démonstrations faites par Tony sur une personne. L'image est projetée sur un écran mural, donnant ainsi à chaque participant la possibilité de comprendre visuellement et de façon claire l'explication théorique.

J'ai utilisé le terme de "Breakthrough" pour qualifier une approche dont les techniques permettent de "casser" les limites dans la pratique de la réflexologie et qui empêchent cette dernière d'évoluer.

### CONTENU DU STAGE

· L'importance et l'évolution du Toucher
· L'interprétation et les mythes relatifs à la notion de zone réflexe douloureuse
· Qu'est-ce qu'un point réflexe perturbé ?
· L'interprétation des zones réflexes sensibles, perturbées
· Le rôle et l'importance d'un point réflexe
· Les contre-indications : existent-elles en réflexologie ?
· Les techniques à utiliser en cas de problème hormonal, fertilité et gynécologique.
· La relation, le lien entre le cou, l'abdomen et les réflexes des pieds « La Triade »
· (ce sujet sera évoqué et démontré, avec pratique, au cours des trois jours)

Le but principal de ce stage est d'explorer différentes techniques en réflexologie, autre que la technique de reptation classique. Néanmoins, vous aurez de nombreuses occasions de parfaire cette dernière tout au long du week-end.

### LA TRIADE - COU (Nuque)- ABDOMEN - PIEDS

J'utilise ce Protocole depuis quelques années déjà et ne l'ai enseigné que quelques fois. On ne réalise pas à quel point les structures des zones du cou et de l'abdomen sont en relation étroite avec les réflexes des pieds.

Les techniques qui vous seront démontrées sont passives, douces, sans danger. Aucune forme de manipulation (comme en kinésithérapie ou ostéopathie) quelle qu'elle soit n'est utilisée.

Les tensions qui peuvent exister dans les tissus mous du cou gênent de nombreuses fonctions du corps ; ceci s'applique aussi pour la région de l'abdomen.

Débloquer ces zones de tensions d'une manière totalement passive peut provoquer une libération profonde au niveau physique et émotionnel et entraîner un changement au niveau des réflexes des pieds.
Cette approche peut être particulièrement intéressante pour les praticiens formés aux massages ou toutes autres thérapies manuelles. Néanmoins, pour les autres personnes, elles seront en mesure de pratiquer ces techniques sur des collègues, membres de la famille ou amis.
L'intérêt et la valeur de ce protocole – le Trio - vient probablement du fait qu'il aide à stimuler le Nerf Vagal ou pneumogastrique.

De récentes recherches (1) ont montré que stimuler le nerf Vagal libère le BDNF (Brain Derived Neurotropic Factor) - facteur neurotrophique issu du cerveau- ; Ce dernier est décrit comme un super fertilisant pour les cellules du cerveau ; il répare non seulement les cellules du cerveau mais contribue à leur régénération dans tout le corps. En d'autres mots, il libère des cellules souches et joue un rôle important dans le développement neuronal.

renseignements et inscriptions auprès de
Sylvie Julien 06 70 71 82 89 - sjulien84@hotmail.fr
Béatrice Delaetre 06 19 21 45 82 - b.delaetre@gmail.com

*(1) Theise, ND, and R.Harris 2006 Postmodern biology : HandbExp Pharmacol (174) 389-408*

## Présentation de Tony Porter

J'exerce en tant que réflexologue depuis 1972.
A la base, je me suis formé à différentes techniques et approches en physiothérapie et kinésithérapie.
Durant de nombreuses années, j'ai assisté Dwight Byers, neveu d'Eunice Ingham - la «mère» de la réflexologie.
Ces activités m'ont amené à voyager de par le monde pour animer des stages, des conférences et prodiguer des soins individuels.
Suite à mon implication dans des essais et tests médicaux dans une clinique de Londres pour évaluer l'importance et l'impact de la réflexologie, j'ai pris conscience de la nécessité d'adapter mon protocole original en y intégrant les différentes techniques créées au cours de ces expériences.
C'est ainsi que **ART** (Advanced Reflexology Techniques©) est né. Cette approche s'est avérée très efficace et est, à ce jour, enseignée dans de nombreux pays.
Depuis lors, la méthode est en perpétuelle évolution pour devenir, ce que je nomme désormais **Focused Reflexology©** ; elle est basée sur l'ensemble des techniques ART mais intègre en permanence les dernières découvertes faites au cours d'une expérience et d'une pratique quotidiennes.

### La Triade

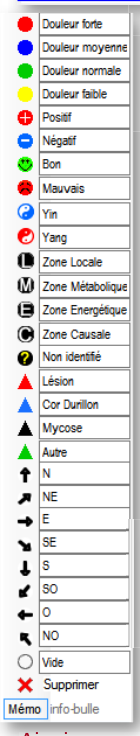
Au cours de ces prochains stages, je ferai la démonstration de l'efficacité d'une séance durant laquelle les tissus mous de la nuque et de l'abdomen sont manuellement et « passivement » détendus avant de pratiquer la réflexologie plantaire. Cette approche est enseignée pour pratiquer sur soi-même comme sur autrui.
La réflexologie a un énorme potentiel thérapeutique mais seulement si elle est pratiquée avec efficacité et précision.
Le but de mes séminaires est de transmettre ces techniques efficaces tout en générant inspiration et confiance aux participants et praticiens.

Tony Porter
http://www.artreflex.com

copyright DL'1 © 2016

# ReflexoVISU : pour les Réflexologues multi-disciplines

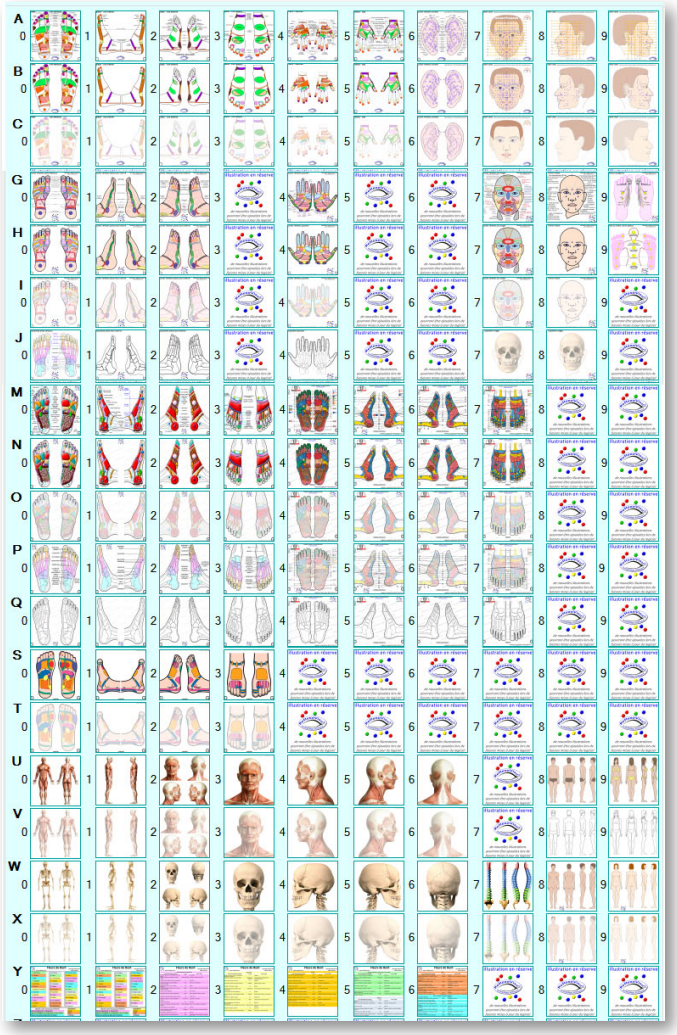
C'est suite à la demande de praticiens exerçant plusieurs types de réflexologie, qu'a été créé le logiciel ReflexoVISU.
En effet, les différents renseignements de base (notes générales, anamnèse, historique de santé, contre-indications, soins, etc.) sont complétés par 6 onglets destinés aux planches d'illustrations, paramétrables individuellement pour chaque client, selon la ou les spécialités pratiquées par le professionnel :




Chaque fiche patient peut ainsi recevoir des marquages, par symbole ou texte, sur 6 planches spécialisées pour différentes disciplines :
- réflexologie plantaire, palmaire, faciale, crânienne,
- auriculothérapie, Dien Chan, points de Knap
- kinésithérapie, massage,
- ostéopathie, acupuncture, ...

La signification de chaque symbole peut être modifiée par le réflexologue.
ReflexoVISU est fourni avec ses propres illustrations :
- vue des pieds et des mains sous différents angles, avec ou sans l'ossature, vues du visage de face et de profil, du crâne, des oreilles, du corps humain complet, en muscles ou en squelette, de la colonne vertébrale, avec ou sans la légende, en couleurs vives, en couleurs pâles, en noir et blanc (pour que les symboles de marquages soient plus visibles).

Certaines de ces planches proviennent d'écoles de réflexologie réputées.
Le choix des 6 planches peut être différent pour chaque sujet et est défini par le praticien en fonction de ses besoins et spécialités.
Cette liste n'est pas limitative, puisqu'il est possible d'ajouter des planches en provenance de cours ou de livres (scannées), de l'internet, ou même d'y intégrer des planches dessinées soi-même.
Ainsi, on peut retrouver les mêmes planches que celles utilisées en formation et on adapte le logiciel exactement selon ses besoins.
Le logiciel suit l'évolution du praticien chaque fois que celui-ci se forme à une discipline supplémentaire.

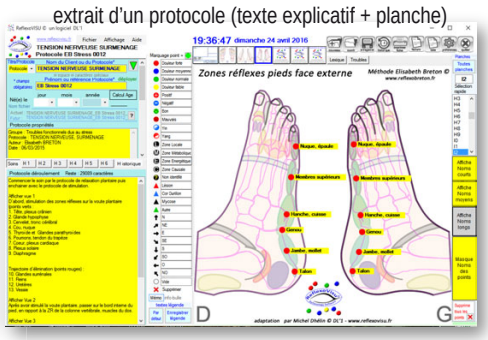


extrait des planches fournies par ReflexoVISU pour différentes disciplines.
Cette grille sera complétée au fur et à mesure des contributions proposées par les professionnels, enseignants et écoles de réflexologie. Elles sont disponibles pour les utilisateurs par simple mise à jour à télécharger.

## Protocoles

ReflexoVISU facilite la préparation et l'enregistrement des protocoles, ainsi que leurs échanges avec d'autres réflexologues, chacun pouvant ainsi apporter sa contribution afin de les améliorer.
Des fiches de protocole sont remises avec le logiciel. Elles ont été fournies par l'école de formation d'Elisabeth Breton et concernent les troubles du stress :
- Anxiété, nervosité, mal-être,
- Baisse de moral, lassitude, fatigue,
- Constipation, inconfort intestinal,
- Douleurs musculaires nuque et dos,
- Douleurs pelviperinéales,
- Dysfonctionnement thyroidien,
- Migraines, maux de tête,
- Tension nerveuse, surmenage,
-Troubles mineurs du sommeil.

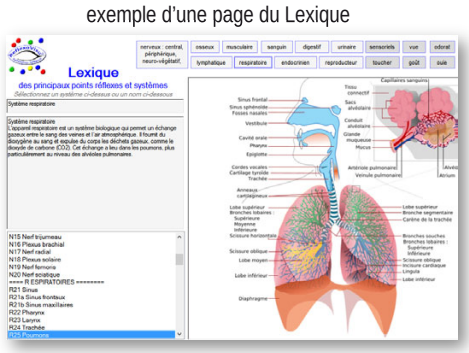
extrait d'un protocole (texte explicatif + planche)




**La préparation d'un protocole** consiste d'abord à lui donner un nom, celui du trouble par exemple, éventuellement un texte descriptif, puis à en décrire les différentes étapes. Choisir ensuite les planches les plus adaptées pour compléter la description, parmi celles proposées avec ReflexoVISU. Il est aussi possible d'utiliser des planches extérieures au logiciel comme indiqué plus haut. Des annotations ou des symboles sont ensuite positionnés sur ces illustrations, en association avec le texte explicatif, facilitant la compréhension du protocole.
Ce protocole peut ainsi être consulté chaque fois que nécessaire, mais aussi complété, modifié, annoté, au fur et à mesure de la constatation des résultats obtenus.

Enfin, ceux qui désirent partager ces protocoles avec leurs collègues, n'ont qu'à leur envoyer les fichiers concernés. Ils peuvent aussi choisir de les mettre à la disposition du plus grand nombre, en demandant leur intégration au logiciel ReflexoVISU. *Le nom de l'auteur ainsi que les mentions de copyright ou autres renseignements sont toujours associés au protocole dans le respect des droits d'auteurs.*
Un enseignant peut aussi demander à ses élèves de créer certains protocoles et de lui remettre les fichiers pour correction.
Nous ne pouvons présenter ici, toutes les autres fonctions de ReflexoVISU, telles que le suivi des séances successives de soins, le lexique des zones réflexe ( systèmes, sens et points-réflexes - illustrations + texte explicatif), l'édition de facturettes pour les mutuelles, l'impression de planches vierges ou historiques des clients.

exemple d'une page du Lexique




Vous en trouverez la présentation détaillée ainsi qu'une vidéo, sur le site www.reflexovisu.fr.

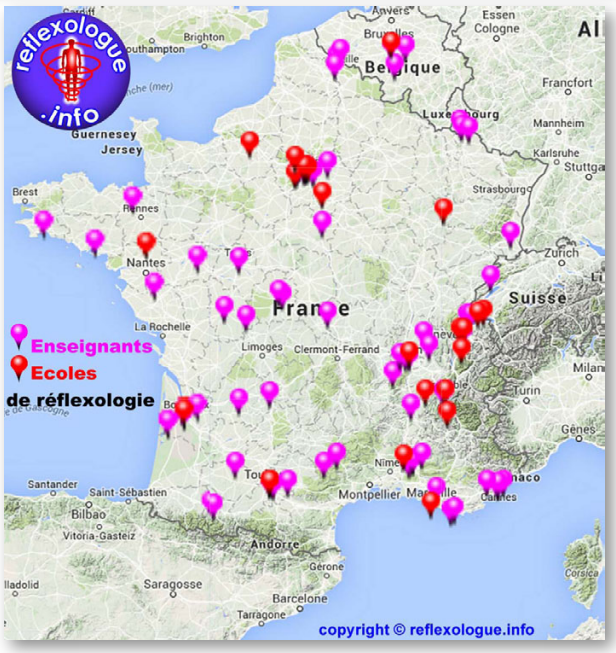
copyright DL'1 © 2016

# Infos diverses

## Le GRAND Annuaire des Réflexologues fait peau neuve - www.reflexologue.info

A l'approche de près de 3000 inscrits, Le **Grand Annuaire des Reflexologues** vient de faire peau neuve en présentant tous les réflexologues inscrits sur une carte Google Map, permettant à chaque personne de localiser un praticien proche de son domicile.
La France, avec plus de 2000 inscrits est divisée selon les 13 nouvelles régions plus les DomTom, puis chaque pays francophone possède également sa carte : la Belgique et le Luxembourg, la Suisse et le Canada.

Une liste avec les renseignements principaux, est présentée sous chaque carte, selon la région sélectionnée.
Une carte et une liste de tous les Enseignants Réflexologues et Ecoles est également disponible (image ci-contre).
Enfin, il est possible d'effectuer une recherche sur un nom ou sur quelques lettres d'un nom, et ce, sur tous les pays.
L'inscription dans cet annuaire est gratuite (tant que ce service pourra être assuré bénévolement), et chaque praticien a la possibilité d'y insérer un lien vers son site Internet, un petit texte de présentation, ainsi que d'y préciser ses lieux d'exercice (à domicile et/ou en cabinet, en milieu hospitalier etc) et son orientation (santé, bien-être et/ou relaxation).




*carte des Enseignants et Ecoles - reflexologue.info*

Ainsi, les personnes recherchant dans leur région le réflexologue qui convient, toutes fédérations confondues, le trouvent plus facilement.
Le Grand Annuaire des Réflexologue est ouvert à toutes et à tous, quelle que soit la formation suivie et l'appartenance ou non à une fédération.
Bien entendu, un minimum de renseignements sont demandés, citons notamment le numéro siret, la formation suivie ainsi que le nombre d'heures, et chaque nouvel inscrit doit certifier posséder les compétences nécessaires à l'exercice de la réflexologie.
Enfin, vous trouverez également sur le site www.reflexologue.info la présentation de différentes publications (livres, posters, planches, logiciels de réflexologie) ainsi que des documents en téléchargement gratuit, la liste des fédérations, une page actualités, etc.

Nous avons consacré bénévolement beaucoup de temps à La réalisation de cette base de données et nous continons avec la maintenance de ce site, aussi nous espérons que ce service vous conviendra.

Michel Dhélin
contact@reflexologue.info

## Participez au prochain numéro de « *La Lettre du Réflexologue* »

Vous avez ou souhaitez écrire un article d'intérêt général sur votre expérience de réflexologue, un trouble, un protocole particulier, une anecdote : envoyez-nous vos articles, vos illustrations, vos suggestions, par mail à < lalettredureflexologue@dl1.fr >
Le numéro 2 de La Lettre du Réflexologue est envoyé à **3322 destinataires** et est téléchargé par de très nombreux visiteurs sur www.reflexologue.info

**Comité de rédaction n°2**
*(ordre alphabétique)*

Bertin Marylène
Breton Elisabeth
Brochard Roselyne
Cossu Emmanuele
de Moustier Laurence
Dhélin Michel
Fauvin Jean-Claude
Gastaud Nadège
Gueilhers Laure
Le Berre Sandrine
Meunier Mireille
Moinon Isabelle
Nouvelot Odile
Porter Tony
Pougnet-Junk Amandine
Vighetti Hélène

**Crédit photos**
Brigadau©Fotolia.com
Dhélin Michel
Mictoon©Canstockphoto

**Conception**
DL'1 Dhélin Michel

**Avertissement**
*Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).*

**Droits d'Auteur - Propriété intellectuelle - Responsabilités**
Les articles et les illustrations sont la propriété des personnes les ayant fournis. Ils sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs. Leur reproduction est interdite sauf autorisation de leur auteur.

**contact mail : lalettredureflexologue@dl1.fr**

**contact courrier :** DL'1 - La Lettre du Réflexologue
215 rue du 11 novembre 1918
69620 LE BOIS D'OINGT

## Diffusion - téléchargement

La Lettre du Réflexologue est téléchargeable **gratuitement** sur le site
**www.reflexologue.info**
*si vous avez manquez le 1er numéro, il est encore disponible*

copyright DL'1 © 2016