

Edito

Cher -e) Réflexologue,

Toute l'équipe de la rédaction de La Lettre du Réflexologue s'est mobilisée durant cette période estivale afin que notre numéro 3 puisse être publié pour cette rentrée de septembre.

Ce mois-ci se terminera par la Semaine Mondiale de la Réflexologie (du 19 au 25 septembre 2016, date fixée par l'ICR – International Council of Reflexologists).

N'hésitez pas à nous faire part de vos actions que nous serions heureux de publier dans nos prochains tirages.

Nous souhaitons que cette Lettre soit « ouverte » sur des pratiques parfois innovantes. C'est pourquoi certains sujets peuvent quelquefois surprendre mais ils intéressent certainement de nombreux lecteurs, avides de découvertes.

En parcourant nos différents numéros, vous constaterez en effet que les articles sont écrits par des praticiens exerçant sous l'influence de différents courants (1). Citons les principaux :

- l'approche chinoise, fondée sur les principes de la médecine traditionnelle et l'énergétique chinoises

- L'approche américaine, Méthode Ingham®, (dite réflexologie « moderne » ou « occidentale »)

- L'approche des pratiques et des thérapies manuelles

D'autres approches viennent compléter cet éventail, auxquelles nous pouvons ajouter les expériences et innovations de certains praticiens.

C'est la raison pour laquelle un manque d'homogénéité peut apparaître entre les différents articles. C'est un choix volontaire et nous pensons que c'est aussi cela qui fait notre richesse. Nous ne souhaitons pas favoriser une méthode plutôt qu'une autre, à partir du moment où les objectifs sont les mêmes : accompagner la personne vers ou pour un bien-être et/ou un mieux-être. Il ne faut donc pas chercher à relier les articles entre eux, le seul lien étant ces objectifs communs.

Chaque auteur peut ainsi apporter un témoignage de son savoir-faire, selon l'enseignement reçu et l'expérience acquise.

Cette Lettre est la vôtre, alors, que vous soyez Réflexologue, Enseignant en Réflexologie ou Responsable d'une Ecole de Réflexologie, profitez de la visibilité que vous apportera La Lettre du Réflexologue en participant à la rédaction des prochains numéros. Votre article doit simplement être susceptible d'intéresser les professionnels de la Réflexologie (ou ceux en devenir). Son sujet peut relater une approche, une pratique, un trouble ou un protocole particulier, une action particulière dans le domaine de la Réflexologie (semaine mondiale...), voire une anecdote, cette liste n'étant pas limitative. Vous pouvez nous l'envoyer avec ses éventuelles pièces jointes (photos, illustrations, logotype) à contact@reflexologue.info.

Tous les membres du comité de rédaction de ce numéro vous souhaitent une bonne lecture.

Michel Dhélin



Sommaire

- p 1 - Edito, sommaire, les différentes approches
- p 2 - Actualité du SPR
- p 4 - La Réflexologie en Suisse
- p 5 - Réflexologie et Energétique Chinoise
- p 8 - De la patinoire à la Réflexologie
- Semaine mondiale de la Réflexologie
- p 9 - La Réflexologie, une vraie révélation
- p 10- Le bien-être par la Réflexologie
- p 12- Leurs expériences
- p 13- La Réflexologie et le handicap
- p 14- Burn out ou syndrome d'épuisement professionnel
- p 16- Le guide des troubles de ReflexoPRO
- p 17- Du réflexe vers la conscience
- p 19- suite p.précédente + Toulon et La Ville du Bois
- p 20- Eléments de réflexion
- p 22- Etude pilote
- p 23- Mesurer le degré de Burn out
- p 24- Logiciels de Réflexologie : du nouveau
- Annexe
- p 25- Infos diverses

(1) Les différentes approches en Réflexologie

- **l'approche chinoise**, fondée sur les principes de la médecine traditionnelle et l'énergétique chinoises. Cette approche se fonde sur la théorie des méridiens et les flux énergétiques du corps selon laquelle tout blocage du flux énergétique peut entraîner une perturbation organique. Le long des méridiens, il y a de nombreux points appelés acu-points qui sont des vecteurs d'énergie. Ceci a donné naissance à l'acupuncture.
- **L'approche américaine, Méthode Ingham®**, (dite réflexologie « moderne » ou « occidentale ») suit les principes de la neurophysiologie médicale.
- **L'approche des pratiques et des thérapies manuelles** : massothérapie réflexe, réflexothérapies (auriculothérapie, sympathicothérapie...), traitement des Triggers Points, traitement des Points Knap, techniques réflexes périostées, du tissu conjonctif et dermalgies viscéro-cutanées.
- **Autres approches** : arkaréflexologie®, aromaréflexologie®, Dien Chan®, iridologie, réflexologie amérindienne, réflexologie sud-africaine, réflexologie plantaire indienne, Nuad Thao ou réflexologie thaï, réflexologie tibétaine, etc. (liste non exhaustive)



Le SPR sur Facebook : <https://www.facebook.com/Syndicat-Professionnel-des-Réflexologues-799617376805874/>

Vous y trouverez des quantités d'informations comme par exemple :

Journée de la douleur

Mardi 20 septembre 2016 au Palais des Congrès de Versailles.

Le Syndicat Professionnel des Réflexologues soutient l'Association "La Douleur et le Patient Dououreux". Les Réflexologues, par leur présence, participent ainsi à la semaine mondiale de la réflexologie qui se déroulera du 19 au 25 septembre 2016.

Mieux comprendre pour mieux soulager : <http://www.la-douleur-et-le-patient-dououreux.fr/Accueil/programme.php>

Retrouvez le bulletin d'adhésion : [http://www.ldpd.fr/Documentation/Triptyque_LDPD\(V16\).pdf](http://www.ldpd.fr/Documentation/Triptyque_LDPD(V16).pdf)

Articles sur la Réflexologie

<http://www.reflexologie-anti-stress.com/reflexologie-temoignages.htm>

SEANCE DE REFLEXOLOGIE

REFLEXOLOGIE POUR TOUS

REFLEXOLOGIE ET STRESS

TEMOIGNAGE SUR LES MIGRAINES OPHTALMIQUES

REFLEXOLOGIE EMOTIONNELLE

TEMOIGNAGE SUR LES COLIQUES DU NOURRISSON

ETUDE DE CAS SUR LE BRUXISME

TEMOIGNAGE: GASTRITES HEMORRAGIQUES ET CONSTIPATION

TEMOIGNAGE SUR LA CONJONCTIVITE

REFLEXOLOGIE ET CONSTIPATION

TEMOIGNAGE SUR LA SCIATIQUE

TEMOIGNAGE: MALADIE DE PARKINSON

TEMOIGNAGE D'UNE PERSONNE AGEÉE

REFLEXOLOGIE ET ARRET DU TABAC

TEMOIGNAGE SUR LA CERVICALGIE

REFLEXOLOGIE ET SINUS

REFLEXOLOGIE ET MAUX DE DOS

PLUS D'ARTICLES ECRITS PAR DES SPECIALISTES

Insomnie quand tu nous tiens ! Ou Morphée dans tous ses états !

Il vous arrive de dire ou d'entendre :

- "Ras le bol de ne pas savoir m'endormir et de me réveiller plusieurs fois pendant la nuit"
- "Le matin, je suis littéralement cassée, mal partout"
- "J'ai pris des somnifères il y a quelques années suite à une dépression mais je n'ai plus trop envie de prendre des médicaments"

Avez vous des solutions ?

Est-ce que la Réflexologie peut aider à régler ses troubles ?

<http://www.psycho-bien-etre.be/bien-etre/reflexologie/troubles-de-sommeil-insomnie-et-reflexologie-plantaire>

Appel à projets SFETD/DGS : «Douleur et maladies neurodégénératives»



La SFETD (Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur) lance, en partenariat avec la Direction Générale de la Santé, un nouvel appel à projets de recherche clinique.

Pour les réflexologues qui sont déjà dans

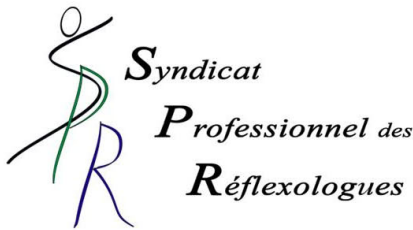
l'accompagnement de ces problématiques, plus d'infos :

<http://www.sfetd-douleur.org/appel-projets-sfetddgs-douleur-et-maladies-neurodegeneratives>

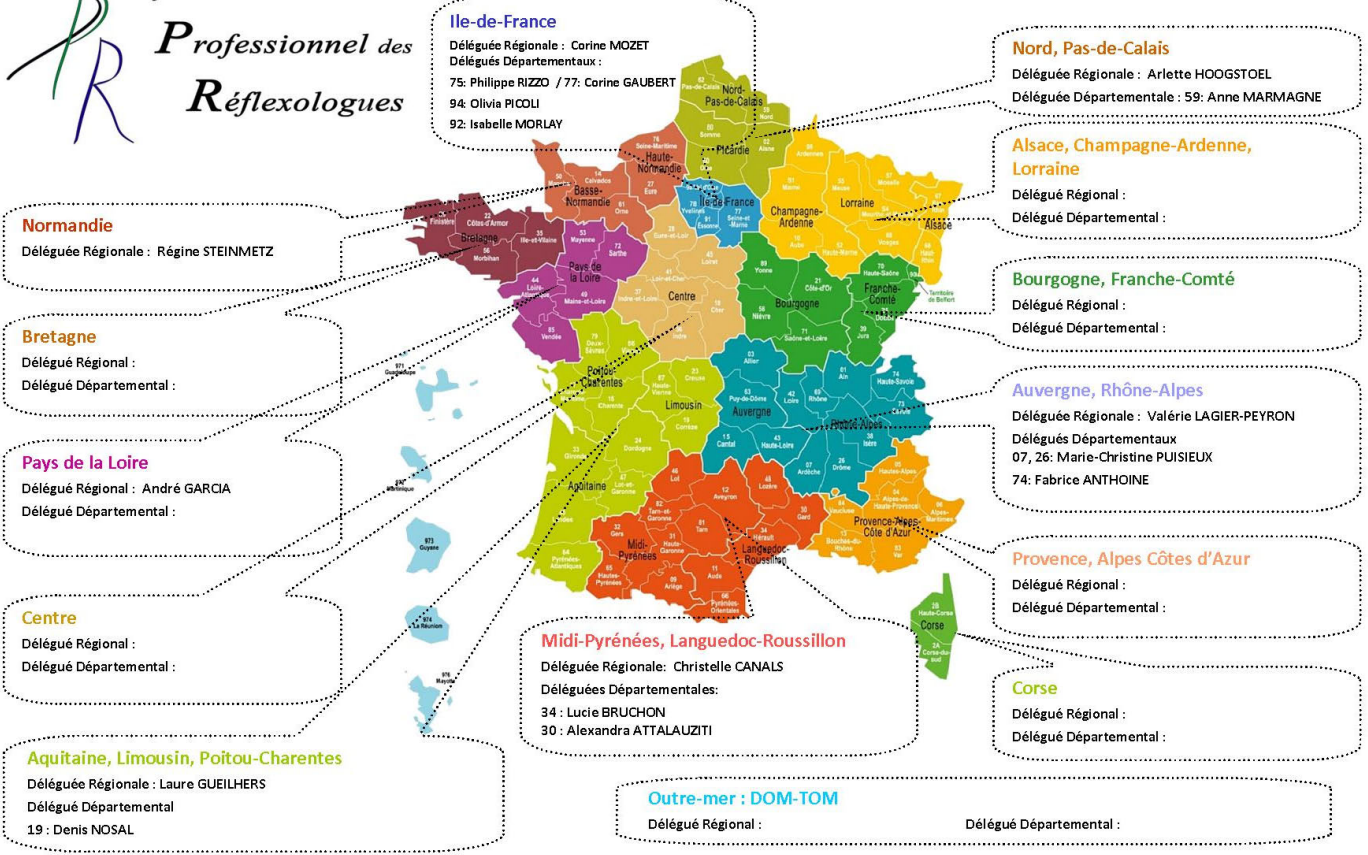
- Les équipes intéressées doivent faire parvenir par voie électronique au secrétariat de la SFETD (sofradol@club-internet.fr), une lettre d'intention sur papier libre résumant en 1 à 2 pages, la composition des équipes impliquées, les objectifs, la méthodologie, les retombées cliniques attendues et le budget prévisionnel du projet envisagé.

Date limite : 30 septembre 2016

Le SPR : la volonté d'une représentativité nationale



Représentation Régionale des Délégué(e)s



Devenez Délégué Régional du SPR

Le Syndicat Professionnel des Réflexologues recherche des personnes souhaitant s'investir pour la profession et devenir un délégué régional. Le délégué régional peut être assisté d'un ou de plusieurs délégués départementaux de la même région. La délégation régionale consiste essentiellement en un travail de communication :

- Organiser des réunions entre confrères où vous pouvez discuter de ce que le syndicat devrait faire afin de transmettre ces demandes au Bureau Syndical, commenter les informations sur les avancées des discussions en cours.
- Donner au bureau toutes les actualités professionnelles de votre région et de vos départements.
- Organiser éventuellement des échanges interrégionaux ou interdépartementaux.

Répondre aux demandes de renseignements des futurs adhérents, aider les futurs installés.
Être le représentant officiel du S.P.R. pour toutes les instances régionales ou départementales, les écoles de réflexologie, les relations interdisciplinaires et les futurs adhérents.
Sensibiliser le public, les professionnels et nos confrères à la mise en place d'un CODE DE DÉONTOLOGIE, d'une charte éthique visant et régulant notre profession.

contact : Elisabeth Breton
tél 06 74 51 73 17
mail SPR : contact@syndicat-reflexologues.com

Le SPR partenaire International de l'I.C.R.



Le SPR est désormais partenaire de l'INTERNATIONAL COUNCIL OF REFLEXOLOGY
<http://www.icr-reflexology.org>

L'ICR est le pilier de la «Semaine Mondiale de la Réflexologie», se déroulant chaque année en septembre. Des réflexologues de nombreux pays s'organisent afin de mieux faire connaître notre pratique.

Informez vos actions auprès du Syndicat Professionnel des Réflexologues
Rapprochez-vous et Renseignez vous auprès des Délégations près de chez vous !

Vous souhaitez participer à cette action, à cette semaine, par des Séances Découvertes (gratuites ou tarif réduit), des Portes Ouvertes de votre Cabinet, des Conférences... des manifestations à plusieurs Réflexologues => Faites-le savoir :

Profession Réflexothérapeute

En Suisse, depuis septembre 2015, la nouvelle profession Thérapeute complémentaire avec Diplôme fédéral est réalité.

Depuis le 30 juin 2016, la première étape pour les réflexothérapeutes, qui donne accès au certificat de branche (voir en vert sur le schéma) est maintenant reconnue par l'Ortra TC (= Organisation du monde du Travail Thérapie Complémentaire). L'accès au diplôme fédéral sera planifié dès 2017. (en bleu sur le schéma).

La procédure d'équivalence pour le certificat de branche est l'une des conditions pour être admis à l'examen professionnel supérieur.

La méthode « réflexothérapie » déposée, se repose sur le fondement que la thérapie soutient le retour à l'équilibre holistique, au moyen d'un toucher spécifique sur

les zones réflexes et par le dialogue avec la personne traitée. Elle voit la rémission ou le rétablissement comme un événement individuel et holistique affectant le corps, le psychisme, et l'environnement de la personne.

L'auto-perception doit être prise en compte. La stimulation peut être perçue de différentes façons, par exemple comme une douleur, une démangeaison ou une grande détente. La thérapeute, de par son accompagnement verbal, encourage la personne à porter attention aux réactions



de son corps, afin de la guider vers des comportements favorisant la promotion de sa santé.

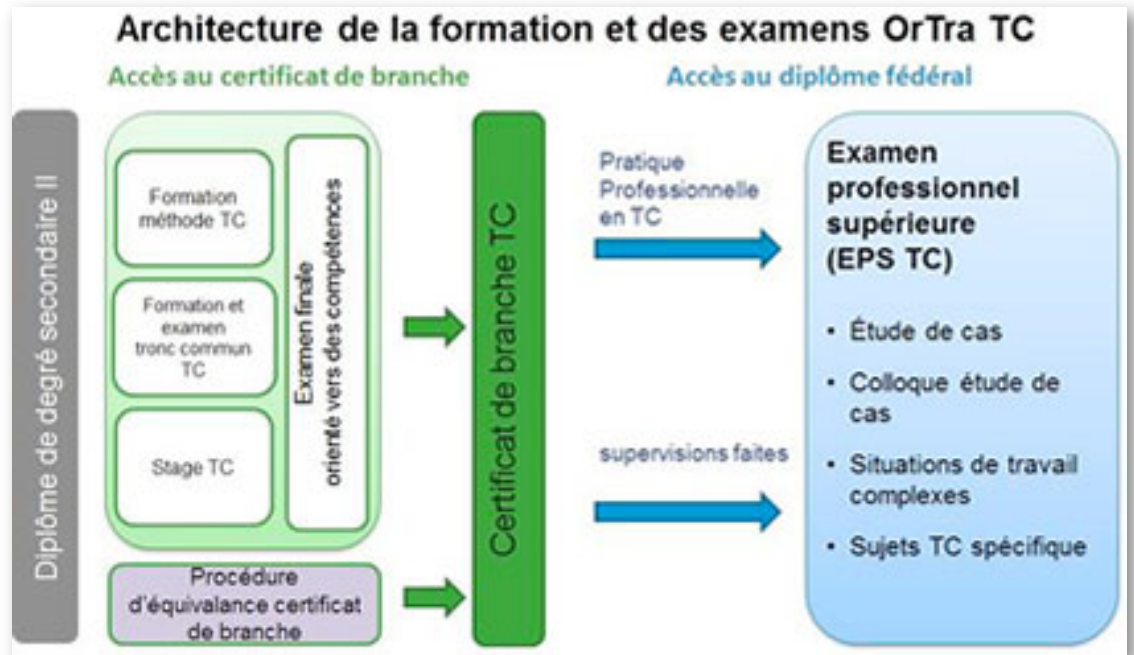
Lors du processus thérapeutique, la thérapeute encourage la personne concernée à prendre conscience de ses capacités et à apprendre à les utiliser (Empowerment). La thérapeute peut utiliser soit l'entretien soit la stimulation des zones réflexes comme porte d'entrée (1).

<http://www.oda-kt.ch/fr/procedure-dequivalence-certificat-de-branche/>

Chers réflexologues, si vous pratiquez en Suisse, je vous encourage à visiter le site de l'Ortra (lien ci-dessus) pour la reconnaissance de votre profession.

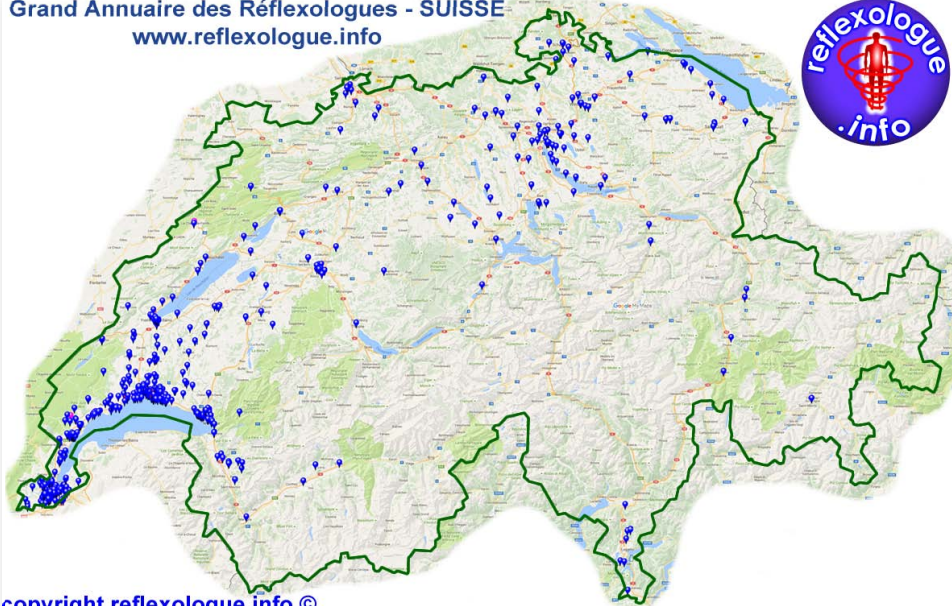
Isabelle Moinon

(1) Idmet réflexothérapie 21/06/2016



La Suisse sur www.reflexologue.info

Grand Annuaire des Réflexologues - SUISSE
www.reflexologue.info



copyright reflexologue.info ©

663 : c'est le nombre de Réflexologues actuellement recensés pour la Suisse dans Le Grand Annuaire des Réflexologues www.reflexologue.info.

Si vous n'y figurez pas, n'hésitez pas à vous inscrire, c'est gratuit.

Il suffit de se rendre sur la page «demande inscription» et de remplir le formulaire en ligne.

Ainsi, vous permettrez aux personnes désireuses de trouver un praticien dans leur secteur de le trouver plus facilement.

Pour l'ensemble des pays francophones : France + DomTom, Belgique, Luxembourg, Suisse et Canada, rappelons que le nombre d'inscrits approche les 3000 réflexologues.

Michel Dhélin

Partie 1 : les émotions

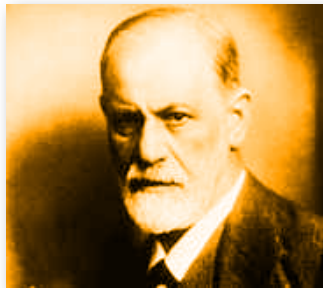
Cet article sera complété dans les numéros suivants de LLDR :
 - Partie 2 : les «entités psychiques» (LLDR numéro 4)
 - Partie 3 : la mise en application en réflexologie (LLDR numéro 5)

Les personnes suivies en réflexologie expriment souvent lors des séances leurs difficultés et leurs souffrances. Que faire de ces informations ? Peuvent-elles être utilisées pour potentialiser les effets réflexologiques ? Comment les intégrer à une séance réflexologique ?

Aussi, la personne qui consulte éprouve souvent des sentiments face à sa maladie. Elle peut en être agacée, en avoir peur, se sentir démunie, irritée, accablée, etc. Il est donc utile de préciser ce qu'elle éprouve pour améliorer un trouble physique.

Se comprendre et comprendre l'être humain est la raison de tout soignant à mon sens et ce besoin existe depuis la nuit des temps. L'énergétique chinoise accompagne ma pratique professionnelle depuis 30 ans, cependant l'étude des psychologies que j'ai abordées lors de formations en pédagogies actives, ainsi que dans le cadre d'une formation universitaire m'inspirent également lors des soins réflexologiques.

La psychologie humaniste cherche à libérer le potentiel que possède chacun, enfant ou adulte, pour qu'il/elle parvienne à résoudre par elle-même ses difficultés. Sigmund Freud comprend l'inconscient comme une entité dynamique, qui contient les pulsions, les représentations et les refoulements. Ces différentes approches psychologiques ont toutes leurs intérêts et étudient l'humain sous une perspective différente : l'énergétique chinoise apporte, à mon sens, une vue panoramique, la psychologie humaniste le plan moyen, et la psychanalyse le gros plan. Chacune possède ses richesses et ses limites. La verbalisation manque à l'énergétique chinoise, car il me semble important de fournir un langage approuvé des sentiments et des processus mentaux. La psychologie humaniste comble ce manque en favorisant la conscience de soi et la confiance en soi, en développant un climat d'empathie, d'attention, d'acceptation et d'appréciation. La psychanalyse éclaire plus particulièrement les motifs inconscients qui se déroulent en soi ou dans un groupe.



Cependant, l'énergétique chinoise permet, à mon sens, de comprendre l'humain comme un ensemble complet et cohérent. Je vous propose de jeter un oeil sur la psychologie chinoise, telle que je la comprends, afin de pouvoir s'en inspirer lors des soins réflexologiques. Selon l'énergétique chinoise, corps et esprit ne forment qu'une seule entité, ainsi l'organique et le psychique ne peuvent être traités individuellement et séparément.

La « vue panoramique » avec l'énergétique chinoise

La vie psychologique est toujours vue, en énergétique chinoise, à partir d'un être humain dont la vie se déroule entre le Ciel et la Terre. Il est même dit que l'étreinte du Ciel avec la Terre a formé l'être humain : les énergies du Ciel, nommées Shen Qi, descendent et se concentrent sur la Terre; les énergies de la Terre, appelées Jing Qi, montent et se



dispersent dans le Ciel. La rencontre de ces énergies forme l'être humain : Le Ciel donne la vie, il pénètre la Terre, et les Souffles se pressent pour constituer les formes corporelles.

L'humain est ainsi en lien avec le «cosmos» et nous devenons, chacun et

chacune d'entre nous, enfant du Ciel et de la Terre. La tradition chinoise invite à unir ces énergies célestes et telluriques en son coeur afin d'être animé de «Shen», d'«esprit», du principe vital. Il est conseillé de cultiver ces énergies, et diverses pratiques sont proposées : Tai Qi, Qi Quong, arts martiaux, Za Zen, etc.

L'accent est mis impérativement sur la circulation de l'énergie, le Qi. Tout trouble, qu'il soit physique ou psychologique, est considéré comme un déséquilibre du flux du Qi. Soigner un trouble physique ou psychique consiste à rétablir la circulation énergétique, au travers de pratiques corporelles, de réflexologie ou d'acupuncture. Il n'existe donc pas de processus de mentalisation de la souffrance et pas de verbalisation. L'équilibre est recherché à travers le corps, et plus exactement les mouvements de l'énergie.

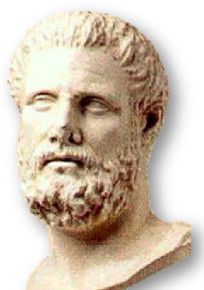
L'approche thérapeutique de la tradition chinoise a l'avantage de nous placer dans l'instant présent, sans nous préoccuper du passé. Elle permet de prendre contact avec son corps d'une manière fine, en étant sensible à l'énergie qui l'habite. Elle peut aider à prendre du recul avec ses problématiques : les techniques impliquent la respiration, qui dirige principalement les mouvements du Qi, et donnent la sensation de donner de l'«espace», d'«aérer» ses soucis. Cependant, bien qu'elles me semblent un «must», dans le sens d'une hygiène de vie, je pense que l'approche plus mentale de l'Occident est importante, afin d'apporter de la conscience à la souffrance. Eclairer avec son esprit, apporter une lumière compréhensive à la souffrance me paraît indispensable pour la transformer. Mais si ce travail se fait sans impliquer le corps, la conscientisation manque alors de «racines», ne prend pas «corps».

Corps et esprit ne sont qu'une entité

La tradition chinoise ne reconnaît pas au psychisme une existence indépendante de l'organisme : «L'homme a cinq organes élaborant les cinq Souffles qui engendrent la joie, la colère, la tristesse, la pensée et la peur». L'organique et le psychique sont donc intimement liés et ne peuvent être dissociés. Les excès des émotions sont déjà considérés comme des maladies. Nicole Tremblay écrit : «...symptômes physiques et psychologiques se confondent, s'expriment ensemble, et sont décrits ensemble sans distinction entre le psychologique et le physique, comme un tout serré indissociable». Dans notre société occidentale, nous sommes plus ou moins familiarisés avec l'idée que des troubles physiques peuvent avoir une composante psychosomatique. Dans la tradition chinoise, cela est non seulement une évidence, mais tous les troubles psychiques sont considérés posséder également une composante somatopsychique. Médecin et psychologue se confondent en une seule fonction.

Remarquons que cette vision n'est pas propre aux chinois, puisqu'en Europe aussi, lors de la période de l'Antiquité, la psycho-

logie était vue par un déterminisme physiologique : Hippocrate présente dans «La nature de l'homme» sa théorie, où les humeurs, substances liquides qui abreuvant le corps, sont à l'origine de divers tempéraments. Cette idée se retrouve étymologiquement parfois, par exemple avec le mot colère qui vient de choléra. Le physique et le psychique sont donc les expressions d'un même continuum énergétique, et tous deux procèdent de la même énergie première.



suite >>

Le Shen ou la conscience

Le Shen, que nous pouvons traduire pour l'instant par «conscience», donne de la vie au corps et à la conscience. Cependant, la médecine chinoise considère que le «Shen» entretient des liens étroits avec le corps : le sang est la racine du Shen, il le contient et le stabilise, de sorte que l'esprit peut alors être calme et heureux.

Si le sang ou le coeur sont insuffisants, alors apparaissent l'agitation mentale, l'anxiété, l'insomnie, la dépression. Inversement aussi, l'agitation mentale et les troubles émotionnels peuvent affaiblir le coeur et provoquer un vide de sang. La qualité du sang dépend du Qi et du Jing, de sorte qu'esprit, Jing et Qi sont considérés les trois trésors.

Les 3 joyaux

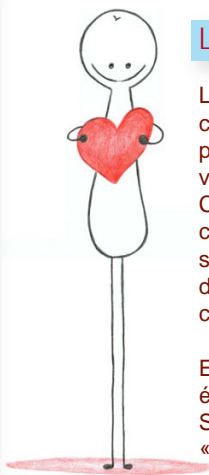
Le Qi, le Jing, et le Shen, sont considérés comme les 3 trésors :

1. Le Qi est l'énergie issue de la pénétration du Ciel et de la Terre, et qui permet l'animation du vivant. Energie vitale universelle, le Qi est présent dans toutes les manifestations de la nature.

2. Le monde vivant se présente sous «dix mille façons». Bien que toutes ces formes aient une origine commune, elles sont différentes. Pour désigner leurs spécificités, le mot «essence», ou **Jing**, est utilisé. Ce qui existe, existe par et avec les essences. Le Qi, en se spécifiant, engendre les essences, qui donnent les caractéristiques de l'espèce et l'anime.

3. Le Shen est le reflet de la vitalité, de la conscience et des 5 émotions. Le Shen permet la relation à soi, puis à l'autre, et enfin à l'univers.

*«Nourrir le Shen est la tâche suprême, nourrir le corps est utile, quoique secondaire.»
(Huang Di)*



Le Cœur est au centre

Le maître-mot de la psychologie, telle que les chinois la comprennent, est le Coeur. Il occupe la place du souverain, il accueille les énergies venues du Ciel et de la Terre. L'humain qui voit le Ciel peut recevoir le souffle spirituel (Shen Qi), celui qui prend la Terre peut comprendre le souffle essentiel (Jing Qi), celui qui réunit ces deux énergies dans son Coeur peut évoluer et changer le cours du destin.

Enfant du Ciel et de la Terre, l'homme réunit leurs énergies en son Coeur : il est alors animé de Shen, «d'esprit», du «divin», du «prodigieux», «du principe vital».

Le Shen nous conduit, nous garde et nous devons le garder. Sa place est dans le Coeur. Le Coeur est vide quand il est capable de tout recevoir. Pour le Coeur, la vie en plénitude, c'est le vide.

*«Le Coeur à la charge de Seigneur et maître ;
il rassemble et préside les Esprits (le Shen),
et leurs influx bienfaisants ;
il se met en triade avec le Ciel et la Terre ;
c'est ainsi qu'il est celui qui prend en charge les dix mille êtres.»
(Zhang Jieben)*

Les 2 fonctions du Shen du Cœur

Le grand Shen apporte la conscience. Si le terme «conscience» en occident correspond à l'intellect et à l'activité de penser ainsi que de

former des représentations, alors Shen représente plus que ça. La conscience n'est pas à prendre comme «sien», elle est d'origine céleste. C'est par cette conscience, ce Shen, que se maintiennent les influences du Ciel sur la Terre. Elle fait le pont entre deux plans de réalité, le plan «informel» ou immatériel, et celui des formes, de la réalité manifestée.

Le Shen, c'est l'esprit d'origine céleste, qui prend racine dans le sang et qui réside dans le Coeur, qui donne la vivacité d'esprit, l'intelligence, la présence.

Le shen, c'est aussi, et nous retrouvons là un deuxième sens pour le shen (avec une minuscule), celui qui régit toute la sphère psychique associée aux autres organes. Le shen est la conscience organisatrice qui permet la cohérence physique, émotionnelle et mentale. Les émotions des autres éléments doivent être subordonnées au Shen. Le Coeur est l'empereur, et c'est au Shen de guider et tempérer les attitudes émotionnelles liées aux autres organes.

L'émotion est une énergie

L'énergétique chinoise comprend les émotions comme des énergies. Elles doivent être maintenues en équilibre au même titre que tout autre aspect : nous ne devons prendre ni trop ni pas assez de nourriture, n'avoir ni trop ni pas assez de mouvement physique, ne prendre ni trop ni pas assez de sommeil, n'avoir ni trop ni pas assez d'activité sexuelle, etc. Cependant, j'ai remarqué que dans certains enseignements, certaines émotions étaient considérées «négatives», et d'autres «positives». La colère, par exemple, pourrait être vue comme «négative», or il n'est question, à ce que j'en comprends, ni de «négatif» ou de «positif», mais d'équilibre : par exemple une personne qui ne peut exprimer son désaccord lorsque la situation l'exige est tout autant un déséquilibré que la personne très souvent en colère.

Les émotions et les mouvements du Qi

Dans la conception de l'énergétique chinoise, il existe une interdépendance directe entre les émotions et les mouvements du Qi. Les émotions ont donc un impact immédiat sur les circuits énergétiques du corps, qui lui-même affecte la physiologie. Inversement, l'état physiologique (ou pathologique) du corps affectera les processus émotionnels.

La peur fait descendre le Qi vers le bas du corps. La colère fait monter l'énergie vers le haut du corps. La joie harmonise l'énergie en la dispersant, l'inquiétude noue le Qi et la tristesse diminue le Qi.

Les 5 émotions et leurs déclinaisons

En énergétique chinoise, les émotions se logent dans les organes internes. Il est écrit :

*«L'homme a cinq organes élaborant cinq Souffles qui engendrent la joie, la colère, la tristesse, la pensée et la peur.»
Huangdi Nei Jing (chapitre 5)*

suite >>

Le Coeur engendre la joie ; la Rate est à l'origine de l'inquiétude ; le Poumon engendre la tristesse ; le Rein produit la peur ; le Foie engendre la colère. En Occident, les émotions sont attribuées au cerveau, et notamment au système limbique. Je pense que les deux visions sont vraies : chaque organe génère des émotions particulières qui se répercutent au cerveau...

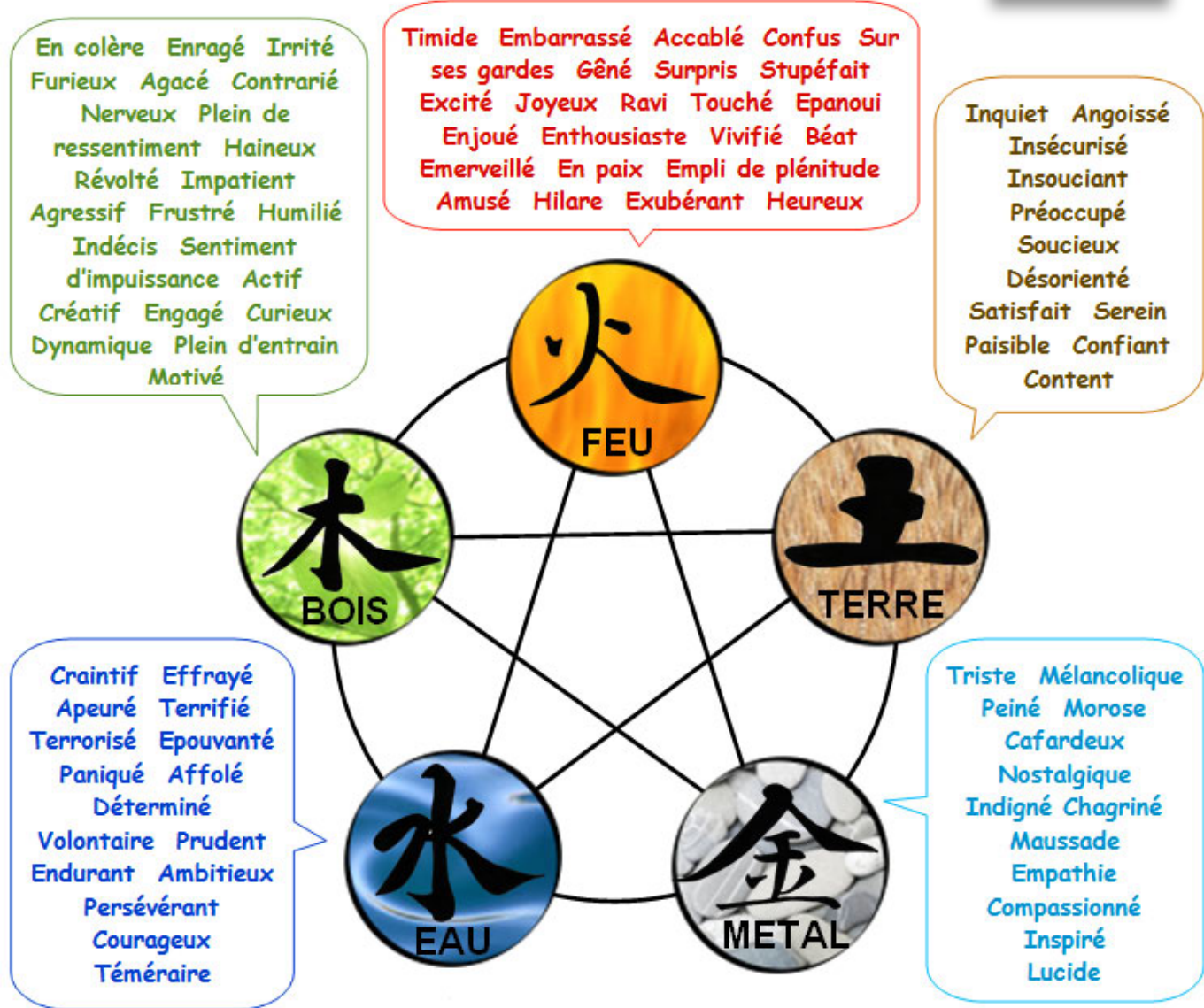
La peur peut se manifester par la prudence et fortifier le Rein. La colère peut se transformer en créativité et soutenir le Foie. La surexcitation peut devenir contentement et fortifier le Coeur. L'inquiétude peut se transformer en sérénité et fortifier la Rate. La tristesse peut devenir compassion et renforcer le Poumon.

Les organes associés aux 5 éléments ont chacun une expression émotionnelle, qui se décline en une palette de nuances (voir illustration ci-dessous).

L'application en réflexologie

Je vous propose d'étudier dans le prochain numéro les «entités psychiques» de chacun des 5 éléments, ce qui nous permettra de comprendre la mise en application des expressions émotionnelles. Les entités psychiques proposent un concept extrêmement intéressant des différentes facettes du psychisme et nous donnent des clés sur la manière d'utiliser les émotions pour favoriser un processus de rééquilibrage.

Mireille Meunier



Centre de Formation Mireille Meunier
Serre de Milmaze
38710 Mens



e-mail : reflexologie.info@gmail.com
www.reflexologie.fr

siren : 753920826 - déclaration d'activité n° 84380624938

De la Patinoire à la Réflexologie

Je suis très heureuse d'avoir choisi le métier de réflexologue. Je travaille beaucoup, ignorant mes samedis et dimanches et je ne m'en plains pas, car ce que je fais est une véritable passion. Pourtant ce n'était pas ma première profession. Née à Marseille en 1960, j'ai été sportive de haut niveau dans le domaine du patinage artistique et parallèlement j'ai aussi passé mon diplôme d'entrée à l'école d'infirmière. Mais ma passion pour le patinage a été plus forte et j'ai décidé de poursuivre ma carrière dans le sport. Un grave accident du rachis l'a malheureusement interrompu en 1989.

En 1991 je me suis intéressée de très près à la Réflexologie Plantaire et Palmaire, suite à différentes formations en massages (développement du toucher intuitif, réflexologie, massage californien du dos, massages des jambes et des pieds, massage aux bambous, massage relaxant inspiré du shiatsu traditionnel), stages en huiles essentielles et homéopathie.

J'ai souhaité approfondir la réflexologie à l'Institut International de Réflexologie de Toulouse (I.I.R.). J'ai appris et me suis perfectionnée dans 2 méthodes : la méthode Originale Ingham (reptation ou pression du pouce et de l'index) et la méthode A.R.T (mouvement glissé, pression continue, technique circulaire, pulsation, mouvements de friction).



Peter Byers (petit-fils du Dr), Hélène Vighetti et le Dr Byers à l'IIR Toulouse

En 2007 j'ai eu l'immense chance de rencontrer Dwight BYERS, expert mondial reconnu de la méthode Originale Ingham, avec qui j'ai suivi de nombreux séminaires et stages pratiques à l'Institut International de Réflexologie à Toulouse.



Hélène Vighetti

En 2010 j'ai rencontré Tony PORTER, ostéopathe et réflexologue à Londres, grâce auquel j'ai obtenu le diplôme A.R.T (Techniques Avancées en Réflexologie).

En 2015, J'ai fait très exactement un traitement ayurvédique dans la région du Kerala, "le joyau de l'Inde" à Kovalam. Fort riche pour sa verdure, ses jungles, ses forêts, ses plages et surtout ses variétés de plantes : une botanique locale exceptionnelle. Ce traitement a été

suivi au sein même d'une clinique ayurvédique, avec un suivi médical par un médecin exceptionnel, efficace, très professionnel et humain, ayant suivi un cursus de plus de 7 ans d'études. Je souhaite à chacun d'entre vous de vous intéresser à cette médecine et d'aller au moins une fois vivre cette expérience. Je suis partie avec un groupe de 10 personnes dont un de mes patients, nous avons vécu de très belles choses tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel et humain. Je reste à votre disposition pour vous donner de plus amples informations.

Hélène VIGHETTI

- Membre de la **F.F.P.E.R** (Fédération Francophone des Praticiens et Enseignants en Réflexologie).
- **Formatrice de l'IIR** - Représentante Régionale de l'IIR pour la région PACA. A ce titre j'enseigne le cours d'initiation à la réflexologie plantaire à Antibes sur 2 journées. Cette formation est validée par Monique Schweitzer, Représentante Nationale de l'IIR, et permet à mes élèves de terminer leur cours de Base IIR au centre officiel près de Toulouse.

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-cdda.fr reflexologue@le-cdda.fr

Créons l'évènement lors de la Semaine Mondiale de la Réflexologie

La Semaine Mondiale de la Réflexologie, qui se déroule cette année du lundi 19 au dimanche 25 septembre, est l'occasion de faire découvrir ce que peut apporter cette discipline à de nombreuses personnes.

Hélène VIGHETTI, souhaitant profiter de cet évènement pour faire connaître la Réflexologie dans sa région, nous indique comment elle s'y prend cette année :

- Association avec un collègue, Nicolas JAUSSAUD, Réflexologue à CANNES, ce qui nous permettra de proposer des séances-que nous animerons ensemble, tantôt à Antibes, tantôt à Cannes.
- Recensement des personnes et/ou partenaires à contacter, par exemple : club de judo Antibes, club hockey sur gazon, association informatique, club cœur et sante(cardiologie), cabinet de kinés, Castorama, magasin bio, etc.
- Nicolas s'occupe de son côté du secteur de Cannes
- envoi d'un courrier à chacun et/ou contact par téléphone.

Comme les années précédentes, les clients seront variés et de tous âge. Leurs motivations : curiosité, pathologie,, Ils sont toujours très contents de la prestation et les retombées sont très variables, 1 à 2 personnes sur 5 viennent ensuite consulter. Donc beaucoup de travail pour nous.

Voici la lettre :

Bien chers toutes et tous .

Comme chaque année depuis 16 ans aura lieu la Semaine Mondiale de La Réflexologie organisée par l'ICR (Conseil International de Réflexologie).

A cette occasion les réflexologues du monde entier se mobilisent afin de promouvoir auprès du public la connaissance et les bienfaits qu'apporte cette discipline.

Dans ce cadre nous souhaiterions proposer des séances de découverte et recherchons des partenaires susceptibles de nous accueillir.

Ces séances se déroulent sur une durée de 20mn au tarif symbolique de 5 €, la logistique sera très légère dans la mesure où nous fournissons tout le matériel nécessaire à la pratique : fauteuils relax pliants et tabourets. Sans pour autant nécessiter beaucoup d'espace, un lieu dédié, propice à ce pur moment de détente est idéal.

Nous recherchons donc pour la semaine du lundi 19 au dimanche 25 Septembre 2016, des créneaux de présence dans vos locaux sur des demi-journées.

En espérant collaborer très prochainement, nous nous tenons à votre entière disposition pour des renseignements supplémentaires.

Bien cordialement.

Hélène VIGHETTI
réflexologue à Antibes
diplômée de l'I.I.R. et A.R.T.
reflexologue@le-cdda.fr
www.le-cdda.fr

Nicolas JAUSSAUD
réflexologue à Cannes
diplômé de la R.T.T.F.A
nj.reflexo@gmail.com
www.despiedsetdesmains.net

Depuis toute petite je voulais être enseignante, c'était viscéral ! J'ai donc entrepris des études littéraires et linguistiques pour devenir professeur. Mais à la faculté, j'ai bifurqué et pris des chemins de traverse.... vers la pharmacie ! Bien loin de ce que je ressentais au fond de moi... mais il m'a fallu des années et bien des souffrances et un travail sur moi avant de le comprendre et d'accepter de m'être trompée pour revenir dans le bon chemin !!! Galère en pharmacie donc... La trentaine arrive, des questionnements se posent, je cherche des informations sur la sophrologie, le métier de pédicure podologue (les pieds m'intéressent !) mais faire tomber les barrières est encore trop difficile, je quitte la pharmacie d'office pour la pharmacie... hospitalière. Mais au bout du compte, toujours pas d'épanouissement professionnel....



L'idée d'en faire un métier avait émergé timidement pour se concrétiser. Je finis par quitter l'hôpital. Ma décision a surpris : quitter un statut de fonctionnaire, avec des horaires intéressants, un bon salaire, des rtt etc,etc... ça ne se fait pas ! Mais ma santé avant tout....

Et puis quelques années après, ma formatrice à qui j'avais parlé de mes envies d'enseignement m'encourage dans cette voie en me disant « si tu restes dans tes peurs, tu n'avanceras jamais ». Cette phrase a provoqué un déclic, je me suis lancée... et j'ai senti mon âme revivre ! Mon rêve d'enfant s'était enfin réalisé.... C'est une chance extraordinaire de pouvoir enseigner la réflexologie et les concepts de la médecine traditionnelle chinoise, pleins de sagesse, de bon sens...

A l'aube de la quarantaine, un bilan s'impose. Je commence à faire des choix, je sais ce que je ne veux plus. Je pratique la sophrologie pour apprendre à gérer le stress lié au travail. Voilà que j'entends parler de la réflexologie et que je m'y intéresse de plus en plus et me décide à suivre une formation, avant tout pour moi, pour donner un sens à ma vie, sans savoir où cela me mènerait... Je tombe sur l'Ecole de Nicole Debelle qui aborde la médecine traditionnelle chinoise qui me fascine. Je m'inscris et là, la réflexologie est une vraie révélation ! J'obtiens mon certificat qui sera daté du jour de la naissance de mon fils aîné, cela va-t-il me porter chance ?

Lors de la création de mon école, l'un de mes objectifs était de contacter la ligue contre le cancer de la Vendée pour proposer mes services, ma famille ayant été touchée par le cancer comme beaucoup. A l'époque la réflexologie n'est pas connue. Pour être un minimum crédible, je me donne une année, le temps de développer mon Ecole. Une semaine après cette réflexion qui devait me laisser du temps, la ligue m'appelle pour faire partie de leurs ateliers bien-être !

Pourquoi toujours attendre ?!! Toute mon expérience m'a appris qu'il est important de sortir de sa zone de confort, d'affronter ses peurs et de croire en soi !

Depuis 2009, je participe donc avec mes stagiaires à des ateliers organisés par la ligue contre le cancer de la Vendée. Nous sommes dans un cadre de bien-être où nous pratiquons sur des personnes malades ou en rémission. Il s'agit avant tout de rencontres humaines, d'apporter soulagement et écoute par le biais de la réflexologie. Nous participons également à des ateliers pratiques en Ehpad (maison de retraite avec unités Alzheimer) et en milieux scolaires (collèges, lycées). Mais j'ai choisi de vous parler de la Ligue puisque tout a commencé avec elle....

tômes et de ses ressentis ont un impact extraordinaire. Chacun vit différemment les séances qui sont des moments forts. Lorsqu'une personne arrive avec le poids de la maladie sur les épaules et qu'elle repart avec le sourire, on se dit que la réflexologie est bien utile....

Voici donc quelques-unes de nos expériences décrites de manière générale lors de nos ateliers bien-être et lors de séances en cabinet :

La réflexologie enseignée par l'école comprend notamment l'étude des tissus plantaires pour rétablir l'harmonie entre le yin et le yang. Or, la chimiothérapie modifie souvent la texture des tissus des pieds. Les traitements peuvent rendre les pieds extrêmement « durs », comme du bois ou carrément insensibles ou bien encore la peau pèle intensément comme dans le cas du syndrome mains/pieds = EPP : érythrodyesthésie palmaire et podale. L'EPP se manifeste selon le degré d'atteinte par des rougeurs, cloques, gonflements, picotements, desquamations etc.... Si les mains ne sont pas touchées, nous pratiquons la réflexologie palmaire. Il faut donc adapter la pression à chaque situation.

Certains personnes expriment leur souffrance en parlant librement de leur maladie, la parole étant leur exutoire, d'autres disent se battre, d'autres sont résignées, d'autres dans le déni de la maladie X! Dans tous les cas, il est nécessaire d'être attentif à la personne car l'écoute, l'empathie, la prise en considération de ses symp-

Les effets positifs ressentis ou rapportés

- impact très positif sur le stress, le sommeil,
- apport au niveau relaxation, détente,
- au niveau du goût (la chimiothérapie modifie le goût des aliments),

exemple : une jeune femme nous relate qu'après 1 séance elle a pu de nouveau sentir le goût des aliments et de l'eau – depuis plusieurs semaines elle ne buvait pratiquement plus que du coca cola tant l'eau la révulsait ! Côté tissus plantaires les zones réflexes du Feu : Cœur/Intestin grêle en lien avec le goût et la Terre : Rate/Pancréas/Estomac étaient bien déséquilibrés et avaient été réharmonisés

- diminution des douleurs et de certains effets secondaires comme dans le cas des nausées post-chimio :

exemple : les séances de réflexologie seront plus efficaces contre les nausées/vomissements si elles sont effectuées la veille ou l'avant-veille d'une chimiothérapie)

- amélioration des troubles de la préhension (faculté à saisir les objets ou autre avec la main),
- amélioration du lymphœdème du membre supérieur (« gros bras » = gonflement du bras après chirurgie) ,

exemple : suivi d'une femme opérée pour un cancer du sein qui présente un épanchement de la lymphe suite à l'intervention chirurgicale de la partie cancéreuse du sein. La radiothérapie envisagée est donc retardée. Des séances de réflexologie ciblées avec la technique spécifique lymphatique des pieds et le travail en énergétique chinoise sur les zones réflexes de la Terre (Rate/Estomac) ont permis une cicatrisation beaucoup plus rapide. Le corps médical a d'ailleurs été très étonné de la rapidité du processus de cicatrisation et a donc avancé la date de la 1ère radiothérapie, initialement retardée

réflexologie
Marylène Bertin

- diminution de l'hypoesthésie (insensibilité) des pieds,
- régulation de l'énerverment suite aux

injections d'EPO (érythropoïétine : hormone favorisant la production de globules rouges)

exemple : Lors d'un atelier, une personne est arrivée très agitée, les joues rouges, le débit de parole rapide, elle se sent comme une pile électrique. Elle venait en fait d'avoir une piqûre d'EPO ou érythropoïétine (les chimiothérapies contribuant à diminuer le taux de globules rouges) d'où son énerverment. Une fois allongée, elle nous dit qu'elle sera sûrement obligée de se lever, qu'elle ne pourra rester calme. Même si au départ il a été difficile de l'aider à se détendre, la séance a réussi à la calmer avec notamment des pressions adaptées sur les zones réflexes du Foie, du Cœur et du plexus solaire afin d'aider à réguler la circulation, l'agitation. La personne repart sereine et détendue, surprise d'être restée allongée tout le temps de la séance ! Pour elle, cet apaisement retrouvé est un bénéfice énorme.

Je souhaite que ces témoignages encouragent les réflexologues dans leur pratique avec le cancer. Les bienfaits de la réflexologie dans ce domaine sont vraiment à prendre en considération.

Centre de réflexologie plantaire Marylène Bertin
réflexologue en Vendée – enseignante en réflexologie
17, rue de l'Aurore 85600 MONTAIGU - 06 47 50 17 08
www.reflexologie-vendee.com

Prendre soin de son bien-être avec la réflexologie, la relaxation sonore et la détente, Parlons-en !

Laure, vous êtes réflexologue, relaxologue et sonothérapeute ; pouvez-vous nous expliquer ce qu'est votre métier ?

Mon métier consiste à accompagner les personnes dans le cadre de la gestion du stress et du bien-être, correspondant à un ensemble de techniques éducatives et psychocorporelles, telles que :

- la réflexologie plantaire,
- la réflexologie palmaire,
- la réflexologie crânienne,
- la relaxation sonore,
- et, la détente corporelle.

Ce sont des techniques manuelles de relaxation et de détente.



Vous exercez depuis 2006, et travaillez au sein de l' Association Fréquence Harmonie. Qui est l' Association Fréquence Harmonie ?

Partant d'une convergence d'expériences et de projets, les membres à l'origine de l'association ont souhaité mettre en commun leurs compétences et leurs savoir-faire. Pour ce faire une

structure se révèle indispensable. L'Association Fréquence Harmonie se situe dans le circuit de la relation d'aide et d'accompagnement, pour une Santé Durable.

En réactivant ce cadre juridique, l'association consolide ses bases, aujourd'hui. Elle tend ainsi à développer ses interventions de prévention et d'accompagnement, tant au niveau des particuliers que de l'Entreprise, lors de situation de crise ou de conflit, de réorganisation ou de rupture.

Basée sur l'écoute active et l'entretien non-directif, elle permet à l'accompagné d'appréhender ses propres problématiques.

L'Association Fréquence Harmonie est soutenue par deux cabinets en Ressources Humaines & Emploi sur Nantes, intervenant sur Saintes :

- A3CV-A3Conseil est un cabinet de ressources humaines et
- Elios lvs est un cabinet conseils spécialisés dans l'accompagnement de dirigeant d'entreprise, et L'Orange Bleue, une salle de

Fitness et de Sports de Saintes.

L'association s'inscrit aussi dans la démarche de l'étude pilote initiée par le Centre de formation Elisabeth Breton à Versailles (78) dans lequel, j'effectue ma formation.

En collaboration avec des médecins chercheurs du Département de Pharmacologie Clinique CHU Bordeaux, le Centre de formation Elisabeth Breton s'est engagé à la rentrée 2015 à réaliser une étude pilote sur la réflexologie.

Une équipe de réflexologues s'est lancée dans ce projet pilote (sans doute une première en France pour les réflexologues).

Après plusieurs cas d'études effectués au sein du Centre de formation Elisabeth Breton, des médecins chercheurs souhaitent étudier les bienfaits de la réflexologie. Thème de cette étude essai est : "L'apport de la réflexologie dans la gestion du stress et incidence sur le degré d'exposition au burn-out".

Un essai pluricentrique "en ouvert" est soutenu par plusieurs médecins dont Dr Jacquet qui est le médecin coordonnateur du projet en question.



En quoi vos techniques contribuent-elles au bien-être ?

Ces techniques entrent dans ce que l'on appelle TCC " la troisième vague des thérapies comportementales cognitives ". Elles sont efficaces et s'inscrivent parmi un éventail des possibilités non pharmacologiques dans la gestion du stress. Elles peuvent être proposées sous forme de soin de confort et/ou de soin de support.

- Elles permettent de diminuer le stress, les tensions et les émotions, par un stimuli de l'influx nerveux.
- Elles favorisent l'élimination des toxines, elles équilibrent et dynamisent l'organisme en renforçant ses ressources naturelles, elles redonnent la vitalité et permettent de soulager certaines douleurs.
- La relaxation profonde apporte une sensation d'apaisement, une relaxation des tissus, l'apaisement des tensions musculaires des spasmes et de la douleur, une amélioration de la circulation sanguine et la stimulation des nerfs sous-cutanés.

Vous êtes actuellement en formation, après dix années de pratique. Quel en est le but ?

En effet, afin de professionnaliser mon métier, j'ai pris la décision de suivre la formation de RÉFLEXOLOGUE-TITRE RNCP (Certification professionnelle enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) de niveau II (Fr) et de niveau 6 (Eu), Code NSF 330t, par Arrêté du 17/07/2015 publié au Journal Officiel du 25/07/2015)

Cette formation me permet d'affiner les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire, dorsale, faciale et crânienne, avec une approche de la Réflexologie Occidentale (neurophysiologique) afin d'élargir mes compétences dans tous les domaines énoncés ci-dessus.

Qu'a-t-il de particulier ce titre de RÉFLEXOLOGUE-TITRE RNCP ?

Le réflexologue est un professionnel de la gestion du stress et du bien-être, qui prend en charge la personne, en lui proposant et en réalisant des protocoles de relaxation et de stimulation réflexes plantaire, palmaire, dorsale, faciale et crânienne (définition selon l'école de réflexologie Elisabeth Breton dans laquelle je suis inscrite).

Il peut exercer en étroite collaboration avec des professionnels de la Santé, des Ressources Humaines et des Institutions dans le domaine de la Prévention.

Bien que vous pratiquiez différentes techniques manuelles, en quoi la réflexologie plantaire contribue-t-elle au bien-être ?

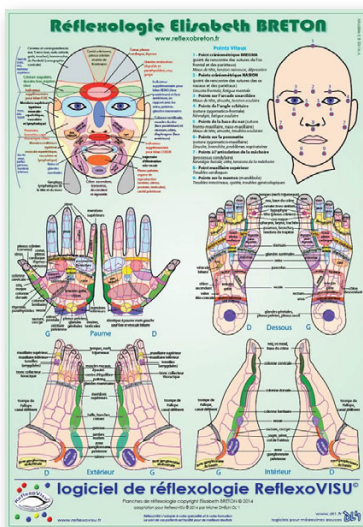
Les pieds sont la représentation projetée de chaque organe. Chaque partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone ou point précis.

Ces points réflexes peuvent être aussi retrouvés sur le visage, les mains et les oreilles.

Ces points sont stimulés par différentes techniques réflexes. Chaque zone plantaire, appelée zone réflexe, correspond à une partie de l'organisme, au niveau musculo-articulaire comme au niveau viscéro-organique.

Le "toucher-réflexe " (pression, ...) permet de localiser les tensions afin de stimuler les fonctions déficientes et d'apporter une action

suite >>



préventive. Une zone douloureuse ne veut pas forcément dire que l'organe associé est "malade". C'est simplement une tension, un signe de fatigue, un stress, une longue marche... ou une ancienne blessure.

La réflexologie active la circulation sanguine et lymphatique, mobilise les déchets, stimule les émonctoires et favorise l'homéostasie.

Comment fonctionne la réflexologie sur le corps ?

La réflexologie agit sur tous les systèmes du corps avec une particularité d'un champ d'action sur le système nerveux central et périphérique (voies sensibles et motrices) et sur le système neuro-végétatif (orthosympathique et parasympathique). Le toucher réflexe est un stimulus, capté par différents récepteurs de la peau et transformé en influx nerveux. Cet influx nerveux devient un message nerveux qui sera véhiculé par le système neuronal dans toutes les branches du système nerveux, et ceci tout au long du soin.

En fonction d'un programme d'action (restauration ou stimulation), le message nerveux sera porteur d'une action précise (ralentir ou tonifier). S'il y a action, cette action peut être inhibitrice de l'orthosympathique ou stimulante du parasympathique. La réflexologie régule le système vago-sympathique. En agissant sur les commandes neurovégétatifs par la réflexologie, il est possible de réajuster ou rééquilibrer les influx nerveux.

Comment se passe une séance de réflexologie ?

Vous êtes confortablement allongé, la tête surélevée ou non, ainsi que le dessous des genoux si besoin ; la séance débute par des manœuvres douces afin de dénouer les tensions et "prendre contact" avec vos pieds.



Lors des premières séances, je les poursuis par une relaxation plantaire. En fonction de l'entretien avec le client et de la réceptivité des pieds, je personnalise la séance, à l'aide de protocoles, soit dans le cadre de la gestion du stress ou soit liés à des troubles fonctionnels. Le toucher devient plus précis avec des stimulations spécifiques, généralement avec les pouces, en fonction des tensions et sensibilités détectées, et cela sur chaque pied.

La séance se termine par des pressions globales des pieds, ainsi que du corps de façon plus tonique et appuyée.

La séance dure, selon les sujets, entre 1/2 heure, à 3/4 d'heure, 1 heure.

La réflexologie est-elle une pratique recommandée pour certaines personnes, et si oui, dans quel(s) cas ?

Au delà d'une relaxation physique et mentale, la réflexologie permet de :

- Détendre, relaxer, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques.
- Réduire l'état d'anxiété. Diminuer la sensation et la perception de la douleur.
- Réguler le système nerveux et hormonal, détendre l'axe du stress.
- Déceler, localiser et éliminer les dépôts formés par des cristaux d'acide urique ou autre toxine.
- Activer la circulation sanguine et lymphatique.
- Mobiliser les déchets, évacuer les toxines, réguler les acidités du

corps.

- Prévenir, soulager un grand nombre de troubles et favoriser l'homéostasie interne du métabolisme.

Elle contribue au rééquilibrage du système neuro-végétatif, à la détoxification du corps, au soulagement des douleurs.

Est ce qu'il peut y avoir des contre-indications ?

Il existe quelques contre-indications

- Les affections, traumatismes et inflammations des pieds
- Les maladies cardiaques récentes
- Les troubles circulatoires (thrombose, phlébite)
- Grossesse à risques
- Infections mycosiques
- Dépressions graves
- Diabète grave
- Cancers (risque de formation de dispersion de foyers)

En cas de doute, il est nécessaire de consulter son médecin traitant.

Dernières précisions :

La réflexologie s'adresse en priorité aux troubles d'ordre fonctionnel. Dans tous les cas, il est important de noter que la réflexologie plantaire n'a pas pour but de remplacer le médecin mais de proposer une technique naturelle, complémentaire de santé durable utilisable par tous.

- Les prestations ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou une prescription médicamenteuse.

- Les soins ne remplacent pas les soins prodigués par des kinésithérapeutes ou des ostéopathes notamment.

- Ces soins de confort sont uniquement destinés à la gestion du stress, à la relaxation, au Développement personnel et bien-être de la personne.

- Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut, en aucun cas, être assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, c'est 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).

Merci Laure, pour toutes ces précisions !

Laure GUEILHERS

tél 06 84 42 17 23

Saintes (17) - Nantes (44)

Réflexologue - Relaxologue, Sonothérapeute
 Professionnelle de la gestion du stress et du bien-être
 Intervenante-Animatrice Socio-éducatif & de Prévention
 Adhérente de l'association "La douleur et le patient douloureux"
 Adhérente au SPR - Syndicat Professionnel des Réflexologues
 Membre du Conseil Syndical du SPR
 Adhérente du Syndicat des Professionnels de la Naturopathie (SPN)
 Responsable de la commission Réflexologie au SPN

En savoir plus avec l'association Fréquence Harmonie Bien-être & Ressources Humaines :

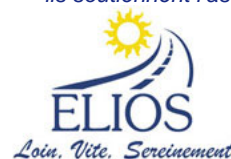
site : <http://www.frequence-harmonie.fr>

email : frequenceharmonie@gmail.com



voir aussi pages Facebook de Fréquence Harmonie

ils soutiennent l'association Fréquence Harmonie :



a3 cv
a3 Conseil

Oser se lancer, par Muriel Gautron

Cadre commerciale en situation de stress, j'ai découvert la sophrologie au cours d'une session de formation DIF. J'ai tellement apprécié cette sérénité et cette quiétude que j'ai décidé de passer un master en sophrologie. Mais peut-on vivre facilement de la sophrologie ? Telle était ma question.

En discutant avec la réflexologue chez qui j'allais une fois par mois, celle-ci m'a proposé d'associer mon activité de sophrologue à la sienne, elle recevait tant de personnes en mal être et en souffrance.

Elle m'a laissé une documentation du centre de formation "Espace Cassiopée" Institut dans lequel j'ai été formée, et le chemin s'est tracé à partir de là, facilité car cette réflexologue est partie dans le sud par la suite.

L'aide et le soutien précieux de mon mari ont été des éléments majeurs et complémentaires à la décision de me lancer.

Une fois cette formation terminée, j'ai pu trouver l'envie de franchir le pas en démarchant les hôpitaux, médecins, paramédicaux et commerçants de ma région, pour les sensibiliser à mes pratiques.

J'ai ouvert 2 cabinets, et en parallèle une esthéticienne m'a permis d'exercer dans son institut en proposant mes services à sa clientèle. De fil en aiguille, voulant toujours répondre au mieux aux besoins des personnes qui venaient me consulter, j'ai suivi un perfectionnement en réflexologie et en Énergétique



Chinoise avec Mireille Meunier, puis j'ai continué par 2 années de Médecine Chinoise ou l'on m'a enseigné plusieurs protocoles en TUINA, que je propose en cabinet. J'ai aussi été formée en hypnose, et en Thérapie de Gestion Émotionnelle et Physique), permettant aux personnes en SSPT (Syndrome de Stress Post-Traumatique) de pouvoir surmonter leurs traumatismes.

Depuis 2010, ces techniques me permettent de répondre aux attentes des personnes, je suis à ce jour installée dans deux cabinets à LA CELLE SAINT AVANT ainsi qu'à LOCHES.

Par ailleurs, ayant vécu, dans ma famille proche, l'expérience du cancer, j'ai à cœur de proposer des soins de support et de confort aux personnes atteintes de cette maladie à travers l'action de l'association "Réseau Oncologie 37 Tours".

Muriel Hermine, ancienne sportive de natation synchronisée, est la marraine de l'association, dans laquelle elle intervient une fois par an, coordonnant avec les professionnels de santé les évolutions de soins pour répondre à la maladie.

Je suis installée depuis 2010 et j'adore vraiment mon activité. Être partenaire du réseau oncologie donne un plus à mon activité.

Muriel GAUTRON



Malades du cancer, ils font une pause bien-être

avec l'aimable autorisation de Ph. Gilbert 

Des ateliers appréciés

Ce lundi-là, tous les malades sont unanimes. Ils sont une dizaine. Et chacun plébiscite ces ateliers bien-être qui leur permettent « de sortir de chez soi et de briser la solitude, de discuter, d'apprendre à se connaître ».

De Challans à Montaigu, en passant par Les Herbiers et Noirmoutier, la Ligue propose ses ateliers dans douze villes ou communes vendéennes. Les thèmes sont variés : sophrologie, estime de soi, relaxation, gym douce, arts plastiques ou atelier thérapeutique par le chant. Les séances, gratuites, se terminent par un goûter.

Séance de réflexologie

Marylène et ses trois élèves animent l'atelier réflexologie du jour. Brève explication :

« Chaque partie du pied correspond à une partie du corps. En stimulant cette partie, riche en terminaisons nerveuses, on cherche à voir les tissus déséquilibrés, à rétablir l'harmonie, en rééquilibrant les fonctions de l'organisme. »

Sur un fond de musique douce, les mains et les doigts caressent les pieds. « On commence par des mouvements de détente. »



Marylène Bertin en pleine séance
La Réflexologie plantaire est un des ateliers de l'antenne maraîchine de la Ligue contre le cancer

précis, sur chaque point de la voûte plantaire et du dessus du pied, du talon aux orteils et des orteils aux chevilles.

La parole se libère...

Peu de mots, une certaine pudeur, mais quelques sourires, des paroles bienveillantes des intervenants qui demandent comment ça va.

Les participants se laissent chouchouter, comme on le leur a recommandé et essaient de bien profiter de ce moment de détente.

Difficile, pour certains, qui ont du mal à se laisser aller. Mais à l'arrivée, un sentiment général de bien-être suivi d'un échange individuel avec chaque pratiquant, sur la méthode, mais aussi sur leur corps meurtri. La confiance s'installe, la glace est rompue.

... Puis elle se lâche

Autour du gâteau d'une des participantes, c'est ensuite la pause goûter, et un moment de partage de leurs expériences : le sentiment d'injustice à l'annonce de la maladie, les crises de larmes, la relation avec les soignants, le refus de certains gestes techniques, le découragement, l'opération et la chimio redoutée. Mais aussi les rencontres de gens qui leur ont « fait un bien incroyable, sans le savoir », la même envie de se battre pour gagner la bataille.

Et cette phrase, surréaliste, entendue à plusieurs reprises, à propos des étapes successives de leur combat : « Je me disais que, finalement, j'ai eu de la chance ! »

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

Je pratique le beau métier de réflexologue

depuis 13 ans. Des restructurations dans ma vie professionnelle m'ont amenée à changer d'orientation. Ce fut l'occasion de faire des choix et de les inscrire dans un projet de vie. Tout cela accompagné d'un grand intérêt pour le développement personnel et le savoir-être sans oublier la liberté et le plaisir d'entreprendre !

J'ai effectué une première formation en réflexologie plantaire et palmaire (Méthode Ingham), en 2003, puis une formation avec Mireille Meunier orientée sur l'énergétique chinoise, en 2015.

Je vis toujours avec enthousiasme et joie le fait "d'accompagner" les personnes vers un soulagement ou une évacuation de leurs maux tant sur le plan physique, mental et émotionnel (recherche de l'homéostasie).

Ma démarche est simple, je pars du principe que chaque individu est riche de ressources, de "savoirs" intuitifs et instinctifs, il sait. J'écoute, j'observe la personne avec bienveillance, je suis un outil, je fais de mon mieux pour réaccorder ce bel instrument qu'est le corps. De plus, grâce aux formations de Mireille Meunier orientées sur l'Energétique chinoise, je vois ma formation de base s'enrichir dans le rééquilibrage subtil et profond des troubles et donc adapter un soin plus efficace.

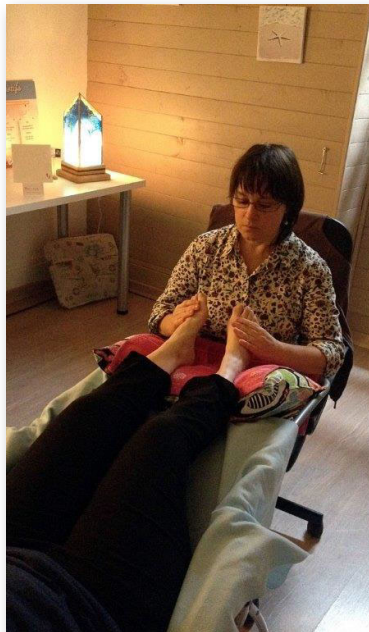
Les personnes handicapées me touchent particulièrement car elles doivent développer une grande capacité d'adaptation et "faire avec" leurs difficultés.

Mme M. est une personne Infirmes Moteur Cérébrale (témoignage ci-dessous) qui a fait appel à mes services grâce à mon article paru dans une revue spécialisée sur le handicap. Je précise qu'elle se déplace avec un déambulateur.

Nous avons mis en place plusieurs séances afin de répondre par étape à ses besoins et ne pas fatiguer Mme M.

Tout d'abord, nous avons pris le temps d'échanger... ce qui m'a permis de mieux cerner son handicap, ses difficultés, connaître ses antécédents et les soins suivis. J'ai ensuite installé Mme M. confortablement sur le relax en l'invitant à exprimer ses besoins actuels (elle reste "maître de la séance").

Dans un premier temps, je l'ai apaisée et mise en confiance avec une prise de contact (ses pieds étaient tendus) et des mouvements de détente. J'ai effectué des reptations sur les ZR du rein, du diaphragme/



Témoignage de Mme M.

« Je suis une personne handicapée physique de 40 ans Infirmes Moteur Cérébrale. A ce moment-là, j'étais mal dans mon corps et dans ma tête, je souffrais des lombaires depuis des mois. Je cherchais une pratique autre que médicamenteuse pour m'aider à surmonter des problèmes liés à mon handicap : mouvements incontrôlables des pieds, contractures musculaires, raideurs du sacrum/coccyx (chute) qui m'empêchaient de m'asseoir (emploi assis).

J'avais de l'appréhension, je ne savais pas comment la séance allait se dérouler. J'avais des craintes : je ne maîtrise pas mes pieds (spasmes), de rester dans la même position. J'ai expliqué à Sylvie mes peurs, elle m'a expliqué le déroulement d'une séance et tout s'est bien passé.

plexus, lentement avec douceur.

Afin d'agir sur les mouvements incontrôlables des pieds et les contractures musculaires : les Zones Réflexes des jambes, des poumons, des surrénales, du foie et des reins ont nettement contribué à les calmer.



J'ai stimulé toute la Z.R. de la colonne en portant une attention particulière sur la zone sacrum/coccyx, le bas du dos et cervicales : les zones étaient sensibles et tendues suite à une chute sur le coccyx.

Les ZR du cou et lymphatique du cou, des trapèzes, de la ceinture d'épaule, des muscles deltoïde et rhomboïde ainsi que tout le bassin ont reçu des soins. Je travaille également les ZR mains, av. bras, coude, humérus, articulation de l'épaule car beaucoup de tensions musculaires sont dues à l'utilisation du déambulateur.

La ZR de la colonne dorsale présentait des zones sensibles également, notamment la D12 qui innerve les intestins, les trompes de Fallope et la circulation lymphatique. En vérifiant la zone digestive, la ZR des intestins était effectivement très sensible.

Il s'agissait de ballonnements, j'ai donc travaillé particulièrement les ZR de l'intestin grêle et du gros intestin, du foie/VB et des muscles lisses.

Pour soulager les problèmes gastriques, l'estomac/diaphragme, le système digestif et les muscles lisses ainsi que le système nerveux sont traités avec attention. L'effet est presque immédiat, Mme M. ressent une libération et un bien-être.

Ces tensions associées au problème digestif et au stress ont certainement altéré un bon sommeil. Le travail de tout le système digestif a été bénéfique pour ce trouble.

Les séances se sont terminées par un grand drainage lymphatique, sans oublier les émonctoires... et des mouvements de détente pour clore la séance.

La réflexologie procure un grand soulagement physique, mental et émotionnel aux personnes handicapées qui souffrent de spasticité accompagnée de fortes contractures musculaires.

Le travail du schéma corporel et la relaxation profonde apportée permettent souvent à la personne de prendre conscience qu'elle n'est pas son handicap mais une personne à part entière.

La réflexologie est vraiment une pratique pour tous !

Sylvie DIAZ - Réflexologue
06 49 89 09 17 - 04 76 78 67 10
sylviereflexo@orange.fr

www.reflexologie-sdiaz.odavia.com
www.facebook.com/Sylvie.Diaz.REFLEXOLOGUE
Cabinet :

1, rue d'Estienne d'Orves - Résidence Plein Sud 1
38130 ECHIROLLES



Détente physique et mentale pendant 2 jours, pas besoin de somnifère pour dormir. Les séances sont espacées d'1 semaine ; en début de séance, nous faisons le point sur la semaine et les résultats. Cette séance s'est mieux passée car nous nous connaissions.

Détente physique pendant 4 jours suivis de l'équilibre mental. Les séances se passent bien, je manque de m'endormir, je suis détendue. On est arrivé à lier le physique et le mental.

J'ai retrouvé un bien-être intérieur et une détente physique. Quelle surprise avec cette pratique : en stimulant les Zones Réflexes, Sylvie a pu se rendre compte de certains problèmes gastriques, intestinaux, de sommeil, elle m'a aidée aussi à ce niveau. Je n'ai plus de séance depuis 1 mois, je suis bien. J'ai retrouvé mon bien-être initial. »

Le burn-out apparaît aujourd'hui comme une notion assez floue, galvaudée et aux origines multi-factorielles. Le monde du travail a durci ses conditions managériales, la conjoncture économique implique des conditions de travail de plus en plus stressantes, les individus perdent leurs repères, changent fréquemment de collaborateur, d'employeur ou d'actionnaire, voire même de métier; les performances requises sont chaque jour plus élevées et l'adaptabilité, l'efficacité et la disponibilité sont exigées. Tout cela se combine à un rythme de vie effréné et intransigeant.

Regardons de plus près cette « pathologie », appelée aussi « Syndrome d'épuisement professionnel », qui tarde à être reconnue comme maladie professionnelle. Mieux la cerner, c'est déjà déceler des solutions pour la prévenir et l'affronter.

Quand la définition elle-même est sujette à controverse ...

Qu'entend-on par « burn-out » ? Depuis le 20ème siècle, les définitions se multiplient (1)(2)(3)(5). Ce syndrome, bien que de plus en plus fréquent (3,2 millions d'actifs français exposés), tarde à être reconnu comme maladie professionnelle, d'où la requalification du mot « burn-out » par « le syndrome d'épuisement professionnel ».

Le cabinet Technologia (2) en a fait l'un de ses chevaux de bataille. Aux côtés de psychologues, de médecins et de statisticiens, le cabinet a réalisé une étude documentée et fouillée sur ce syndrome qualifié ainsi : « un processus résultant d'un surengagement professionnel excessif, voire pathologique, provenant d'une exposition à des situations de travail mentalement exigeantes. Il peut aboutir à un véritable effondrement avec un épuisement émotionnel (...), physique, allant jusqu'à un épuisement psychique (...). Il touche surtout des sujets performants et sans passé psychopathologique ».



Les contours qui entourent ce syndrome sont flous et interagissent les uns avec les autres. Difficile, souvent, de faire un lien évident entre les conditions de travail et le burn-out. Sont pointées du doigt les défaillances psychologiques, la personnalité vacillante, les difficultés rencontrées dans la vie personnelle, la mauvaise gestion émotionnelle etc.

Pourtant, comme l'affirme l'étude du Cabinet Technologia (2) : « les praticiens - psychiatres, médecins, psychologues - sont de plus en plus confrontés à des patients présentant des troubles psychopathologiques pour lesquels l'anamnèse met en évidence l'implication de facteurs organisationnels dans l'émergence de la pathologie ».

Néanmoins, comme le précise Pierre-Eric Sutter du cabinet Mars-Lab (3) la frontière du burn-out va bien au-delà de la sphère professionnelle. Il parle de « crise de foi existentielle ». Et ce sont bien ces approches multi-factorielles qui rendent la notion de burn-out si délicate, confondant les caractéristiques propres au burn-out, leurs causes, leurs conséquences et leurs interférences avec la vie personnelle.

Du surengagement professionnel à l'acharnement frénétique : être attentif aux premiers changements.

L'une des premières solutions pour faire face au burn-out est d'être sensible aux signaux d'alarme qui se présentent. Lorsque l'individu passe d'une phase durant laquelle il est épanoui dans son travail et ressent du plaisir, à une phase de surengagement qui mène à l'anxiété et à divers troubles (sommeil, digestion, maladies répétées ...), que faire ?

Il convient d'éviter de franchir l'étape du surengagement professionnel et de l'acharnement frénétique (travail excessif et compulsif). Une fois cette limite franchie, l'individu est plongé dans un état

d'anxiété majeur accompagnée de troubles qui peuvent devenir chroniques, pour finalement basculer dans l'effondrement, avec un épuisement physique et psycho-émotionnel.

En d'autres termes, si vous constatez des manifestations physiques ou psychiques, associées ou isolées, agissez !

C'est dans le cadre professionnel que les conséquences vous paraissent les plus criantes. En effet, votre efficacité décroît à mesure que votre anxiété s'accroît. Car cette dernière est corrélée à une augmentation du temps passé au travail conduisant au surengagement. Comme le précise l'étude Technologia(2) : « Plus ils travaillent, moins ils sont efficaces, moins ils sont efficaces, plus ils travaillent ».

Vigilance est le maître-mot : autant de la part de la personne concernée que de son entourage. Il s'agit d'observer : les changements comportementaux, les réactions émotionnelles disproportionnées, une fatigue ou un stress chronique, la perte du lien social, une importance excessive attribuée aux activités professionnelles (notamment en terme de temps et d'exigence).

Que faire lorsque le burn-out est déjà là ?

Les difficultés au travail empiètent sur votre vie personnelle. Vos relations personnelles étant impactées, votre culpabilité grandit et vos performances professionnelles se consomment. Dès lors, vous accentuez vos efforts et votre implication, vous vous obstinez avec acharnement pour retrouver votre efficacité initiale, sans le moindre plaisir. Vous êtes entré dans une spirale « auto-destructrice » dans laquelle votre anxiété colle à chaque domaine de votre vie. Vous vous effondrez mentalement avant de vous effondrer physiquement, à moins que ce ne soit l'inverse.

Des solutions multiples et complémentaires existent. Il s'agit de ne pas rester sans agir, de chercher des solutions, d'expérimenter différentes méthodes jusqu'à trouver celle qui vous convient.

Ne niez pas votre souffrance !

Tout d'abord acceptez votre « état » avec discernement et sans auto-jugement, ce qui nuirait à la vision que vous avez de vous-même. Cela nécessite une pause et du repos : un vrai temps d'arrêt. Avant même de rechercher des solutions, il est important de s'abandonner, ne rien faire, laisser son esprit errer, lâcher ... Etre reconnu dans votre souffrance implique de la reconnaître vous-même.

La remise en question professionnelle : une étape incontournable

C'est souvent le contexte professionnel qui déclenche le burn-out: une organisation professionnelle conduisant à une surcharge de travail, un management « toxique », des conflits de valeur. Ce dernier aspect peut conduire, d'après l'étude Technologia (2), à « des pratiques douteuses, des comportements déviants, des dérives managériales (...) ».

Par conséquent, il s'avère indispensable de solliciter de l'aide afin de revoir son contexte professionnel, voire même parfois de changer de travail ou d'orientation professionnelle.

Autres outils d'aides : les indispensables et les complémentaires.

Prévoir un suivi thérapeutique régulier s'avère incontournable : psychothérapie, sophrologie, relaxation, hypnose, PNL, Gestalt thérapie ... A vous de choisir.

suite >>

burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel (suite)

par Stéphanie Monnatte-Lassus

Le coaching personnalisé peut également vous soutenir dans votre démarche et vous aider à tenir les rênes des perspectives que vous vous êtes fixées. Aujourd'hui, la diversité de spécialisations professionnelles des coachs (PNL, Analyse transactionnelle, etc) vous permet de rendre vos choix conformes à vos priorités.

En complément, vous pouvez vous tourner vers des méthodes dites « naturelles » :

L'aromathérapie et l'olfactothérapie : les huiles essentielles deviennent vos partenaires complices.

L'énergétique chinoise : Acupuncture, réflexologie, shiatsu :

Qu'elles équilibrent les énergies par les méridiens ou par les zones réflexes liées aux organes, ces méthodes agissent à la fois sur les phénomènes « d'usure » physique liés au burn-out et sur les répercussions psycho-émotionnelles. Fatigue installée, insomnies répétées, stress et nervosité, troubles récurrents de la digestion ou de l'appétit, blocages musculaires ou articulaires sont autant de facteurs sur lesquels agit la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise).

Cette dernière tient compte à la fois des symptômes physiques, des réactions émotionnelles, des saisons (la colère pourra s'accroître au printemps), de l'alimentation (souvent modifiée en cas de burn-out) etc. Elles ont pour objectif d'aider le corps à restaurer son équilibre énergétique. Les principes du yin et du yang ainsi que les 5 éléments (Eau, Bois, Feu, Terre, Métal) offrent des clés de connaissance et de ré-harmonisation du corps et de l'esprit humain.

Par exemple, lorsque l'expression verbale s'avère difficile, et que la concentration, la mémorisation et le sommeil sont affectés, l'élément « Feu » (Cœur / Intestin grêle) est travaillé en énergétique chinoise. Par ailleurs, l'énergie vitale, mise à mal en cas de syndrome d'épuisement, sera relancée. Les méthodes d'énergétique chinoise agissent également sur le rééquilibrage physiologique (système endocrinien, plexus solaire, diaphragme, zones du cerveau).

Le cas concret de la réflexologie plantaire :

Précision : cette partie de l'article est rédigée exclusivement à destination des lecteurs de « La lettre des réflexologues » (et ne figure donc pas dans l'article complet, consultable en ligne sur le site de Passeport santé).

En premier lieu, identifier à quel stade du burn-out se situe la personne. Les déséquilibres physiques, physiologiques et psychologiques varient selon qu'elle entre dans le processus ou y est déjà installée. Certains d'entre nous n'ont pas suivi de formation en psychologie, il est donc essentiel de s'appuyer sur le diagnostic d'un professionnel. C'est pourquoi, il paraît souvent primordial d'inciter la personne à être « suivie » par un psychologue (par exemple).

En second lieu, la personne souffrant de burn-out doit être « prise en charge » au même titre qu'une personne souffrant d'une autre pathologie. Il s'agit donc de déterminer l'origine des déséquilibres. La personne a une histoire, laquelle histoire raconte (aussi pourquoi elle se dirige vers le burn-out (dans quels organes et éléments sont nés les premiers déséquilibres ?). Travailler à rééquilibrer ces éléments contribue, peu à peu, à détourner la personne du chemin tortueux du burn-out. En ce sens, l'énergétique chinoise apporte un éclairage évident et constitue des pistes de travail essentielles au protocole.

Ensuite, le protocole se construit ...

D'une part : tenir compte de la « personnalité » du sujet : par exemple : chez une personne introvertie, qui se confie peu et nie ses émotions autant que ses souffrances, les zones réflexes révèlent souvent une nette « barrière de protection ». Il importe de franchir cette barrière avec autant de subtilité que de respect.

L'interaction (visuelle notamment) avec la personne est essentielle.

D'autre part : distinguer les maux avérés : insomnies (très fréquemment), troubles digestifs, voire même alimentaires ou addictifs, contractions musculaires, douleurs ciblées, dysfonctionnements gynécologiques (cycles irréguliers voire absents), réactions cutanées, difficultés de concentration etc. Dans ce cas, les organes des systèmes correspondants sont travaillés. Précision : la respiration est mise à mal en cas de burn-out (les personnes sont souvent « en apnée »). Outre la détente occasionnée par la manipulation du diaphragme, du plexus solaire et de la cage thoracique, cela agit également sur « l'aisance respiratoire ».

Enfin, les zones réflexes du système nerveux et endocrinien paraissent incontournables : système nerveux autonome, diencéphale, épiphyse-hypophyse, les différents plexus, le nerf phrénique, les glandes surrénales etc.

Petit plus : la technique de « l'ascension du dragon » issue de la pratique de David Tran.

Qi gong, tai chi chuan : des arts ancestraux basés sur des gymnastiques traditionnelles

Ces gymnastiques anciennes contribuent à agir sur le burn-out en prévention (notamment sur l'aspect de l'addiction au travail) mais également à réduire les symptômes occasionnés : hypertension, stress, douleur ... (1). Elles contribuent également à restaurer l'équilibre énergétique.

Méditation, relaxation : détente, respirations et visualisations en conscience

De son vivant, David Servan-Schreiber avait mis en avant l'intérêt de la méditation et des relaxations sur le stress et la dépression. Depuis, la méditation de pleine conscience a fait ses preuves sur la diminution du stress et l'accroissement de l'estime de soi. (1)(4)(8)

Bénéficier d'un suivi personnel, mettre en place les changements qui s'imposent, accepter l'aide de méthodes complémentaires au quotidien, revoir son hygiène de vie, réintégrer le plaisir dans sa vie constituent autant de piliers sur lesquels s'appuyer pour éviter ou affronter le burn-out.

Par ailleurs, le burn-out peut offrir l'opportunité de changer sa vision du travail et l'aborder différemment.

Pourquoi reconnaître le burnout comme maladie professionnelle ?

Si le syndrome d'épuisement professionnel n'est pas inscrit dans les maladies reconnues comme d'origine professionnelle, les cas de troubles psycho-sociaux déclarés à l'Assurance maladie sont, quant à eux, exponentiels. En effet, ils ont été presque multipliés par 4 entre 2008 et 2012. De plus en plus de salariés souffrent de stress, lequel impacte directement la santé.

Espérons que les instances officielles ne rechercheront pas uniquement les solutions du côté des prescriptions médicales.



Stéphanie-Monatte Lassus
Aromatologue, réflexologue plantaire, relaxologue

- Spécialisation en énergétique chinoise à l'Ecole de Podo-Réflexologie de Paris
- Formation en relaxation en Biosynergie
- Diplômée en aromathérapie et en olfactothérapie à l'Ecole Française d'Aromathérapie intégrative

www.humeurzen.com
humeurzen@gmail.com

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)

Retrouvez l'ensemble des références de cet article p.24 de ce numéro.

Le Guide des Troubles de RéflexoPRO - une aide précieuse !

L'objectif d'un logiciel de réflexologie est avant tout de réunir dans la fiche de chaque client, l'ensemble des informations utiles aux séances successives : nom, prénom, adresse et téléphone et autres coordonnées administratives, ainsi que l'anamnèse et les soins prodigués au cours des différentes séances. Ces renseignements sont saisis sous forme de texte ou de marquage par symboles sur des planches que vous choisissez, adaptées à cela.



Mais ReflexoPRO vous offre de nombreux outils supplémentaires. Voyons l'un d'entre eux, particulièrement apprécié et en lien direct avec les nombreuses planches : **le Guide des Troubles.**

250 troubles sont répartis en 9 Groupes

et classés par ordre alphabétique :

- cardio-vasculaire,
- digestif,
- génital,
- lymphatique,
- musculo-articulaire,
- neuro-endocrinien,
- respiratoire,
- urinaire
- vertébral.

Il suffit de cliquer sur un trouble pour voir apparaître les Zones Réflexes concernées par ce trouble dans les fenêtres **ZR locales** et **ZR métaboliques**

Groupes	Lateral	Dessus	Troubles	Priorités
Cardio-Vasc.			Anémie	
Cardio-Vasc.			Artériosclérose	
Cardio-Vasc.			Bouffées de chaleur	
Cardio-Vasc.			Bradycardie	
Cardio-Vasc.			Epistaxies	
Cardio-Vasc.			Hémorroïdes	
Cardio-Vasc.			Hypertension const...	

Séances Medial Dessous Lateral Dessus Troubles Priorités

Brûlures d'estomac

Groupes	Trouble
Cardio-Vasc.	Thromboses
Cardio-Vasc.	Varices
Digestif	Acidité oesophage...
Digestif	Ballonnement stagn...
Digestif	Ballonnements qui ...
Digestif	Boulimie
Digestif	Brûlures d'estomac

Élément Yang

TERRE

Ministre ZR énergétique

RATE

ZR locales

D43 estomac
ZR Digestif système

ZR métaboliques efface trouble ? Aide utilisation Troubles

D38 glandes salivaires pour l'action de l'EGF (facteur de croissance épici)
ZR Muscles lisses
E04 surrénales contre l'action de l'aldostérone

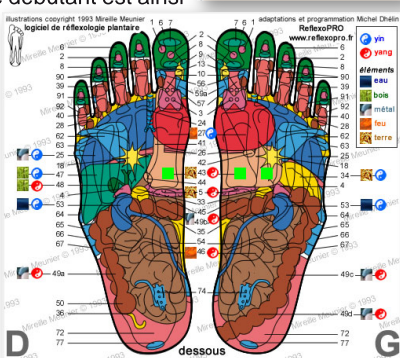
Les praticiens s'inspirant de l'Energétique Chinoise trouveront également l'indication de l'élément associé au trouble (feu, terre, métal, eau et bois), l'information Yin ou Yang du trouble sélectionné, ainsi que le ou les zones énergétiques (appelés aussi Ministres) associés à l'élément et au trouble.

Le réflexologue n'a plus qu'à cliquer sur l'un des noms de ZR affichés pour que celui-ci s'allume en vert fluo, dans les différentes planches. Le débutant est ainsi assisté dans son apprentissage, puisque la localisation rapide de la ou des zones concernées est rapide et précise. Elle peut s'effectuer sur les quatre vues (médiale, latérale, dessous et dessus), avec ou sans légende, en couleurs vives ou pâles, sur l'ossature ou le système concerné.

ZR locales

D43 estomac

ZR Digestif système



Le praticien confirmé affiche rapidement les nombreuses zones d'un groupe ou des zones abordées rarement et peut se concentrer sur la préparation de ses protocoles afin de les adapter aux besoins.

ZR métaboliques

D38 glandes salivaires pour l'action de l'EGF

ZR Muscles lisses

E04 surrénales contre l'action de l'aldostérone

(ci-dessous, les muscles lisses sur la vue « dessus »)

double-clic pour localiser

Logiciel de réflexologie plantaire www.reflexopro.fr

Recherche ZR Priorités clic sur ligne pour localiser

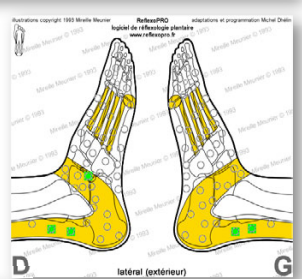
Reprez toutes zones Efface les repères Coche dans Priorités Recherche ZR Priorités clic sur ligne pour localiser Décoche Priorités

Points repositionnables

Illustration

1-Pastel et squelette 2-Pastel légende 3-Ossature 4-Sans squelette 5-Couleurs vives 6-Vives légende 7-Motrices 8-Respir. Utrn Génitales 9-Immuno-lymphatiques 10-Cardio-vasculaires 11-Digestives 12-End. Nerv. Opt. Audit. 13-personnalisées 14-personnalisées 15-personnalisées 16-personnalisées

Ci-contre, les muscles lisses sur la vue «latérale» avec la planche immuno-lymphatique. Il est possible de marquer ces zones d'un symbole (par simples clics) pour les mémoriser et s'en souvenir lors des prochaines séances (symboles de douleur, de consistance tissus, d'excès ou de manque de yin ou de yang, locale, métabolique, etc.)



Douleur Consistance tissus Zone type

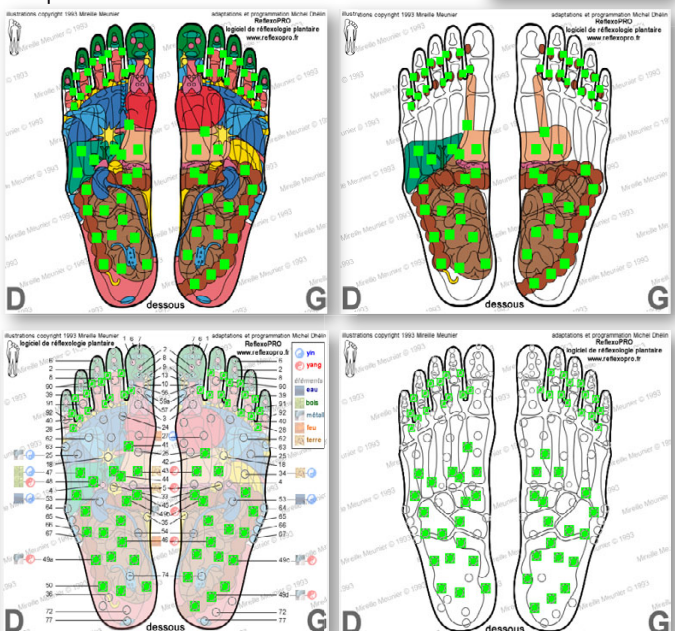
+ - ? ! @ # \$ % & * () ~

Ci-dessous, quelques-unes des possibilités d'affichage des ZR du système digestif sur les planches de la vue «dessous»

ZR locales

D43 estomac

ZR Digestif système



Vous trouverez sur le site www.reflexopro.fr, le descriptif des nombreuses autres fonctions du logiciel, une vidéo de présentation du logiciel ainsi qu'un tableau récapitulatif de toutes les fonctions. Rappelons que le logiciel ReflexoPRO s'inspire du Manuel Approfondi de Réflexologie Plantaire et de l'Energétique Chinoise appliquée à la Réflexologie Plantaire de Mireille Meunier, Editions Guy Trédaniel.

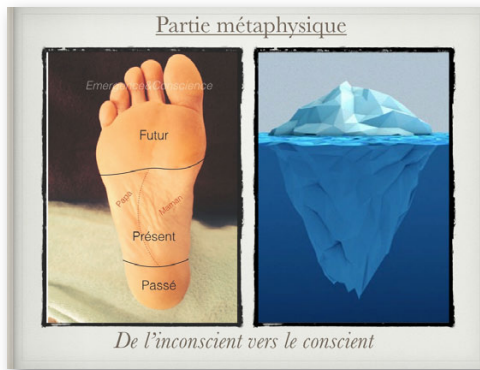
Appréhender un toucher thérapeutique sur le corps n'est jamais un acte anodin. Il révèle au travers de ce contact une histoire intime. Mais l'histoire de qui ? Et que nous raconte t'elle ?



Lorsqu'une personne s'installe de manière confortable afin de bénéficier d'une séance de réflexologie plantaire, elle ne s'imagine pas toujours l'aventure merveilleuse où l'invite son corps. Qui plus est, si le réflexologue pratique une approche de santé globale.

La relation entre le corps et l'esprit

Tout ce que nous vivons, nous le gardons en nous, en mémoire. Celle-ci est bien supérieure à nos souvenirs conscients. C'est comme l'iceberg dont on ne voit que la partie émergée. Et qui n'est malheureusement pas la plus importante. On a pourtant tendance à croire que ce que l'on voit...



En RPC ©, c'est la partie immergée qui nous intéresse, donc ce qui ne se voit pas.

Sachant que chaque évènement est stocké dans notre inconscient, seuls, ceux qui ont généré un stress, déclenchent en nous un processus biologique sous forme de blessures émotionnelles gravées respectivement dans une zone précise du cerveau.

Lorsqu'on vit un traumatisme physique : un accident ou bien une intervention chirurgicale, nous gardons une trace sur la peau (la cicatrice). Il se passe la même chose pour un choc psychique.

Cette cicatrice s'inscrit dans la partie inconsciente du cerveau et se manifeste sous forme de mémoire. Elle ne laisse aucune trace en apparence, seul le malaise ou la maladie sera la manifestation indiquant que le trauma, ou choc émotionnel n'est pas guéri.

Pierre a vécu dans son enfance un conflit de dévalorisation car son père le comparait toujours à son frère plus jeune. Celui-ci aimait le sport et le pratiquait à haut niveau, ce qui faisait la fierté de son père. Pierre, lui était plutôt flegmatique et préférait rêver dans les bouquins. Le fait que son père lui lance des critiques sous formes de moqueries, lui faisait vivre de plus un sentiment d'injustice. Il se sentait blessé lorsque son père se moquait de son physique, n'ayant bien sûr pas la musculature de son frère. Cela lui nouait l'estomac. Il ravalait sa colère mais elle avait du mal à passer... Adulte, il ne vivait, bien sûr, plus avec le souvenir de sa blessure de dévalorisation mais ressentait par contre bien souvent ce sentiment d'injustice particulièrement dans le domaine professionnel. Il lui arrivait souvent de souffrir de brûlures d'estomac et de problèmes digestifs.

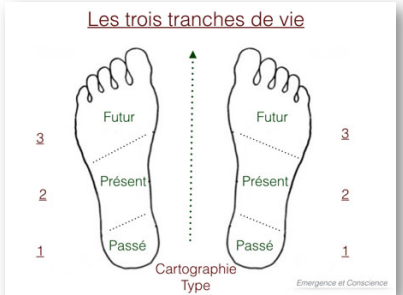
La lecture des messages inconscients

Une séance de Réflexologie Plantaire Consciente©, débute avant même de poser ses mains sur les pieds du consultant.

L'observation de l'aspect général, de la forme, de la couleur de chacun d'eux ainsi que certaines zones précises, délivre les

messages de l'inconscient que je nomme la lecture **Psycho-Emotionnelle des Pieds** ©.

Prenons l'exemple, comme vous le voyez sur la cartographie ci-contre, des trois tranches de vie. Nous allons pouvoir grâce à nos lignes de repère évaluer le ratio espace/temps de ces trois zones. Un marquage précis sur la ligne du talon et celle du diaphragme permet de définir le - Passé - Présent - Futur.



Ces zones nous indiquent les points forts ou bien les manques et névroses éducatives à différents stades de la vie.

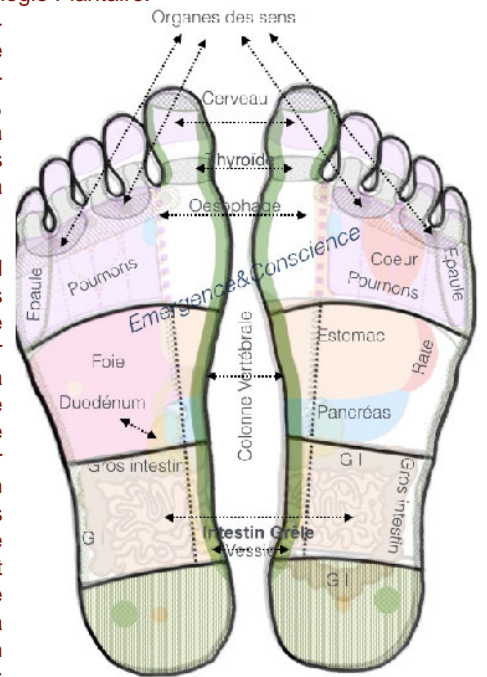
- ♦ Le passé, situé sur le talon, représente le socle sur lequel on s'appuie. Ce sont les valeurs du clan (la famille), l'éducation. On y repère aussi comment s'est structuré le tout jeune enfant. Sur les pieds d'un nouveau né par exemple, on peut y voir s'il est porteur de ressentis émotionnels de la mère ou du stress de l'accouchement.
- ♦ Le présent, placé au centre de la voûte plantaire, entre les deux lignes de repère, représente la manière dont on s'incarne dans notre vie d'enfant ou d'adulte suivant le pied qui est observé. Chacun des pieds ayant sa symbolique propre.
- ♦ Le futur, situé sur la partie de l'avant du pied, partie distale des métatarses, exprime comment la personne se projette dans son avenir. On peut y lire aussi certaines peurs, les tristesses et les regrets.

La lecture symbolique des orteils affine l'interprétation de l'ensemble. Nos pieds nous content le vécu mémoriel et émotionnel, l'impact des croyances éducatives, sociales et culturelles. Ils inscrivent aussi notre potentiel intrinsèque en devenir inclus dans ce tout, que représente notre écosystème intérieur et extérieur.

Vient ensuite la reptation, soit le massage réflexogène des zones réflexes de tous les organes sur chacun des pieds. Ce que l'on appelle la Réflexologie Plantaire.

Le praticien sensibilisé par l'analyse psycho-émotionnelle des pieds, sera attentif à certaines zones réflexes durant la séance.

Si par exemple, il est identifié des peurs sur la zone de lecture du futur (peur de la vieillesse, peur de ne pas guérir de sa maladie, peur de perdre son emploi...), sans même que le consultant les ait formulées, le praticien portera une attention particulière sur les zones réflexes



cartographie schématique des principaux organes du corps
Réflexologie Plantaire Consciente ©

des poumons, du diaphragme et des reins. Son toucher et massage réflexogène seront adaptés en conséquence.

suite >>

La RPC l'évolution vers une approche globale

Le mot « **réflexe** » en biologie nomme la réponse d'un organe, un muscle ou une glande à une impulsion. Celle-ci, grâce au système nerveux autonome émet donc un signal partant d'un point précis et provoque une réaction au niveau d'un autre point.

La pression exercée sur une terminaison nerveuse, provoque ce réflexe qui part d'un récepteur périphérique, situé généralement sous la peau et stimule le cerveau. Lui-même, traitant cette information, communique à l'organe, selon le cas, une action hormonale, une contraction ou un relâchement musculaire, une vasoconstriction ou l'inverse, ou encore la stimulation d'une fonction organique.

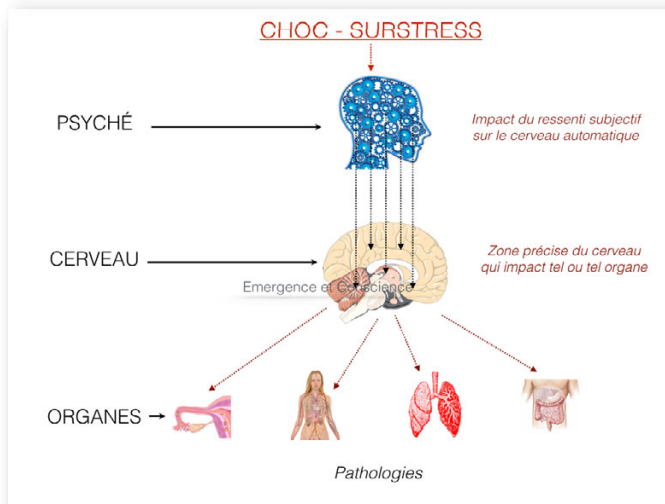
Beaucoup de médecins ont étudié la relation cerveau/organes et particulièrement les conséquences du stress sur nos comportements adaptatifs, comme par exemple le docteur Hans Selye. Plus récemment, le docteur Hamer, médecin très controversé, a démontré en 1985, qu'une maladie est le résultat d'une solution biologique du cerveau.

Il a établi pour cela cinq lois - nommées les 5 lois d'Airain. Grâce à l'étude par scanner du cerveau, suite à une maladie grave comme le cancer, il a mis en corrélation notre vécu émotionnel des événements, la réaction biologique du cerveau face à un stress vécu comme ingérable sur une durée plus ou moins longue et sa répercussion sur les organes.

En lisant sur la voute plantaire l'histoire sensorielle de la personne consultante, nous passons du réflexe (information chimique neuronale) à la conscience (capacité à penser par nous-mêmes). Tout en gardant le lien indissociable des deux.

Antonio Damasio, chercheur neurologue, démontre que la conscience, phénomène qui échappe au mental, interagit sur nos facultés psychiques et intellectuelles.

« Chez les humains, l'émotion inclut fondamentalement un **comportement physiologique** et des comportements expressifs et une **conscience** ».



En écoutant ce que le corps manifeste par le symptôme, en communiquant avec le consultant afin de l'accompagner dans la libération du sur stress inconscient, en agissant par le toucher thérapeutique sur les pieds de manière précise et grâce à la connaissance de cette biologie du corps, apprise lors de la formation, on accompagne la personne dans sa globalité.

Nous sommes toujours dans le bien-être mais une étape vient d'être franchie. On ne cherche plus à intervenir sur la conséquence, soit le symptôme, mais bien sur la cause, principe de la réflexologie.

Au cours des séances de RPC, Pierre a pu faire le lien entre ce qu'il vivait dans son travail et ses problèmes de santé. Grâce à la mémoire du corps, il a décelé la cause de son traumatisme inconscient, venant de l'enfance. Même si celui-ci peut être considéré comme bénin, il n'en reste pas moins qu'il est suffisant pour agir de manière sclérosante et autodestructrice dans le développement de son potentiel d'adulte.

La « lecture » de ses pieds, a mis en avant sa blessure prioritaire (dévalorisation). Le travail de la libération de cette mémoire en revenant à la cause par imagerie mentale et relaxation profonde, a permis de transformer le sentiment d'injustice lié à sa dévalorisation en un sentiment de valeur et une connexion bienveillante et sans jugement de l'enfant toujours présent en lui.

Cela lui a donné la volonté de poser des actes bénéfiques pour ne plus se laisser dévaloriser et réussir à comprendre sa leçon de vie, soit « de ne jamais se comparer car nous sommes uniques ».

Pour finir la reptation, entre autres, des zones réflexes de son système digestif complétée par une stimulation précise de certaines de ses vertèbres, entre autres la D6 en relation avec l'estomac, a permis à son corps de basculer en phase de réparation et donc de retrouver son équilibre vital.

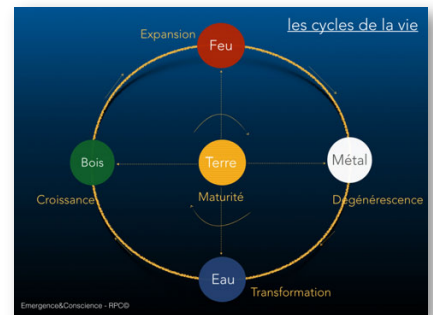
L'énergétique chinoise la subtilité du toucher réflexogène

« Là où se trouvent tes pieds, commence le voyage » Lao Tseu

◆ Pourquoi ajouter l'énergétique chinoise à la RPC© ?

Parce qu'elle s'appuie sur les lois de l'univers et vise à conserver la vitalité de la personne. Elle agit préventivement en agissant sur les flux énergétiques du consultant, comme la réflexologie plantaire.

La roue des 5 éléments, l'un des principes du TAO, sera notre support essentiel pour appréhender un toucher sensitif et efficient.



La connaissance approfondie de cette théorie, adaptée bien entendu à la réflexologie, nous indique le déséquilibre d'un organe grâce à la correspondance de son méridien et par conséquent modifie notre action manuelle sur la zone réflexe.

Comme pour l'univers, la complémentarité des opposés (yin/yang) s'applique sur le corps humain. L'esprit alimentant le corps et vice-versa. Toute la subtilité du toucher va reposer sur cette notion de Yin ou de Yang. Le pouce devient une oreille tactile qui va ressentir le niveau énergétique de l'organe et adapte alors la reptation en conséquence.

En énergétique chinoise, la santé englobe différents critères comme :

*L'alimentation en lien avec les saisons,
Les cycles de vie et notre réalisation dans cette roue de l'univers,
Les émotions et l'impact sur nos organes
Et enfin la sagesse de l'évolution de notre esprit en passant du Faire à l'Etre.*

Nous sommes là encore sur le chemin de la conscience.

suite >>

La RPC – une approche holistique

Comme vous l'avez compris, la Réflexologie Plantaire Consciente considère l'humain dans un ensemble - physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel - indissociable et en interrelation constante.

- ◆ Se pourrait-il, que les messages émanant de notre corps - la maladie et de notre cerveau - les émotions - soient les seuls vecteurs pour élever notre conscience ?
- ◆ Se pourrait-il qu'il nous soit transmis, quand nous rompons le lien avec notre être profond, un signal afin de nous montrer que nous ne sommes plus en vie mais en survie ?
- ◆ Se pourrait-il alors, que tout ceci ait un sens et que seule une médecine et/ou une approche de santé globale puisse réellement aider la personne à retrouver un équilibre physique et psychique durable ?

C'est en répondant à ces questions, qu'est née la RPC©. Elle est devenue aujourd'hui une approche pluridisciplinaire à part entière. Elle offre, conjointement à la médecine officielle, la possibilité à la personne de se transformer en douceur et en profondeur à la fois.

En prenant conscience de son corps grâce au toucher réflexogène et de l'impact émotionnel sur celui-ci, le consultant s'offre le choix de l'ascension vers un mieux-être intégral – corps/esprit.


Emergence & Conscience
www.emergence-conscience.com
contact@emergence-conscience.com

Toulon : la «bonne volonté» au service d'autrui

Lorsque mon beau-père a été diagnostiqué souffrant de démence à corps de Lewy, maladie neurodégénérative apparentée à Alzheimer, je ne savais pas qu'il existait des associations de soutien aux malades et aux familles. Sa triste fin de vie m'a profondément touchée. Et je crois qu'il m'a guidée sur le chemin du bénévolat, une expérience que notre chère Mireille Meunier m'a proposé de raconter.



L'histoire commence à Toulon, où je viens d'emménager. Je recherche un local pour exercer la réflexologie plantaire et, miraculeusement, une copine d'adolescence, perdue de vue depuis quarante ans et devenue thérapeute, m'invite à partager son cabinet "à la carte". Parallèlement, je découvre sur internet l'association France Alzheimer Var : très dynamique, elle offre à ses adhérents des séances de relaxation avec, au programme, sophrologie et réflexologie.

Persuadée que donner est la meilleure façon de recevoir, et disposant de temps, je fais mes premiers pas de réflexologue bénévole en février 2016, après un parcours obligé qui inclut un entretien avec un psychologue.

L'origine du mot bénévolat vient du latin *benevolus* qui signifie bonne volonté (*bene* = bien ; *velle* = vouloir). Et « bonne volonté » affiche trois synonymes : bienveillance, zèle et bonté. C'est dire

l'aspiration élevée que porte ce terme sans prétention, qui concerne entre 14 et 18 millions de Français.

Présidée par une femme de cœur, l'association varoise accueille quatre praticiennes (sophro et réflexo) dans une salle toute équipée, selon des horaires choisis. Deux après-midis par mois, je donne un coup de pouce aux « aidants ». Ceux et surtout celles qui portent à bout de bras une amie, une mère, un conjoint atteint d'Alzheimer. Leurs pieds en disent long sur la souffrance qui les habite. Stress, fatigue, colère rentrée, tristesse, sentiment d'abandon sont leur lot quotidien. J'accueille leur parole, leurs silences... pour les accompagner vers une profonde détente. Nos échanges sont féconds et les résultats semblent

appréciés puisque l'agenda est complet jusqu'en décembre !

Grâce à la formation des bénévoles organisée par l'association, je peux aussi mieux comprendre la maladie et contribuer à aider avec plus d'efficacité. Ce service me permet enfin d'honorer la mémoire de mon beau-père, homme de bonne volonté...

Patricia Forest Réflexologue
Cap Zen 483, chemin de la Calade - Le Cap Brun 83000 Toulon
06 47 96 99 86
patricia-forest@orange.fr

La Ville du Bois La réflexologie, piste pour un accompagnement non médicamenteux pour nos résidents

L'un des facteurs déclenchants du stress dans le cadre de maladies neuro-dégénératives est la perte de repères associée à un sentiment d'abandon.

En agissant sur l'axe physiologique du stress afin de le baisser, le réflexologue portera ses actions plus spécifiquement sur les troubles fonctionnels liés au stress (trouble de l'humeur à type d'agressivité, d'agitation, anxiété/mal-être/fatigue, troubles du sommeil, douleurs musculo-squelettiques, maux de tête - migraines, troubles digestifs ...).

C'est une discipline qui repose sur des méthodes non invasives à visée thérapeutique et relaxante, le système nerveux étant le premier à être exposé aux conséquences néfastes du stress. Elle peut représenter une alternative lorsque les thérapies médicamenteuses ne s'avèrent plus ou pas assez efficaces.



Infirmière dans l'établissement depuis février 2012 et depuis longtemps attirée par les bienfaits du toucher comme « outil » de soin, je suis maintenant certifiée praticienne réflexologue, relaxologue de l'école de formation d'Elisabeth Breton. Cette discipline est complémentaire à mon métier car elle vise le bien-être de la personne en la considérant dans sa globalité, prenant en compte ses dimensions physique, psychique et émotionnelle.

Ces techniques spécifiques apportent à mon sens une qualité de prise en charge auprès de nos résidents, puisque axée sur une approche non médicamenteuse.

Elles trouvent toute leur légitimité en tant que soin support.

Nathalie Tran, Infirmière
Centre Alzheimer «Les Parentèles»
La Ville du Bois (91)

Extrait du numéro 9 du Bulletin
«Notre Rendez-vous trimestriel» Avril-Mai-Juin 2016.

L'échange thérapeutique - est-ce quantique ? par Pierre-André Fautrier

Voilà une petite anecdote que j'ai pu vivre il y a quelques années et qui m'avait bien troublé en son temps car je débutais en réflexologie et je ne pensais pas l'impact que cela pouvait vraiment avoir.

Une cousine par alliance m'avait sollicité pour aider sa maman à se sentir mieux durant sa période de chimiothérapie. Durant une semaine, chaque mois, cette dame venait à Paris pour être hospitalisée et suivre son protocole médical de chimiothérapie. Elle vivait cette semaine là avec beaucoup de nausées et vomissements, un moral dans les chaussettes, beaucoup de plaintes avec des douleurs diverses et des culpabilités vis à vis de sa famille.

Souhaitant expérimenter au mieux les effets de la réflexologie Dien Chan sur cette personne, je pris la décision de venir chaque soir à la clinique après sa séance de chimio. À cette époque, je vivais régulièrement des crises de sciatique et là, j'étais en pleine crise.

Le matin je me levais, me stimulais les points du visage pour me permettre de passer une journée sans avoir mal mais à la fin de la journée, ça commençait à devenir difficile et là, en arrivant à la clinique, je marchais vraiment difficilement. Évidemment, je ne montrais rien en présence de cette dame. Je la fais s'asseoir devant moi et perçois alors sa "détresse" face à sa situation. Tout son corps tremblait.

Je commence la séance par 2 points qui permettent de stopper les angoisses et instantanément, les tremblements s'arrêtent. Je lui fais un protocole adapté aux personnes en chimiothérapie qui permet notamment de soulager les effets secondaires des traitements et remonter le tonus.

Eh bien chaque jour, à la fin de la séance, non seulement cette dame retrouvait le sourire et pouvait manger son plateau repas

avec plaisir, mais en plus, mes douleurs lombaires avaient disparues.

À la fin de la semaine (après 6 séances), les oncologues ont trouvé la dame en très bonne forme et lui ont permis de rentrer retrouver sa famille alors que lors des séances précédentes, il lui fallait 4 à 5 jours de repos avant de rentrer chez elle et 3 semaines pour retrouver le tonus et l'appétit. Et pour moi, la sciatique était devenue de l'histoire ancienne.

J'en ai parlé à quelques amies kinés qui m'ont avouées que cet échange thérapeutique était courant et que ça participait au plaisir de faire ce métier là ! C'est ça aussi le soin global.

C'est en partie grâce à cette expérience que j'ai souhaité approfondir cette technique et en faire une spécialité.

Donc, à toutes celles et ceux qui ont des doutes, qui ont tendance à baisser les bras parce que leur activité a du mal à percer pour x raisons, je dis, soyez

persévérant, la bienveillance apporte tout ce dont nous avons besoin, pour les autres, comme pour nous même. Même si certains soins sont fait gracieusement, il y a toujours moyen d'obtenir un échange.

Pierre-André Fautrier

Dien Chan Institute

+33 661.14.16.57

Consultations et Formations en

Réflexologie Intégrale Dien Chan

www.dienchaninstitute.com



Le terme «massage» n'est plus réservé aux kinés par Olivier Stettler et Olivier Thieu

La nouvelle loi de modernisation du système de santé, parue au Journal Officiel le 26 janvier 2016, a donné lieu à de nombreuses modifications de la partie législative du code de la santé publique.

Ainsi les masseurs-kinésithérapeutes (MK) ont vu leur profession nettement valorisée. Le ministère de la santé a dû aligner la formation des MK sur les standards internationaux. Leur niveau d'études est passé de 3 à 4 ans. Le métier a été aussi revalorisé à travers la possibilité d'établir un diagnostic et de prescrire un traitement. L'activité de masseur-kinésithérapeute, souvent considérée comme paramédicale, se voit aujourd'hui plus «médicalisée». La profession de masseur-kinésithérapeute est bien différente, tant dans ses objectifs que dans ses moyens, de celle du praticien en massages-bien-être (PMBE) et si cette valorisation de la profession de masseur-kinésithérapeute s'avérait nécessaire pour les MK, elle est des plus profitables aux PMBE, c'est la fin d'une exception franco-française.

Mais avant les explications, un peu d'histoire.

Les MK ont toujours argué que le massage, de quelque nature qu'il soit, c'est à dire thérapeutique ou non, leur était strictement réservé. Pour ce faire, ils s'appuient sur l'article L4321-1 modifié par la Loi n°2002-303 du 4 mars 2002 « La profession de masseur-kinésithérapeute consiste à pratiquer habituellement le massage et la gymnastique médicale ».

Tout commence à la fin des années 80, le bien-être se démocratise, et pas seulement. Plusieurs facteurs vont être déterminants dans la naissance de la crispation entre les MK, les esthéticiennes et les PMBE :

- Des pionniers comme Joël Savatofski (ancien MK) font connaître

le massage bien-être qu'ils différencient du massage médical.

- Les appareils de palpé-roulé, destinés à effacer la cellulite, fleurissent chez les esthéticiennes.

- Les traditions orientales telles que l'ayurvéda, le tuina, le shiatsu se répandent en occident.

Rien ne va plus, la guerre est déclarée ! Les syndicats et le nouvel ordre des masseurs-kinésithérapeutes (OMK) créé en 1995,

estent en justice, avec acharnement, toute personne utilisant le terme massage. Les premiers procès apparaissent dont celui de notre ami Joël Savatofski qui donnera lieu à la fameuse affaire du Massage Bien-Etre (réf : livre du même nom aux éditions Yves Michel).

Cette affaire donnera naissance à l'Association Soutien au Massage Bien-Etre (ASMBE) puis l'association

de se transformera en une fédération : la FFMBE. Depuis 2004, elle mène des actions sur le terrain, lance des pétitions... les centres de formation se regroupent, se structurent. L'engouement du public est manifeste : les spas deviennent à la mode, dans le tourisme, les hôtels, petits ou grands, les campings etc. tous y vont de leur carte de massages. Ça y est, le massage-bien-être est démocratisé.

Le procès du Syndicat des MK contre Joël Savatofski ira jusqu'en Cours de Cassation, il sera perdu par les kinés, ainsi que la quasi-totalité de ceux qui suivront (il est à préciser ici que ne seront condamnés pour exercice illégal de la profession de kinésithérapeute, que les seuls PMBE qui auront occasionné une autre infraction connexe ou un préjudice physique ou corporel à un tiers).

suite >>



© Alinea Studio / Fotolia.com

Pourtant, l'inimitié des kinés à notre égard ne faiblit pas et l'Ordre des kinés s'organise pour faire la chasse aux indésirables. En avril 2010, Il trouve un accord avec les esthéticiennes : pour les MK le « massage », pour les esthéticiennes le « modelage » et pour les PMBE ni l'un ni l'autre (d'où un surnom qui nous sera alloué « les ni-ni »).

S'ensuit un lobbying très actif des kinés, sur internet et ses sites d'annonces, puis sur le séraï administratif afin de faire respecter l'interprétation faite par les kinés du code de la santé public : se déclarer en tant que praticien en massage-bien-être devient impossible en gardant cette appellation, des centres de formation se voient reprocher de former au massage des non kinés, le dossier de la FFMBE déposé à la CNCF (Commission Nationale de la Certification Professionnelle) est rejeté par 2 fois : impossible d'avoir un titre RNCP !

Nous sommes en 2015, malgré une jurisprudence constante plus que favorable pour les défenseurs du massage bien-être, la loi reste floue et en notre défaveur. A ce stade, tout semblait compromis, l'exception française existe et perdure ici comme dans bien d'autres registres !

Mais arrive 2016 et sa fameuse loi 2016-41 du 26 janvier « loi de modernisation de notre système de santé ». Elle a fait beaucoup de bruit médiatique, notamment sur la mesure phare du tiers payant généralisé tant décrié par le corps médical ou encore du paquet de tabac « neutre ».

La loi 2016-41 a intégralement « refondu » l'article L4321-1 du code de la santé publique. Ce faisant, lors de cette réforme, le législateur a enfin fait preuve de bon sens.

Avant de voir ce qui a changé dans l'article L4321-1, revoyons l'ancien article avec lequel les MK s'octroyaient le monopole de massage !

Ancien article L4321-1 modifié par la Loi n°2002-303 du 4 mars 2002 « La profession de masseur-kinésithérapeute consiste à pratiquer habituellement le massage et la gymnastique médicale. La définition du massage et de la gymnastique médicale est précisée par un décret en Conseil ».

Cet article nous renvoi donc à la définition du massage laquelle nous est donnée par l'article R4321-3 : « On entend par massage toute manœuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus. »

Donc sur le fondement de cette définition, pour les MK, le massage thérapeutique ou non leur était strictement réservé.

Voyons maintenant les modifications de cet article avec la loi 2016 :

Article L4321-1, modifié par Loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 – art. 123 et 134

« La pratique de la masso-kinésithérapie comporte la promotion de la santé, la prévention, le diagnostic kinésithérapique et le traitement :

- 1° Des troubles du mouvement ou de la motricité de la personne ;
- 2° Des déficiences ou des altérations des capacités fonctionnelles.

Le masseur-kinésithérapeute peut également concourir à la formation initiale et continue ainsi qu'à la recherche.

Le masseur-kinésithérapeute exerce son activité en toute indépendance et en pleine responsabilité conformément au code de déontologie mentionné à l'article L. 4321-21.

Dans le cadre des pathologies héréditaires, congénitales ou acquises, stabilisées ou évolutives impliquant une altération des capacités fonctionnelles, le masseur-kinésithérapeute met en œuvre des moyens manuels, instrumentaux et éducatifs et participe à leur coordination.



Dans l'exercice de son art, seul le masseur-kinésithérapeute est habilité à utiliser les savoirs disciplinaires et les savoir-faire associés d'éducation et de rééducation en masso-kinésithérapie qu'il estime les plus adaptés à la situation et

à la personne, dans le respect du code de déontologie précité.

La définition des actes professionnels de masso-kinésithérapie, dont les actes médicaux prescrits par un médecin, est précisée par un décret en Conseil d'Etat, après avis de l'Académie nationale de médecine.

Lorsqu'il agit dans un but thérapeutique, le masseur-kinésithérapeute pratique son art sur prescription médicale et peut adapter, sauf indication contraire du médecin, dans le cadre d'un renouvellement, les prescriptions médicales initiales d'actes de masso-kinésithérapie datant de moins d'un an, dans des conditions définies par décret. Il peut prescrire, sauf indication contraire du médecin, les dispositifs médicaux nécessaires à l'exercice de sa profession. La liste de ces dispositifs médicaux est fixée par arrêté des ministres chargés de la santé et de la sécurité sociale, après avis de l'Académie nationale de médecine.

En cas d'urgence et en l'absence d'un médecin, le masseur-kinésithérapeute est habilité à accomplir les premiers actes de soins nécessaires en masso-kinésithérapie. Un compte rendu des actes accomplis dans ces conditions est remis au médecin dès son intervention. Les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques. »

Nous remarquerons que le mot « massage » a disparu de l'article L4321-1. De fait, ce nouvel article renvoi à la définition de la masso-kinésithérapie et non plus à la définition du massage. La masso-kinésithérapie est définie par l'article R4321-1 du décret n°2015-1110 du 2 septembre 2015 – art. 2, v. init.

« La masso-kinésithérapie consiste en des actes réalisés de façon manuelle ou instrumentale, notamment à des fins de rééducation, qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer. Ils sont adaptés à l'évolution des sciences et des techniques. »

Si on considère que tous les procès intentés par les MK et les OMK à l'encontre de PMBE étaient estés sur le fondement de l'article 4321-1 et du mot « massage », alors à la lecture de la version 2016 du code de la santé publique, toutes actions judiciaires sur l'utilisation du mot massage deviennent de fait « infondées ».

L'horizon s'ouvre donc aujourd'hui pour que chacun puisse exercer son métier dans le respect de la loi.

Jean de la Fontaine aurait pu conclure que le bon sens finit toujours par l'emporter.

Co-écrit par

- Olivier Stettler, Directeur de l'Institut Cassiopée, et
- Olivier Thieu, Juriste pénaliste, BTS et un DU en droit pénal et un Master II en droit et études européennes, option sciences criminelles.



Espace Cassiopée
www.cassiopée-formation.com

Etude Pilote « Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout »

Le burnout, dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de "mal être" profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burnout. Le stress en est toujours à l'origine.

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Plus de 75 % de nos problèmes de santé peuvent être liés au stress, surmenage et à la tension nerveuse. La réflexologie a des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

La réflexologie est susceptible d'apporter une aide non négligeable dans le domaine de la gestion du stress, et donc dans le degré d'exposition au burnout. Le sujet stressé est fragile et lorsqu'il est en situation professionnelle, ce stress, éventuellement associé à d'autres facteurs spécifiques ou non de son activité professionnelle, peut fortement contribuer à un état de burnout qui va aggraver son mal être.

L'intérêt de cette étude

est de permettre de vérifier l'apport de la réflexologie :

- dans le degré d'exposition au burnout (capacité potentielle d'un sujet à être ou non impacté par le burnout)
- dans la réduction de la symptomatologie du burnout étudiée sur trois axes : épuisement professionnel, dépersonnalisation et accomplissement des tâches.

Cette étude nous semble pleinement justifiée car une efficacité démontrée dans le cadre du degré d'exposition au burnout serait un apport original et intéressant sur le plan du bien être de ces sujets. S'il était prouvé que le degré d'exposition au burnout diminue, cette étude se doublerait ainsi d'un intérêt social et économique. Il en est de même pour la symptomatologie du burnout.

**Médecin coordonnateur
Dr Alain JACQUET**

Département de Pharmacologie - Université de Bordeaux - CHU Pellegrin
&

Ecole de Réflexologie Elisabeth Breton

Tél : 06 74 51 73 17
bretonlisa@wanadoo.fr

www.reflexobreton.fr

ETUDE PILOTE

« Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout »

Médecin coordonnateur Dr JACQUET
Ecole de réflexologie Elisabeth BRETON

REFLEXOLOGUES

(pluricentrique, en « ouvert »)

**ECHELLE BURNOUT
BMS - 10 ***

**ECHELLE BURNOUT
MBI ****

Sujets selon les critères d'inclusion:

- * Hommes et femmes âgés de 30 à 65 ans.
- * En situation professionnelle lors de l'inclusion.
- * Ayant des relations directes avec des personnes dont il a la charge (patients, élèves, clients, etc....) au sens large du terme.
- * En situation de stress avec un degré d'exposition au burnout minimum de 4 à l'échelle BMS-10.
- * Présentant une symptomatologie évocatrice d'une impaction par le burnout, quelle que soit sa nature.
- * Signature du consentement.
- * Vérification des critères lors de chaque séance.
- * Durée du suivi par volontaire 7 semaines.
- * Contrôle des échelles une semaine sur deux.
- * Cahier d'observation.

PROTOCOLE SOIN

- * "Relaxation de l'axe du stress via les plexus neuro-réflexes plantaires"
- * **Sans huile, à mains nues**
- * **Soin 45 mn**
- * **Une séance par semaine pendant six semaines.**

CONTACT :

Elisabeth Breton
tél : 06 74 51 73 17

* - BMS 10 : Burnout Measure Short version - Echelle d'évaluation de l'épuisement physique, mental et émotionnel)

** - MBI : Maslach Burn Out Inventory - Echelle de mesure de l'épuisement professionnel (Epuisement émotionnel, Dépersonnalisation ou Déshumanisation, Perte d'Accomplissement Personnel). Maslach et Jackson (1981, 1986)

Mesurer le degré de Burn out

Il existe divers tests d'auto-évaluation, validés, qui se révèlent très utiles pour l'évaluation et le diagnostic de la fatigue professionnelle. Le questionnaire le plus ancien et le plus utilisé est le MBI-HSS (Maslach Burn-out Inventory-Human Services Survey) qui a été initialement mis au point pour les professionnels de la

santé. Un questionnaire développé ultérieurement, le BMS-10 (Burn-out Measure Short version, Maslach-Pines, 2005) sonde les différents degrés d'épuisement physique, mental et émotionnel.



© Can Stock Photo Inc. / jaykayf

Ces deux outils de mesure sont utilisés dans le cadre de l'étude pilote sur l'Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout, réalisée par l'école d'Elisabeth Breton et le Docteur Jacquet, Médecin Coordonateur (Pharmacologie - université de Bordeaux) Vous trouverez ci-dessous le questionnaire BMS-10, plus simple.

Test avec échelle BMS-10

Burnout Measure Short version. Evaluation du degré d'exposition à l'épuisement physique, mental et émotionnel

- 1 - Répondez aux questions en cochant la case correspondant le mieux à votre sentiment : comment vous vous sentez, en pensant à votre travail (*ne cochez qu'une seule case par ligne*)
- 2 - totalisez le nombre de cases cochées dans chaque colonne
- 3 - multipliez ce nombre par le chiffre indiqué en dessous
- 4 - additionnez les résultats par colonne et reporter cette somme dans la case.
- 5 - Le tableau à droite donne l'interprétation du grade de burnout.

BMS-10		1	2	3	4	5	6	7
		jamais	presque jamais	rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1	Comment vous sentez-vous en pensant à votre travail ?							
	Fatigué	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Déçu par certaines personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Désespéré	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sous pression	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Délaissé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Déprimé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Physiquement faible ou malade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	"Sans valeur" ou "en échec"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Difficultés de sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	"J'en ai assez"/ "ça suffit"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	nombre de case cochées : à multiplier par : x 1 x 2 x 3 x 4 x 5 x 6 x 7
3	résultats multiplications	=	=	=	=	=	=	=
4	somme des 7 résultats ligne 3 :	<input type="text"/> : 10 = <input type="text"/> <i>Interprétation du score ci-contre >>></i>						

5- Interprétation

Score BMS-10	Grade de burn-out
inférieur à 2.4	très faible
2.5 à 3.4	faible
3.5 à 4.4	modéré
4.5 à 5.4	élevé
+ de 5.5	très élevé

Test avec Echelle MBI

Le **test MBI** - Maslach Burnout Inventory est une échelle d'auto-évaluation, établie par Maslach & Jackson en 1986, sur des professionnels de la sante.

Il permet d'auto-évaluer **les trois dimensions du burn out** :

- l'**Epuisement Emotionnel** : **EE**
- la **DéPersonnalisation** ou déshumanisation : **DP**
- et la **perte d'Accomplissement Personnel** ou la difficulté à gérer la relation aux autres : **AP**

Ce test comprend 22 items et fourni un résultat - Bas, Modéré ou Elevé - et ce, **pour chacune des dimensions de l'EP** : EE, DP et AP.

Un score élevé d'EE ou de DP, ou un score bas d'AP, désignent un cas de burnout.

Le nombre de dimensions atteintes indiquent le **stade de Gravité** de burn out :

- **Burnout Faible** si une seule dimension est atteinte
- **Burnout Moyen** si 2 à 3 dimensions sont atteintes
- **Burnout Sévère** si les 3 dimensions sont pathologiques.

Il existe d'autres outils de mesure du stress, comme les tests de Holmes et Rahe, de Karasek, de Sheldon Cohen, l'échelle de PSS (Perceived Stress Scale), etc (nous ne pouvons les citer tous).

Deux tests intégrés dans les logiciels de Réflexologie ReflexoPRO et ReflexoVISU

Profitez des 2 tests sur le Burn out, désormais intégrés dans les nouvelles versions des logiciels ReflexoVISU et ReflexoPRO. Il suffit de cliquer sur le bouton dédié pour dérouler le test choisi et répondre aux questions (ou poser la question à votre consultant).

Les résultats et leur interprétation apparaissent immédiatement et automatiquement, aucun calcul n'est nécessaire.

Ces tests peuvent ainsi être réalisés très facilement pour vous mêmes ou pour vos consultants.



www.reflexopro.fr



www.reflexovisu.fr

Si vous possédez déjà l'un des deux logiciels, vous pouvez bénéficier de ces nouvelles fonctions par simple mise à jour.

Comme annoncé page précédente, deux outils de calcul automatique du Burn out viennent d'être intégrés aux célèbres logiciels de Réflexologie, ReflexoPRO et ReflexoVISU.

Le premier est basé sur le BMS-10 (Burn-out Measure Short version, de Maslach-Pines, 2005), indiquant le degré d'exposition au Burn out. Il suffit de poser 10 questions au consultant et de cocher les cases correspondantes à ses réponses pour que le résultat apparaisse automatiquement.

Le deuxième outil de mesure (présenté ci-dessous) s'inspire du **BMI** (Maslach Burnout Inventory, Maslach & Jackson, 1986).

Il comporte 22 questions permettant un résultat différencié sur l'Épuisement Emotionnel EE, la Dépersonnalisation DP et la perte d'Accomplissement Personnel AP, ainsi que le stade de gravité de Burn out.



www.reflexopro.fr



www.reflexovisu.fr

ReflexoVISU © un logiciel DL'1
www.reflexovisu.fr

10:24:33 mardi 05 juillet 2016

Amnèse | Vue 1 | Vue 2 | Vue 3 | Vue 4 | Vue 5 | Vue 6 | Lexique | Troubles | BMS-10 | MBI

MBI-HSS (Maslach Burn-out Inventory-Human Services Survey)
Echelle de mesure de l'épuisement professionnel des praticiens de santé
Mesure du degré d'Épuisement Professionnel EP sur une échelle en 3 dimensions :
- Épuisement Emotionnel EE
- Dépersonnalisation DP OU Déshumanisation
- Perte d'Accomplissement Personnel (AP)

cochez la case correspondante pour chaque affirmation ci-dessous

Question	jamais	quelques fois par an/le, au moins	une fois par mois, au moins	quelques fois par mois, au moins	une fois par semaine, au moins	quelques fois par semaine, au moins	chaque jour
1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que je dois aller travailler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je sens que je craque à cause de mon travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je me sens plein(e) d'énergie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je sens que je travaille "trop dur" dans mon travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je me sens au bout du rouleau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stade de gravité du Burn out
Burnout MOYEN

Épuisement Emotionnel EE	Dépersonnalisation ou Déshumanisation DP	Accomplissement Personnel AP
Score EE élevé 34	Score DP élevé 20	Score AP Moyen 31

Un score élevé d'EE ou de DP OU un score bas d'AP = burnout

Graphique à barres montrant les scores :
- ÉE: 34 (élevé)
- DP: 20 (élevé)
- AP: 31 (modéré)

Validé | Effacer - Recommencer | Copier les résultats dans la fiche client

ANNEXE : références utilisées dans l'article Burn out ou syndrome d'épuisement professionnel de Stéphanie Monnatte-Lassus (p 14 et 15)

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

(1) Passeport santé :

Dossier épuisement professionnel :

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm

La prévention de la dépression et du burn-out :

<http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression-burn-out-traitement-prevention-pm-prevention-de-la-depression-et-du-burn-out>

Quizz : quel est votre niveau de stress ?

http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Fiche.aspx?doc=stress_ts

La méditation pour prévenir le burn out ?

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=la-meditation-pour-prevenir-le-burnout-2009093064>

Pour des relaxations en ligne :

<https://itunes.apple.com/fr/podcast/les-balados-passeportsante.net/id266857856?mt=2>

Applications thérapeutiques du Qi gong :

<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi-gong-th-applications-therapeutiques-du-qi-gong>

(2) Technologa :

Cabinet d'évaluation et de prévention des risques professionnels

Etude complète : le syndrome d'épuisement, une maladie professionnelle :

<http://www.technologia.fr/blog/actus/letude-complete-le-syndrome-depuisement-une-maladie-professionnelle/>

Le syndrome d'épuisement : une maladie professionnelle : étude pour la reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel au tableau des maladies professionnelles :

<http://www.technologia.fr/blog/wp-content/uploads/2014/04/BurnOutVersiondef.pdf>

Reconnaître le burn-out comme maladie professionnelle :

<http://www.technologia.fr/blog/actus/reconnaitre-le-burn-out-comme-maladie-professionnelle/>

Que faire en cas de burnout pour vous ou l'un de vos proches :

<http://www.technologia.fr/blog/wp-content/uploads/2014/09/4pagesBurnOutOK.pdf>

Etude clinique et organisationnelle permettant de définir et de quantifier le burn out :

<http://www.technologia.fr/blog/wp-content/uploads/2014/01/Etude-burnout-apports-quantif.pdf>

(3) Mars-Lab : Cabinet de conseil en optimisation de la performance sociale et en prévention de la santé au travail

Billet : burn-out, l'impossible reconnaissance ?

<http://www.mars-lab.com/billets/burn-out-limpossible-reconnaissance/>

Billet : génération burn-out : X, Y ou Z ?

<http://www.mars-lab.com/billets/generation-burn-out-x-y-ou-z/>

Dossier : et si le burn-out n'était pas (qu')une maladie ?

<http://www.mars-lab.com/dossiers/et-si-le-burn-out-netait-pas-quune-maladie/>

<http://www.mars-lab.com/dossiers/et-si-le-burn-out-netait-pas-quune-maladie/2/>

(4) Psychologies :

<http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Burn-out/Articles-et-Dossiers/Burn-out-prevenir-l-epuisement-professionnel>

Vidéo : 10 règles de vie saine avec David Servan-Schreiber

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/David-Servan-Schreiber/Articles-et-Dossiers/Video-10-regles-de-vie-saine-avec-David-Servan-Schreiber/4D>

u-sport-en-encore-du-sport

(5) INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) / ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) / Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social

Guide téléchargeable :

http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe_Burnout_21-05-2015_version_internet.pdf

HAS et ANACT : qualité de vie au travail dans les établissements de santé :

http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1740274/fr/qualite-de-vie-au-travail-dans-les-etablissements-de-sante-la-has-et-l-anact-publient-leurs-travaux

(6) Proposition de loi

visant à faciliter la reconnaissance du syndrome d'épuisement professionnel en tant que maladie professionnelle, présentée à l'Assemblée nationale le 16 février 2016 :

<http://www.assemblee-nationale.fr/14/propositions/pion3506.asp>

(7) Passeport santé : Guide des huiles essentielles

<http://www.passeportsante.net/fr/huilesessentielles/>

(8) Guerir.org : site créé par David Servan-Schreiber

<http://www.guerir.org/videos/index.htm>

Le Grand Annuaire des Réflexologues, Enseignants et Ecoles de Réflexologie

Nombre de Réflexologues inscrits	total inscrits	France	Belgique	Luxembourg	Suisse	Canada	DomTom
	2943	2084	67	44	663	64	21

Annuaire des Réflexologues des Pays francophones

Formulaire de demande d'**Inscription** (gratuite) ou de **Modification** de vos coordonnées

Page de présentation des
- logiciels de réflexologie
- livres de réflexologie
- planches et autres supports de réflexologie

- **téléchargements gratuits** de documents dédiés à la réflexologie
(les précédents numéros de La Lettre du Réflexologue par exemple)



Liste des
- enseignants
- écoles
- organismes dédiés à la Réflexologie (les dirigeants peuvent nous contacter pour ajouts ou modifications)

Vous avez apprécié cette Lettre qui est aussi la vôtre, alors
Ecrivez votre article pour « La Lettre du Réflexologue »
Publiez votre 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 laletturedureflexologue@dl1.fr

La Lettre du Réflexologue est envoyée aux **3460 inscrits**, dont **3000 professionnels** inscrits dans l'annuaire. Elle est aussi téléchargée par les nombreux visiteurs du Grand Annuaire des Réflexologues : www.reflexologue.info

Participants à ce numéro de « La Lettre du Réflexologue »

Comité de rédaction et correcteurs du n°3

(ordre alphabétique)

Bertin Marylène	Forest Patricia	Monnatte-Lassus Stéphanie
Breton Elisabeth	Gautron Muriel	Sevin Nelly
Brochard Roselyne	Gougeon Jezabel	Tran Nathalie
Dhélin Michel	Gueilhers Laure	Stettler Olivier
De Larquier Bruno	Jacquet Alain	Thieu Olivier
Diaz Sylvie	Meunier Mireille	Vighetti Hélène
Fautrier Pierre-André	Moinon Isabelle	

Conception

DL'1 Dhélin Michel

contact mail : laletturedureflexologue@dl1.fr

contact courrier

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

Crédit photos : Auteurs des articles + mentions sur les images

Diffusion, téléchargement : La Lettre du Réflexologue est diffusée gratuitement par mail à 3460 destinataires. De plus, elle est téléchargeable gratuitement aux visiteurs du site www.reflexologue.info

Responsabilité

Les articles sont publiés sous la seule responsabilité de leurs auteurs.

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 I.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

Placez un lien sur votre site vers le site www.reflexologue.info et vers les téléchargements gratuits

La Lettre du Réflexologue autorise, sur les sites dédiés à la Réflexologie ou aux médecines douces, la présentation de liens pointant vers la page de téléchargements gratuits :

<http://www.reflexologue.info/publications.html>

et vers la page d'accueil du site : www.reflexologue.info

Droits d'Auteur - Propriété intellectuelle

Les articles et les illustrations sont la propriété des personnes les ayant fournis. Leur reproduction est interdite sauf autorisation de leur auteur.