

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.

La gestion du stress correspond à un ensemble de techniques autant éducatives que psychocorporelles et peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

La réflexologie est une technique de la gestion du stress qui peut être proposée en soin de confort et/ou en soin de support.

Définition du stress

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Tout événement qui provoque une forte réaction émotionnelle et psychologique chez l'individu peut être perçu comme un stress.

Plus de 75 % de nos problèmes de santé peuvent être liés au stress et à la tension nerveuse. Un état de stress apparaît dès lors que notre organisme se sent agressé par une situation difficile à gérer, qu'elle soit interne ou externe. Le stress est au départ le moyen mis en œuvre par notre organisme pour nous adapter.

Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressseurs. De nombreux événements peuvent être des facteurs de stress. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tension, de pression, de surmenage.

Dans le langage médical le stress correspond à un ensemble de réaction neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.



Les symptômes du stress

Le stress provoque des troubles somatiques et notamment des dérèglements du système neurovégétatif avec hyperactivité du système sympathique : Bouche sèche, sensation de boule dans la gorge, respiration difficile, tachycardie, transpiration, gêne ou douleur thoracique, sensation que l'estomac se noue et se tord, froid, tremblements, tensions musculaires. Incapacité de se détendre, sensation d'être survolté, mictions fréquentes, sensation de ballonnement ou de lourdeur du ventre, colon irritable.

Symptômes physiques du stress : Fatigue, tensions musculaires, troubles du sommeil, troubles de l'appétit, problèmes digestifs, douleurs (surtout au ventre et à la tête), vertiges.

Symptômes psychiques du stress : Difficulté à se concentrer et à prendre une décision, agitation, irritation, inquiétude, anxiété, faible estime de soi, baisse de la libido.

Symptômes comportementaux du stress : Isolement social, absentéisme au travail, évitement de situations exigeantes, difficulté à s'organiser, perception négative de la réalité, tendance à consommer plus de tabac, de caféine et de drogues, changement du comportement alimentaire.

Mécanisme du stress

Le stress peut se manifester tant sur le plan physique que psychologique et génère systématiquement une hyperfonction du système nerveux.

Un événement stressant provoque une réaction en chaîne qui débute dans le cerveau et aboutit à la production de cortisol par les glandes surrénales, entraînant des troubles manifestes.

Face à une situation qui pose un problème à l'individu, celui-ci va procéder d'abord à une évaluation de l'enjeu de la situation: représentative-elle une perte, une menace, un défi? (évaluation primaire).

La personne évalue ensuite les ressources dont elle dispose pour agir, répondre ou éventuellement intervenir sur la situation qui lui pose problème (évaluation secondaire).

Évaluation primaire = stress perçu (perception de la personne des exigences d'une situation)

Évaluation secondaire = contrôle perçu (estimation par le sujet de ses ressources, ses capacités à contrôler ou non la situation).

L'effet stressant est essentiellement le résultat de l'écart entre les exigences de la situation et les possibilités subjectives de contrôle. Si la menace perçue est supérieure aux ressources perçues, il y a stress.

C'est l'appréciation personnelle de ces deux dimensions qui va générer ou non du stress perçu chez la personne, qui ensuite va mettre en place un comportement.

Les bienfaits de la réflexologie

La réflexologie est utilisée notamment pour :

- relaxer, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- réguler le système nerveux et hormonal, détendre l'axe du stress et le système psyché
- déceler, localiser et éliminer les dépôts formés par des cristaux d'acide urique ou autre toxine et de les déverser dans le sang et la lymphe
- activer les circulations sanguine et lymphatique
- mobiliser les déchets, évacuer les toxines, réguler les acidités du corps
- renforcer le système immunitaire
- prévenir, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'homéostasie interne du métabolisme.

La réflexologie est très souvent utilisée en complément thérapeutique, sous forme d'un soin de support, mais peut aussi devenir une solution douce et efficace lors de maux à répétition, d'ordre psychosomatique : constipation, douleurs musculaires du dos, migraine, fatigue, cystite, sciatique, troubles hormonaux, trouble de sommeil, tension nerveuse, anxiété, agitation ...

Troubles fonctionnels dus au stress

- Anxiété, nervosité, mal-être
- Baisse de moral, fatigue générale, lassitude
- Constipation, inconfort intestinal, maux de ventre
- Douleurs musculaires de la nuque et du dos
- Douleurs pelvipérinéales
- Migraine, maux de tête
- Tension nerveuse, surmenage
- Troubles mineurs du sommeil
- Dysfonctionnement thyroïdien