

Une intervention en entreprise, pourquoi pas ? de Laure Gueilhers association Fréquence Harmonie

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

Nous ne sommes pas tous égaux face aux « stresseurs », mais souvent nos « mots » vont exprimer certains « maux » dans une telle situation et le corps prend ainsi la parole...

Chaque jour nous entendons parler du stress, que cela soit dans les médias, sur Internet, dans les magazines. quelle solution y apportons-nous au quotidien ...?

Afin de répondre à cette question, le cabinet A3CV-A3Conseil (Espace RH & Emploi) sur Nantes à organisé, ce Jeudi 24 Mars, une journée consacrée à la sensibilisation et la prévention du stress.

Sur le thème "Instant Relaxation" cette journée a permis la découverte de la Réflexologie plantaire en séance individuelle et la découverte de la Relaxation par le Son en séance collective.

Une dizaine de personnes, entrepreneurs, demandeurs d'emploi, salariés, ont bénéficié chacun durant 30 minutes des bienfaits d'une détente par la Réflexologie Plantaire, pratiquée par Laure GUEILHERS, réflexologue certifiée, apportant conseils et sensibilisation. Cette initiative fut accueillie avec succès. D'autres interventions sont en cours de planification sur le bassin Nantais et Saintais.



En savoir plus ...

Une séance de réflexologie, de relaxation... dans le cadre professionnel

Pour chasser le stress

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

La réflexologie ou la relaxation a toute sa raison d'être en entreprise. Elle permet de relâcher les tensions et d'évacuer le stress, d'apporter une détente rapide et profonde à tous les volontaires et acteurs de son mieux-être.

Ces techniques atténuent les maux du corps liés aux longues stations assises, les yeux rivés vers un écran.

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

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

Fréquence Harmonie
www.frequence-harmonie.fr

06 84 42 17 23 sur Saintes
auprès de Laure GUEILHERS

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



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

Cabinet et entreprise : l'expérience de Roselyne Brochard

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

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

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

Mon activité a pris progressivement son essor, dans un premier temps, grâce à des séances "découvertes" courtes, qui permettaient aux personnes sensibilisées de venir tranquillement faire connaissance avec la réflexologie et la réflexologue, et ensuite

grâce au bouche-à-oreille, qui est actuellement le principal facteur de développement du cabinet.

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

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

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

.../...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

C'est donc naturellement que j'ai fini par me réorienter vers des activités de bien-être et de santé qui me passionnent.

Je suis tout d'abord devenue Conseillère en Fleurs de Bach mais c'est avec la Réflexologie où on étudie l'anatomie et le fonctionnement du corps que j'ai renoué avec mon rêve d'enfant. L'optimisme et la



joie étant deux valeurs qui me caractérisent, je suis également devenue animatrice de Yoga du Rire. Mais la réflexologie est pour moi l'activité centrale. Quand on me demande ce que je fais comme métier ? Je réponds toujours « Réflexologue » !

Convaincue de l'aspect énergétique du monde dans lequel on vit, j'ai tenu aussi à suivre la formation « l'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire » de Mireille Meunier qui me semble être un complément notable à la pratique de la réflexologie.

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

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

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

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

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

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



Nadège Gastaud
www.nadège-reflexologie.fr

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

Formée et certifiée par le centre de formation Elisabeth Breton, je suis Réflexologue-Titre RNCP depuis le 22/11/2014.

En statut d'auto-entrepreneur, j'ai commencé par du déplacement à domicile.

En octobre 2015, je me suis installée dans un local professionnel, partagé avec une Ostéopathe, Sophrologue et Psychologue, à St-Rémy les Chevreuse (78). Récemment, j'ai proposé à chacune d'entre elles une séance pour leur faire non seulement découvrir les bienfaits de la réflexologie, mais également, d'envisager un partenariat.

Pour me faire connaître sur la région, j'ai rédigé un article sur le magazine Vive ma Région-Vallée de Chevreuse :

<http://www.zyane.com/zh5/194333#p=9>. Le retour a été très positif puisque j'ai rapidement été contactée. Quelques cartes de visites déposées auprès des commerçants m'ont apporté aussi de bons retours.

J'exerce donc maintenant en domicile et cabinet, avec une clientèle variée, pour des soins de support et de confort.

J'accompagne, dans le domaine de la gestion du stress et du bien-être, plusieurs personnes souffrant de troubles fonctionnels : tension nerveuse, troubles du sommeil, troubles digestifs et anxiété. Après un petit bilan et en accord avec eux, je réalise des protocoles de relaxation et de stimulation par des techniques réflexes spécifiques.

Je participe également à une étude pilote mise en place par le centre de Formation Elisabeth Breton et en collaboration avec le



Sandrine Le Berre

Des pieds et des mains...

Sandrine exerce la réflexologie plantaire, faciale, crânienne, palmaire et le soin relaxant du dos. Cette technique repose sur le postulat suivant : chaque organe, glande, fonction physiologique correspondrait à une zone ou à un point précis projeté sur les pieds, mains, visage. Les points/zones réflexes seront relaxés et stimulés par différentes techniques réflexes.

Indications : tension nerveuse, surmenage, troubles digestifs, hormonaux...

...pour un confort absolu

Non considéré comme un traitement médical mais un complément efficace comme soin de support, de confort destiné à la gestion du stress.

Réflexologue - Titre RNCP
Certificat professionnel
reconnu par l'État



1 h de soin à 50 €

Sandrine Le Berre
11 avenue du Général Leclerc
78470 Saint-Rémy-lès-Chevreuse
Port 07 82 87 80 55 (sur rendez-vous)
sandrineleberre@yahoo.fr

Dr Jacquet, médecin coordonnateur au Département de pharmacologie clinique, université de Bordeaux, sur « l'apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout ». Je suis d'ailleurs à la recherche de volontaires intéressés par cette étude.

Membre du Syndicat Professionnel des Réflexologues, la réflexologie m'apporte beaucoup sur le plan professionnel mais également personnel. C'est un apprentissage quotidien, un échange, un enrichissement permanent sur la connaissance de l'autre, de soi. De nouvelles rencontres, des découvertes, des bienfaits immédiats, ... qui me donnent toujours encore plus l'envie de faire partager, d'avancer dans la réflexologie.

Sandrine Le Berre