



## Edito

Chère praticienne, cher praticien,

Comme tous les professionnels, vous recevez déjà certainement beaucoup d'informations de la part de différents organismes.

Cependant, de nombreux praticiens souhaiteraient plus d'infos sur les avancées de la profession dans des domaines qui ne sont pas ou peu abordés actuellement

Nous n'en citerons que quelques uns :

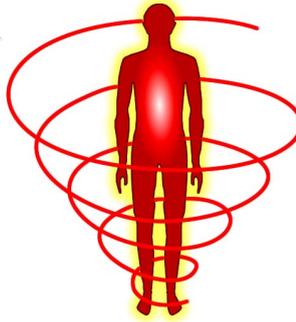
- la récente introduction du métier de réflexologue au **RNCP** - Répertoire National des Certifications Professionnelles, qui enfin donne un statut reconnu en France du métier de réflexologue,

- la création du **SPR** - Syndicat Professionnel des Réflexologues, destiné à

recevoir tous les praticiens, quelle que soit leur formation, qu'ils soient ou non affiliés à une fédération

- la sortie d'un logiciel de Réflexologie, que des Réflexologues de plus en plus nombreux apprécient maintenant depuis plusieurs années

- la sortie d'un autre logiciel dont l'un des objectifs est de favoriser les échanges de protocoles entre les praticiens, cette possibilité ne pouvant que favoriser l'enrichissement de chaque pratique puisque tous les praticiens peuvent apporter leur contribution pour faire évoluer chaque protocole, ...



Afin de combler cette lacune, un groupe composé d'enseignants, de réflexologues indépendants et d'autres intervenants dans la profession s'est constitué et a décidé de créer cette «Lettre du Réflexologue».

Il ne restait plus qu'à y réunir les différents articles, ce qui me fut confié.

C'est la seule raison qui me fait signer cet éditto, au nom des personnes ayant collaboré à ce numéro.

Nous ne défendons aucune méthode, aucune école, aucun organisme plus qu'un autre.

Nous pensons que la meilleure façon d'aider à l'évolution de la Réflexologie, est de partager l'information, sans cloisonnement qui s'appuierait sur une appartenance ou une adhésion quelconque.

Cette lettre a donc pour simple vocation de diffuser le plus largement possible les savoirs de différentes provenances.

Elle est distribuée gratuitement et peut recevoir les contributions de toutes et tous, individus ou organismes.

Je remercie vivement les personnes ayant accepté d'y participer. Nous espérons que ce premier numéro vous plaira et que les prochains pourront être alimentés par vos idées et vos articles.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture.

Michel Dhélin

## Sommaire

p 1 - Edito, sommaire

p 2 - Le métier de réflexologue désormais répertorié au RNCP  
- Le Syndicat Professionnel des Réflexologues

p 3 - Nouvelles brèves  
- Projet sur le statut des médecines complémentaires  
- Etude clinique multicentrique et les bienfaits de la réflexologie

p 4 - La Réflexologie pour transformer la souffrance

p 5 - Troubles : La Bronchite - Bronchiolite

p 6 - Réflexologie : soins de confort et de support  
- La Réflexologie et la Sclérose en plaques à la Fondation Rothschild de Paris

p 7 - Quelques expériences

p 9 - La gestion du stress par la réflexologie

p 10 - Protocole de soins : Anxiété, nervosité, mal-être

p 11 - La Réflexologie Dien Chan

p 13 - Le marché du Bien-être  
réalités et perspectives

p 15 - Un logiciel de Réflexologie - pour quoi faire ?

p 16 - Infos diverses  
- Annuaire des Réflexologues



## Reconnaissance professionnelle du métier de Réflexologue

Après avoir œuvré depuis 2013 pour faire avancer le dossier que nous avons déposé pour obtenir la reconnaissance du métier de Réflexologue et faire inscrire cette profession au sein du Répertoire National des Certifications Professionnelles, nous voyons aujourd'hui notre ténacité récompensée, pour le plus grand bien de tous.

Nous sommes fiers d'avoir ouvert la voie aux différentes écoles et fédérations, et les encourageons à faire le nécessaire pour que leurs membres puissent aussi bénéficier de cette reconnaissance.

Le Centre de formation Elisabeth Breton, ayant initié cette démarche, est donc la première école de réflexologie à avoir obtenu le titre professionnel de Réflexologue-RNCP dès l'année 2015.

Par voie de conséquence, il est donc le premier Centre de formation délivrant cette Certification professionnelle.

(Certification professionnelle enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles, de Niveau II (Fr) / Niveau 6 (Eu), Code NSF 330t, par Arrêté du 17/07/2015, publié au Journal Officiel du 25/07/2015).

Mais au fait, qu'est-ce qu'un titre professionnel ?

Un titre professionnel est une certification professionnelle délivrée, au nom de l'Etat, par le Ministère chargé de l'Emploi dont la spécificité est de proposer une mise en situation professionnelle concrète dans l'organisation de la validation.

Le titre professionnel atteste que son titulaire maîtrise les compétences, aptitudes et connaissances permettant l'exercice d'activités professionnelles qualifiées.

Plus d'infos sur : <http://www.onisep.fr/Choisir-mes-etudes/Apres-le-bac/Conseils-et-strategies-d-etudes/Quelle-reconnaissance-pour-les-diplomes-du-superieur/Les-titres-repertoires-au-RNCP>

**Précisons que pour obtenir le TITRE PROFESSIONNEL de « réflexologue » inscrit au RNCP, il est possible de choisir entre deux dispositifs :**

**1. Formation professionnelle dans un Centre agréé pour délivrer ce titre RNCP.** Le Centre de formation Elisabeth Breton est pour l'instant le seul. C'est pourquoi nous encourageons les autres écoles, organismes et fédérations à entamer la démarche. Nous savons que certains viennent de s'y mettre, nous leur souhaitons une obtention rapide de ce titre, mais nous savons qu'il y aura pour cela un temps nécessaire incompressible.

**2. Par la Validation des Acquis de l'Expérience - VAE - pour les réflexologues professionnels déjà installés.**

L'obtention du titre professionnel par la VAE nécessite donc que le candidat puisse justifier des connaissances et d'une pratique suffisante de réflexologie. Cette démarche comprend la réalisation d'un dossier de renseignements sur la formation et l'expérience acquise, suivie d'un entretien avec un jury qui analyse les compétences du candidat.

Pour cela, vous pouvez vous adresser aux différentes écoles ou aux différentes fédérations agréées par le CNCP – Commission Nationale de la Certification Professionnelle - pour délivrer cette certification.

Vous trouverez plus de renseignements sur : [www.reflexobreton.fr/formations/titre-rncp-vae](http://www.reflexobreton.fr/formations/titre-rncp-vae), cet organisme étant aussi le seul pour le moment, habilité à délivrer cette VAE Réflexologue depuis fin 2015.

Souhaitons que d'autres écoles et fédérations obtiennent rapidement cette habilitation afin d'éviter la saturation des demandes.

Elisabeth Breton

## Les Réflexologues ont désormais leur Syndicat



Le **S.P.R. - Syndicat Professionnel des Réflexologues**® a été créé dans le but de réunir TOUS les réflexologues professionnels sans aucune discrimination d'école ni de style.

Parce que notre métier nous tient à coeur, nous avons envie de le développer, de le faire connaître et reconnaître.

Désormais, l'activité professionnelle de Réflexologue possède donc son organisme représentatif !

En juillet 2015, l'état a en effet reconnu l'activité de Réflexologue comme un Métier.

Des projets de lois ont été déposés pour faire reconnaître le statut des médecines complémentaires et professions du Bien-Être comme étant nécessaires dans notre pays. La France est le dernier pays d'Europe à ne pas avoir de département "Bien-Être" au sein du ministère de la santé.

En collaboration avec le syndicat des professionnels de Shiatsu, nous allons œuvrer pour la création d'une telle entité en France.

Notre action va donc bien au-delà de nos écoles ou méthode : l'objectif est avant tout la reconnaissance et l'acceptation par les instances publiques et de santé de la valeur et de l'utilité de notre travail.

Depuis Juillet 2015, l'école d'Elisabeth Breton est la 1ère école de réflexologie à avoir obtenu cette reconnaissance de l'état (Titre RNCP). Elle délivre aujourd'hui une certification professionnelle reconnue par l'État du métier de Réflexologue !

Secrétaire Générale du Syndicat Professionnel des Réflexologues, elle a le désir de tous nous emmener avec elle dans cette formidable aventure.

Vous l'avez compris, la création de ce syndicat professionnel était vraiment nécessaire. Il est en effet à la fois :

- Une structure nationale regroupant des réflexologues compétents, de haut niveau, ayant suivi des formations diverses et pratiquant selon différentes méthodes, d'où un potentiel d'enrichissement décuplé,
- Un porte-parole au service des réflexologues.
- Un représentant du corps de métier de réflexologue auprès des professionnels et des instances gouvernementales.
- Un réseau de référence et d'information en France et à l'étranger.

Vous trouverez sur son site internet :

[www.syndicat-reflexologues.com](http://www.syndicat-reflexologues.com), des informations utiles à votre métier ainsi qu'un bulletin d'adhésion au Syndicat.

Pierre-André Fautrier

### Renseignements pratiques

Correspondance: SPR  
chez Pierre-André Fautrier,  
59 route de Maison  
78400 Chatou

site web : [www.syndicat-reflexologues.com](http://www.syndicat-reflexologues.com)

Secrétaire Général : Elisabeth Breton  
Secrétaire : Bertrand Dumas  
Trésorier : Pierre-André Fautrier



# Nouvelles brèves

## Projet sur le statut des médecines complémentaires

Dans le but d'évaluer les *médecines « complémentaires et alternatives »*, la Commission européenne met en place des outils d'évaluation et d'information sous la forme d'une feuille de route jusqu'en 2020. La Commission européenne regroupe ce type de « médecines » sous l'acronyme CAM.

S'y retrouvent l'acupuncture, l'homéopathie, la médecine anthroposopique, l'ostéopathie, la réflexologie, le shiatsu, le yoga, la phytothérapie ou la médecine ayurvédique !

Pour évaluer ces CAM, la Commission européenne, soutenue par la France, a financé le programme Cambrella. Mené par 16 universités européennes, il permet de comparer leur statut et leur usage dans les différents pays membres.

Membre de l'Advisory board (le comité consultatif de Cambrella), le Dr Robert Kempenich, généraliste, anthroposophe et président du Conseil national professionnel médecine anthroposopique, se félicite qu'à travers cette étude, Bruxelles puisse mettre en place un Institut européen d'information sur les CAM.

Par ailleurs, le médecin anthroposophe ne manque pas de contester «énergiquement» les «suspensions» (1) de l'attitude française face aux médecines dites alternatives ou complémentaires. L'article de France Info vise notamment la position de la Miviludes (2) qui, dans son guide «Santé et dérives sectaires», publié en avril 2012, rappelait que plus de 400 pratiques non conventionnelles à visée thérapeutiques étaient désormais proposées aux malades. La Miviludes notait alors que la maladie est devenue «une porte d'entrée rêvée pour les mouvements à caractère sectaire qui profitent de la souffrance ou de l'inquiétude des malades et de leur famille pour exercer une emprise à leur égard».

L'article de France Info se termine sur le constat que la France demeure «réticente» aux évolutions des CAM pour, est-il écrit, «des raisons idéologiques et culturelles qui restent à définir».

Source : France Info, Anja Vogel, 02.06.2013

(1) Terme employé dans l'article de France Info, article qui fait suite à une émission de radio sur le sujet diffusée le 2 juin 2013.

(2) Miviludes : Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires



## Fasciathérapie, Réflexologie, Hypnose et Musicothérapie dans la gestion du **STRESS**



**Le Stress, phénomène largement répandu dans la population**, est une cause directe ou indirecte, mais fréquente de perturbation et de souffrance.

**Les méthodes proposées pour soulager ce stress sont nombreuses, mais une évaluation de leur efficacité était nécessaire.**

L'efficacité de la Fasciathérapie, de la Réflexologie, de l'Hypnose et de la Musicothérapie dans la réduction du niveau du stress lors d'une unique séance a été évaluée et comparée. Un groupe témoin au repos leur a été opposé.

**Cet essai clinique ouvert multicentrique a été réalisé par des praticiens spécialisés dans ces techniques.**

Dans cette étude, qui a collecté 315 relevés, chacune a permis un abaissement significatif du stress, auto-évalué immédiatement avant et après chaque séance, au moyen de l'inventaire d'anxiété du STAI.

Fasciathérapie, Réflexologie et Hypnose ont enrôlé respectivement 88, 78 et 42 personnes pour une séance de 40mn et produit des améliorations statistiquement non-différentes, supérieures à celles obtenues par une séance de 30mn de Musicothérapie ou de repos.

**Cette étude apporte pour la première fois,**

une preuve statistique de l'action équivalente de la Fasciathérapie, de la Réflexologie et de l'Hypnose dans la diminution du niveau de stress sous l'effet d'une séance unique. Elle confirme la possibilité d'un choix plus personnalisé dans les moyens non pharmacologiques disponibles dans la gestion du stress.

### Contact Fasciathérapie

Bernard Payrau bpayrau@gmail.com

Nadine Quéré nadine.quere@gmail.com

<http://www.iwgnsn.com>

### Contact Réflexologie

Elisabeth Breton bretonlisa@orange.fr

### Contact Hypnose

Marie-Christine Payrau (Dr Mercier)  
christinepayrau@gmail.com

## Etude clinique multicentrique et les bienfaits de la réflexologie

Elisabeth Breton a participé avec les réflexologues de son école à une étude clinique multicentrique sur les effets de quatre méthodes non pharmacologiques évaluant le niveau du stress avant et après application d'une séance (de chacune d'elles). Elle a piloté la branche REFLEXOLOGIE.

L'évaluation de l'état de stress et de l'anxiété est effectué en utilisant l'échelle STAI-Y qui permet de mieux comprendre la nature de l'anxiété présente dans les états de stress.

<<< Flyer de l'étude ci-contre

Pour plus d'information voir le lien ci-après :  
Groupe de travail interdisciplinaire pour la Gestion non pharmacologique du stress [www.iwgnsn.com](http://www.iwgnsn.com)



# La Réflexologie pour transformer la souffrance

par Mireille Meunier, formatrice en Réflexologie, à l'origine de la Fédération Française de Réflexologie, auteure du Manuel Approfondi de Réflexologie Plantaire et de l'Energétique Chinoise appliquée à la Réflexologie Plantaire

En tant que Réflexologue, je pense que nous pouvons tous et toutes nous accorder sur le fait que nous souhaitons soulager ceux et celles qui nous confient leurs pieds, leur corps, leur vie, pour un instant, le temps d'une consultation.

*«Guérir parfois, soulager souvent, reconforter toujours»,*

dit un proverbe hindou. Apporter de l'apaisement est le minimum que nous pouvons faire, et effectivement, oh combien est-ce précieux de trouver un peu plus de paix et de calme dans la maladie et la douleur.

Nous accompagnons nos patients dans leurs souffrances, et aussi, en ce moment, le monde autour de nous est particulièrement bouleversé. Tous les jours des nouvelles de détresse arrivent à nos oreilles, à nos yeux.

Des personnes arrivent en masse dans nos pays, sans maison, affamées, dans la peur, plaçant leurs espoirs pour une vie future plus calme entre nos mains. Des terroristes sont prêts à se nuire à eux-mêmes ainsi qu'aux autres pour un idéal. Nous devenons témoins de tant de violences et d'insécurité.

## Comment réagir face à toute cette souffrance ?

Curieusement, ces événements de souffrance semblent plus particulièrement se manifester au moment où trois parties du monde célèbrent, chacune à sa manière, une naissance symbolisant la lumière, l'amour, la connaissance.

Ce Noël 2015 coïncide avec la date anniversaire de la naissance du prophète Mohamed.

Pour les hindous, le 25 décembre correspondait à la date anniversaire de la naissance de Dattatreya (la Trinité), ainsi que celle de Hanuman, l'emblème du courage et du dévouement.

La naissance de Jésus est aussi une histoire d'hébergement, il n'y a plus de place dans les hôtels. Si Jésus est symbole de lumière et de paix, ces qualités ne semblent pouvoir émerger qu'à l'écart des mondanités, dans la simplicité d'une étable. Si Noël représente notre propre naissance à la lumière, notre connexion avec la paix à l'intérieur de nous, peut-être cette histoire nous invite, entre autres, à laisser les conventions et à nous concentrer sur l'essentiel (la simplicité).

Des personnes exilées, déracinées, demandent l'hospitalité, l'accueil. Sommes-nous capables de leur ouvrir nos portes ? Accueillir l'autre dans sa souffrance tout en préservant notre propre équilibre, n'est-ce pas aussi la tâche quotidienne du réflexologue ?

Nous pouvons réfléchir sur le regard que nous portons sur la personne souffrante, qu'il s'agisse de nos patients ou d'étrangers : un regard hostile, un regard désolé, un regard d'en haut... Nous pouvons aussi observer ce que provoque la souffrance de l'autre en nous : est-ce qu'elle nous incommode ? Nous fait peur ? Nous irrite ? Nous indiffère ? Nous ennueie ? Est-ce que nous cherchons à «balayer» la souffrance de l'autre, faisant comme si elle n'était pas là, car la ressentir serait trop insupportable ?

**Toutes les traditions affirment que la paix ne peut que commencer qu'à l'intérieur de nous.**

Effectivement, serait-il utile de palabrer sur la paix dans le monde s'il est difficile de la cultiver en soi-même ? Je ne sais ce qu'il en est pour vous, mais en ce qui me concerne, **c'est un travail quotidien qui me réclame une attention minutieuse !**



Car, aux moments détendus et joyeux se côtoient les attentes et les déceptions, les frustrations, la lassitude, les épreuves...

Que faire de la souffrance que nous voyons à l'extérieur de nous, dans les médias, chez nos patients, et que faire des inconforts qu'elle soulève en nous (si elle en soulève) ? Je pars du principe que le chemin d'une vie qui tend vers l'équilibre, vers la guérison, commence à l'intérieur de nous, puis se répand sur l'entourage.

«Appliquez-vous à veiller sur votre personne, et tous les êtres s'épanouiront d'eux-mêmes », disait Tchouang-Tseu, quatre siècles avant Jésus-Christ.

En tant que réflexologue, tourné (e) vers le soin de l'autre, n'aurions-nous finalement qu'à prendre soin de nous-mêmes pour que chacun et chacune trouve une amélioration ?

Une chose est sûre, c'est ce qu'il y a de plus simple : agir sur soi reste toujours à notre portée, à chaque seconde, alors qu'agir sur autrui est une entreprise qui comporte toujours une part de risque!

Cependant, est-ce si simple d'agir sur soi ? N'avons-nous pas tendance à accuser l'extérieur, que ce soit un fait, ou le comportement d'une personne, comme seuls responsables de notre bien-être ou mal-être ?

Pourtant, nous restons l'auteur de nos ressentis, de nos pensées, de nos comportements, de nos paroles. Ainsi, nous sommes responsables de ce que nous éprouvons, pensons, et faisons, et pouvons agir à partir de là en toute puissance. Cette tâche est déjà si immense qu'en général, elle a pour conséquence de renoncer à agir sur autrui... !

Paradoxalement, c'est en étant présent à soi-même, à l'écoute de ce qui se passe en soi, que nous pouvons être présents à l'autre, et à son écoute. Alors de petits pas, de petits gestes, aussi simples soient-ils, peuvent nous guider vers plus d'équilibre, vers plus de paix.

Il faut beaucoup de petites graines additionnées pour faire un beau jardin fleuri, et certainement, nous avons tous et toutes une action à notre portée !

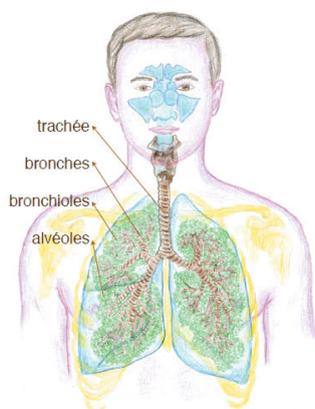
Si cette action est, pour commencer, prendre une profonde respiration dans l'accueil de soi et de l'autre, je suis convaincue que cette unique respiration silencieuse, dans un monde agité et bruyant, portera déjà ses fruits.

Mireille Meunier



# Troubles : La Bronchite - Bronchiolite

par Mireille Meunier, formatrice en Réflexologie, à l'origine de la Fédération Française de Réflexologie, auteure du Manuel Approfondi de Réflexologie Plantaire et de l'Energétique Chinoise appliquée à la Réflexologie Plantaire



## Bronchite - Bronchiolite



L'inflammation ou l'infection des voies respiratoires moyennes peut être, chez la plupart des personnes, bien soulagée par les soins réflexologiques. Les enfants, dont le métabolisme est plus rapide que chez l'adulte, réagissent d'autant mieux et rapidement. Dans la mesure de votre confort, laissez au corps rétablir l'homéostasie, c'est-à-dire se guérir. N'oubliez pas que la fièvre augmente l'efficacité des cellules immunitaires, notamment les macrophages dans leur fonction d'élimination des bactéries. La fièvre diminue aussi la multiplication de nombreux micro-organismes. Lors d'une réaction fébrile, le corps utilise davantage les lipides et les protéines plutôt que le glucose qui est l'aliment de choix pour les bactéries. La fièvre permet à l'organisme d'avoir l'avantage sur les envahisseurs, et il serait vraiment dommage de l'abaisser. Elle peut être tempérée en appliquant des compresses froides sur les chevilles et les poignets, mais cela peut impliquer de passer une nuit blanche à répéter l'opération assez souvent... Au-dessus de 39°, la crainte est l'apparition de convulsions et à ce moment-là des anti-pyrétiques peuvent être envisagés, bien que des convulsions puissent survenir malgré la prise médicamenteuse.

### Zones locales

Les zones réflexes de la trachée, des poumons, des vertèbres cervico-brachiales, des muscles de la nuque, des muscles intercostaux, du diaphragme, ainsi que celles des ganglions du cou et de la lymphe du thorax seront travaillées.

### Zones métaboliques

Les zones métaboliques concernent des organes dont l'activité influence le système respiratoire. Les voies respiratoires sont tapissées de muqueuses, qui sont très sensibles aux variations du pH (équilibre acido-basique). Les organes impliqués dans l'équilibre acido-basique sont notamment les poumons et les reins (voir la planche «métabolisme acido-basique»), et leurs zones plantaires peuvent être vérifiées afin de s'assurer qu'une dysfonction de ces organes ne contribue pas aux troubles respiratoires. En cas d'infection, les zones plantaires du système immunitaires seront stimulées : rate, thymus et système lymphatique, notamment les ganglions du cou et de la nuque.

### Zones énergétiques

Selon l'énergétique chinoise, le Poumon et le Côlon, ministres de l'élément Métal (ils s'écrivent avec une majuscule car ils assument une haute fonction !) sont responsables des voies respiratoires. En cas de problèmes, leurs zones plantaires seront vérifiées afin de s'assurer qu'ils sont en mesure de s'occuper correctement de cette partie du corps. S'il y a une tendance à la stagnation et à l'accumulation de mucosités, la zone du Côlon sera principalement travaillée, car il est l'interlocuteur prioritaire pour l'élimination, à tous les niveaux. C'est lui qui détient l'épée qui tranche et fait table rase de l'inutile !

Ces zones réflexes agissent sur les problèmes des voies respiratoires. Selon les individus, certaines zones plantaires seront plus concernées que d'autres, et le soin réflexologique consiste à insister sur les zones douloureuses ou celles qui ont des tissus perturbés.

© copyright 2012, Mireille MEUNIER

### Troubles : - Bronchite - Bronchiolite

#### Zones locales (en gras) :

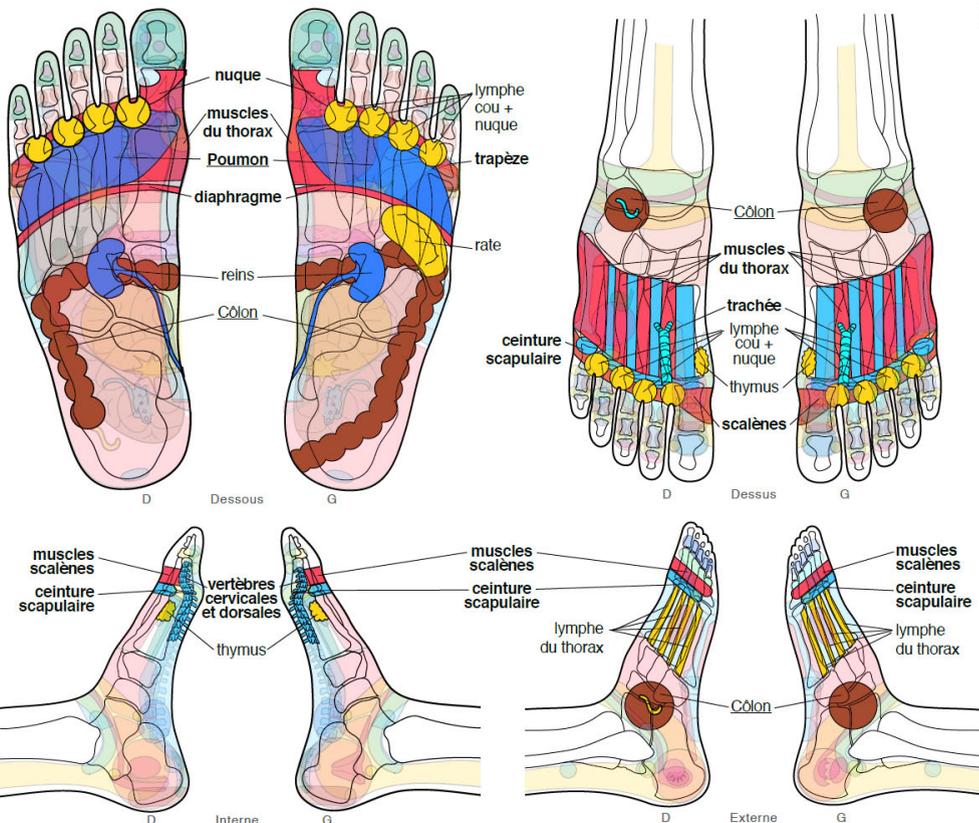
- trachée
- poumons
- diaphragme
- muscles du thorax
- vertèbres cervicales et dorsales
- muscles de la nuque
- muscle trapèze
- muscles scalènes

#### Zones métaboliques (en régulier) :

- poumons
- reins
- lymphe du cou et de la nuque
- lymphe du thorax
- rate
- thymus

#### Zones énergétiques (en souligné) :

- Poumon - Côlon



© copyright 2012, Mireille MEUNIER

Cette fiche est extraite du coffret **Cartes de Reflexologie Pratique** de Mireille Meunier - Editeur Guy Trédaniel (disponible chez Amazon et chez Guy Trédaniel) - Avec l'aimable autorisation de Mireille Meunier - voir [www.reflexologie.fr/publications](http://www.reflexologie.fr/publications)

Une séance de réflexologie ne doit pas se substituer à la consultation d'un médecin, seul habilité à établir un diagnostic.



# Réflexologie : soins de confort et de support

## Définition

**Les soins de support** représentent l'ensemble des moyens mis en œuvre autour d'une personne atteinte d'une maladie chronique, ou en fin de vie dans le cadre des soins palliatifs.

Ils permettent de fournir une approche pluri-disciplinaire et pluri-professionnelle à la personne ou à sa famille élargie dans le processus d'évolution de sa maladie.

Les soins de support ont fait leur apparition au sein des unités de cancérologie dans le cadre de la continuité des soins prodigués à une personne atteinte d'une pathologie cancéreuse, et en particulier au moment de la fin de vie.

Ils se sont élargis au réseau de santé (définis dans la loi du 4 mars 2002) et s'intègrent dans la prise en charge médicale d'une personne hospitalisée ou à domicile.

Elisabeth Breton



## Définition de l'AFSOS (1)

*Il s'agit de l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves.*

*Cette approche globale de la personne malade suppose que l'ensemble des acteurs de soins impliqués en cancérologie prenne en compte la dimension des soins de support dans la prise en charge de leurs patients, y compris en terme de continuité des soins.*

*Le projet de soins vise donc à assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, ceux de leur entourage et ce, quelque soit leurs lieux de soins.*

*Les soins de support ne sont pas une nouvelle spécialité mais se définissent comme une organisation coordonnée de différentes compétences impliquées conjointement aux soins spécifiques oncologiques dans la prise en charge des malades.*

**La circulaire ministérielle n° 101 du 22 Février 2005 relative à l'organisation des soins en Cancérologie précise dans le paragraphe se rapportant aux soins de support :** « Ils représentent la démarche palliative participative des équipes transversales avec un projet commun et le recours à des experts extérieurs impliqués à cette même démarche. Les compétences de recours en soins de support associent principalement les professionnels de la lutte contre la douleur, les équipes de soins palliatifs, les professionnels de psycho-oncologie, les professionnels formés à l'accompagnement social des patients, les structures, équipes de professionnels formés dans les domaines de la nutrition et de la réadaptation fonctionnelle »

(1) AFSOS : Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support - [www.afsos.org](http://www.afsos.org)

## La Réflexologie et la Sclérose en plaques

à la Fondation Rothschild de Paris

article paru dans la newsletter N°6 de novembre 2015 de la Fédération française des réflexologues avec l'aimable autorisation de Cécile Rémy

Depuis un an une trentaine de personnes atteintes de sclérose en plaques suivies à la Fondation Rothschild à Paris reçoivent des séances de réflexologie. Cet atelier fait partie d'un projet plus vaste d'éducation thérapeutique du patient ; son objectif : préserver ou améliorer l'harmonie corporelle, et aider à l'acceptation de la maladie et du handicap.

Les patients ont droit à 10 séances d'environ trois quart d'heure. Les premières séances sont données de façon rapprochées, à une ou deux semaines d'intervalle selon les possibilités de la personne. Puis, toujours dans la mesure du possible, l'intervalle entre les séances est augmenté dans le but d'arriver en fin de parcours à une séance par mois.

### Le bilan au bout d'un an est très positif :

- le rapport de la personne avec son corps, et plus globalement avec elle-même, se modifie. Les pieds sont davantage considérés et soignés ; souvent l'habillement de la personne évolue. Le jogging ou legging façon pyjama disparaît au profit d'une chemise bien repassée, un jean ajusté, une jolie robe ou un foulard délibérément choisi. La prise de conscience de l'image corporelle progresse. Certains reprennent les séances de kiné qu'ils avaient abandonnées, d'autres se mettent à une activité sportive ou physique, d'autres encore envisagent de sortir de chez eux pour par exemple faire une brocante.

- du point de vue des symptômes liés à la maladie il y a aussi un impact : la digestion s'améliore, les sensations d'urgence pour uriner diminuent voire disparaissent. Les fourmillements également s'estompent et pour certains l'action sur les douleurs est très nette. Je note également un net assouplissement de la marche ( il n'est pas rare que la personne oublie sa canne ou sa béquille en partant...). Pour certains l'amélioration tient dans le temps, pour d'autres malheureusement il est plus difficile d'espacer les séances.

- le stress liée à la maladie s'atténue ; le moral remonte. Certains patients suivent également un accompagnement avec la psychologie de la Fondation. La combinaison des deux disciplines est



très intéressante. La connexion corps esprit en est enrichie.

Parfois le travail de parole a du mal à progresser. La réflexologie va ouvrir un nouvel espace : la détente profonde y contribue ; le lien entre le corps et les émotions sera évoqué autrement.

Lorsque la perception du corps est difficile, le travail avec la psychologie aide la personne à être plus claire avec ce qu'elle ressent ou ne ressent pas pendant et après la séance; elle profite mieux de ses perceptions et du coup de sa séance de réflexologie.

Cécile Rémy  
Réflexologue  
[reflexologie.cr@free.fr](mailto:reflexologie.cr@free.fr)  
06 32 67 21 49



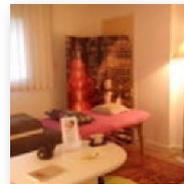
## Quelques expériences

### A Brest (Finistère)



Nous avons mis en place avec des collègues professionnelles de la mode et du bien-être une journée intitulée "journée de la mode et du bien-être" le samedi 28 novembre à l'hôtel IBIS Port de Commerce de Brest.

Cet événement nous a permis de nous faire connaître auprès de futurs clients potentiels dans le but de redynamiser nos activités respectives.



Ce fut personnellement un challenge, du fait de devoir présenter la réflexologie de manière uniquement théorique avec un langage réflexologique bien cadré en 15 minutes maximum par personne !!!

Les prises de rendez-vous ont suivi et devant le succès de cette première expérience, nous avons décidé de renouveler cette opération deux à trois fois courant 2016.

En ce qui me concerne, cela fait un an que j'ai créé mon entreprise sous le statut d'auto-entrepreneur.

Je suis réflexologue-titre RNCP issue de l'École Elisabeth Breton certifiée le 22 novembre 2014.

Durant cette année, j'ai créé mon site internet <http://reflexochantalbrest.com>.

J'ai également créé une page Facebook pro que je fais vivre régulièrement en publiant des articles et des liens en relation avec la réflexologie ou le bien-être en général : <https://www.facebook.com/reflexochantalbrest> ainsi que des flyers publicitaires.

En janvier 2016, je m'installe dans de nouveaux locaux professionnels, avec une pédicure-podologue. Ceci a été une grande opportunité et je n'ai pas hésité une seconde car l'emplacement plein centre ville de Brest avec beaucoup de passage va me permettre d'élargir ma clientèle.

De plus, j'installe une plaque professionnelle à l'entrée de l'immeuble pour une meilleure visibilité.

Je développe l'activité petit à petit avec beaucoup de plaisir et de motivation !

Chantal Simon-Peuch  
[reflexochantalbrest.com](http://reflexochantalbrest.com)

### A Cavillon (Vaucluse)



Je m'appelle Laure et j'ai suivi la formation de réflexologie plantaire de Mireille Meunier l'année dernière, alors que j'étais en congé parental.

Mais mon métier depuis 13 ans, c'est *orthoptiste*. C'est pour ça qu'une personne de mon entourage, qui m'avait déjà « prêté » ses pieds plusieurs fois afin que je m'exerce, m'a demandé si je pouvais faire quelque chose pour une petite fille de 8 ans, Clara, qui avait un strabisme divergent intermittent et qui souffrait toujours de maux de tête réguliers malgré une soixantaine de séances de rééducation orthoptique. Une intervention chirurgicale était même envisagée.

Spontanément, mon côté orthoptiste m'a fait répondre Non. Mais j'ai quand même parlé de son cas lors de la session de formation suivante et tout le monde m'a encouragé à essayer la réflexologie avec elle.

Quelques jours plus tard, je m'installais donc aux pieds de ma petite patiente avec un peu d'appréhension. D'une part, parce que les seuls enfants que j'avais traité jusque-là, c'étaient les miens. D'autre part, parce que je n'avais aucune idée des effets que pouvait avoir la séance sur son œil, et que j'aime bien maîtriser mon sujet...

Sa maman m'avait quand même dit qu'elle avait déjà reçu une séance l'année précédente et qu'elle l'avait bien détendue. Il faut signaler que cette petite fille est de nature anxieuse. J'ai donc essayé de créer un climat de détente, avec musique, lecture de BD et je pense y être parvenue puisqu'elle s'est endormie vers la moitié de la séance. Et c'est une petite fille plus décontractée qui est ressortie de chez moi.

Sa maman est revenue la semaine suivante, pour elle cette fois, et elle m'a donné des nouvelles de Clara. Elle avait beaucoup pleuré le lendemain matin, sans pouvoir donner de raison. Et pendant la semaine, son œil divergeait moins souvent et moins loin, avec un meilleur confort pour elle. Ce qui a beaucoup étonné son papa qui aurait dit : « Mais qu'est-ce que vous lui avez fait ? », et moi donc !

Nous n'avons pas fait d'autre séance mais cette expérience fut riche d'enseignements pour moi. J'étais sceptique (c'est un domaine que je pensais connaître) et les résultats, sur une seule séance, ont été très positifs.

Dans quelques mois, mon congé parental prendra fin. Je ne sais pas encore si je vais reprendre mon travail d'orthoptiste, j'ai très envie de me consacrer totalement à la réflexologie plantaire, mais si c'est le cas, mon approche ne sera assurément plus la même.

Laure Di Giulio



# Quelques expériences

## En Suisse

**« Nos pieds marchent sur la terre, et grâce à cela notre esprit est relié à l'univers. »**  
Jenny Wallace.

Cette citation amérindienne résonne avec mon expérience actuelle de la réflexologie. Bien qu'effectuée sur les pieds, son action va bien au-delà du physique, dans les sphères émotionnelles, mentales et spirituelles.

La formation que je suis en 2011 avec Mireille Meunier, dans le cadre profondément ressourçant de Saint Antoine l'Abbaye, est d'une richesse et d'une profondeur que je ne soupçonnais pas. Elle ne m'a pas seulement apporté sur le plan professionnel, mais aussi sur le plan humain.

Je repars enrichie en connaissance de moi, en confiance, ouverte à la dimension de l'énergétique chinoise, curieuse et impressionnée par la réflexologie. En un mot, « grandie » !

A ce moment-là, mon parcours de vie m'emmène en Suisse, et c'est donc dans les Alpes Valaisannes que je me lance en tant que réflexologue. Je découvre non seulement un nouveau pays et une autre culture, mais aussi que les approches alternatives y sont connues et reconnues. J'apprécie d'emblée de recevoir en partie des personnes qui viennent régulièrement s'accorder un espace de retour à soi, et qui sont sensibles à la prévention.

Les séances de réflexologie sont remboursées par les complémentaires (mutuelles) si les thérapeutes ont



été préalablement accrédités. Une fois affiliés, nous sommes tenus à un certain nombre d'heures annuelles de formation continue.

Pendant les séances, j'aime accompagner les personnes en leur proposant des outils (respirations, zones réflexes, visualisations ou autres) qu'elles pourront réinvestir par la suite. De par mon expérience professionnelle parallèle, il m'est important que la personne, si elle le souhaite toutefois, se connecte à la partie de son corps dont je travaille la zone réflexe ; en y respirant, en la touchant peut-être, en y amenant son attention, en parlant de son ressenti, en accueillant les émotions qui peuvent alors émerger. En développant sa conscience corporelle et émotionnelle, la personne reprend petit à petit les rênes de sa vie en main. Je donne alors un coup de pouce !

Plus j'avance dans l'univers de la réflexologie, plus je découvre combien il est vaste, précieux, surprenant et riche. Les pieds m'ont déjà emmenée bien plus loin que je ne le pensais... et pas à pas, le voyage continue.



Anaïs Gantès

[www.santepasapas.ch](http://www.santepasapas.ch)



## A Parthenay (Deux-Sèvres)

Passionnée depuis mon adolescence par la réflexologie, j'ai pu donner "corps" à mon rêve à partir de l'année 2010 grâce à ma rencontre avec Elisabeth Breton.

Depuis lors, j'approfondis sans cesse mes connaissances en participant aux différents modules de perfectionnement qu'elle propose.

Après avoir pratiqué dans un cercle amical et associatif, je me suis installée, en 2012, au sein d'un cabinet de kinésithérapeutes.

Ayant à coeur de travailler en collaboration avec le corps médical (kinésithérapeute, ostéopathe, psychologue, comportementaliste, flébulogues...) j'ai pu développer un partenariat avec différents professionnels de la santé et apprécie chaque jour l'enrichissement que cela m'apporte tant d'un point de vue professionnel que personnel.

Ci-dessous mon petit publi-reportage paru dans Le Petit Economiste

Sandrine Chretien

### Publi reportage LA RÉFLEXOLOGIE, UNE SOLUTION POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

**B**ien-être, relaxation, gestion du stress, Sandrine Chrétien, relaxologue-réflexologue utilise cette technique de soins manuelle, naturelle et efficace pour prévenir et soulager un grand nombre de troubles fonctionnels tels que insomnie, migraine, tension nerveuse, trouble de l'anxiété, troubles de l'attention, cycle menstruel, ménopause, fatigue, douleur,...  
Enfant adopté ou souffrant d'une mauvaise communication avec ses parents, la réflexologie apporte également des solutions.

Un travail en douceur, avec des huiles cosmétiques bio, est réalisé sur les points réflexes du corps (mains, pieds, visage et oreilles) et permet de relaxer, réguler le système nerveux et hormonal, activer la circulation sanguine et lymphatique.

Le premier rendez-vous peut durer 2 heures, un échange verbal préalable est primordial avant le soin.

➤ **Sandrine Chrétien**  
Relaxologue-réflexologue  
53 av. du Général de Gaulle  
Parthenay  
Tél. 06 10 24 53 32  
[www.facebook.com/Cabinet-de-reflexologie-Sandrine-Chretien](http://www.facebook.com/Cabinet-de-reflexologie-Sandrine-Chretien)



La réflexologie à un effet calmant, apaisant, déstressant, revitalisant et rééquilibrant.

National des Certifications Professionnelles. « Le corps et l'esprit sont indissociables ». Deux années d'étude en psychologie, la jeune femme est très attentive aux problématiques rencontrées ce qui lui permet de mieux les appréhender et orienter le client, si nécessaire, vers des thérapeutes (psychologue, ostéopathe...).

Dans le cadre d'une étude pilote mise en place par l'école de réflexologie d'Elisabeth Breton et chapeautée par le Docteur Alain Jacquet du CHU de Bordeaux, sur le degré du stress en entreprise et le risque d'exposition au « burnout », Sandrine Chrétien recherche des volontaires. La sélection s'effectue à l'aide d'un questionnaire, les personnes compatibles bénéficieront ensuite de 6 séances test gratuites.

■ Céline Bœuf-Trableau

Installée depuis 2013 en centre-ville de Parthenay, Sandrine Chrétien est une praticienne certifiée de la réflexologie - Titre RNCP, c'est-à-dire enregistré au Répertoire



# La gestion du stress par la réflexologie

par Elisabeth Breton, formatrice, auteure de plusieurs ouvrages en réflexologie, enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles - 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.

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 stresseurs. 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: représente-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

Extrait des protocoles du logiciel ReflexoVISU  
[www.reflexovisu.fr](http://www.reflexovisu.fr)



# Protocole : Anxiété, Nervosité, Mal-être

par Elisabeth Breton, formatrice, auteure de plusieurs ouvrages en réflexologie, enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles - RNCP

L'angoisse désigne un état de mal-être qui se manifeste par une sensation interne d'oppression et de resserrement ressentie au niveau du corps.

Toutefois, si elle devient trop fréquente voire permanente, l'angoisse devient un symptôme pouvant être corrélé à d'autres signes particuliers pour former un syndrome, ou se présenter de manière isolée à travers une anxiété généralisée, ou une névrose d'angoisse.

Le stress et l'inquiétude font partie de la vie, mais quand l'anxiété devient oppressante au point d'être handicapante, il peut s'agir d'une véritable maladie. L'anxiété est un état de tension interne. Une personne anxieuse vit un mal-être psychique et/ou physique, accompagné par un sentiment d'inquiétude, d'appréhension ou de peur. Il existe différents niveaux d'anxiété, allant d'une anxiété légère dite normale jusqu'aux troubles anxieux.

La réflexologie a des effets calmants et relaxants, et par conséquent, elle diminue des tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire. Différents récepteurs sensitifs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau sécrète également des endorphines. C'est par leur intermédiaire que le toucher réflexologique peut nous apporter un sentiment de bien-être, un effet apaisant et déstressant.

Les personnes anxieuses sont souvent stressées, elles n'arrivent pas à respirer profondément, leur diaphragme est souvent contracté, sensible, en manque de mouvement et d'élasticité musculaire. Il est important de bien détendre la zone du diaphragme et plexus solaire. Le diaphragme est le principal muscle de la respiration. En se contractant et en se relâchant, il agit sur les poumons et sur les viscères abdominaux (estomac, intestin grêle, côlon). Souvent crispé lors d'un stress prolongé, le diaphragme peut apporter toute une série de désagréments...

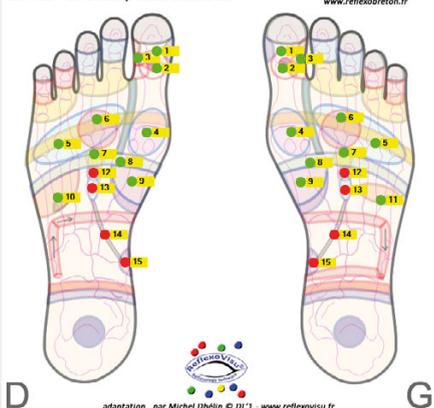
Il est conseillé au préalable de bien détendre le pied. Un soin relaxant du pied apportera le relâchement nécessaire des structures anatomiques (musculaire, tissulaire, articulaire...) et permettra ainsi une meilleure vascularisation, de meilleures circulations sanguine et lymphatique.

Puis, selon les cas et les symptômes, le réflexologue doit sélectionner les zones réflexes en rapport à la problématique du sujet, stimuler ces correspondances quelques minutes, pour ensuite terminer sur la trajectoire glandes surrénales / reins / uretère / vessie, qui est la voie d'évacuation.

Commencer le soin par le protocole de relaxation plantaire puis enchaîner avec le protocole de stimulation (orteils, voute plantaire, bord interne, bord externe et dessus du pied).

Vue plantaire : d'abord, stimulation des zones réflexes de la voute plantaire (points verts) :

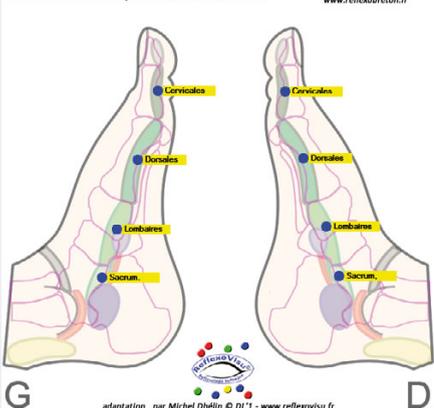
Zones réflexes pieds dessous



1. Tête, plexus crânien
2. Glande hypophyse
3. Cervelet, tronc cérébral
4. Thyroïde et parathyroïdes
5. Poumons, tendon du trapèze
6. Coeur, plexus cardiaque
7. Plexus solaire
8. Diaphragme
9. Estomac
10. Foie/vésicule Biliaire
11. Rate

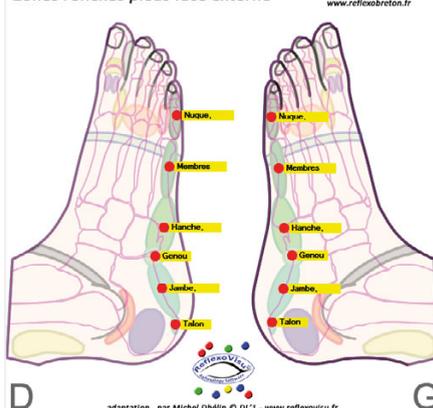
- Trajectoire d'élimination (points rouges) :
12. Glandes surrénales
  13. Reins
  14. uretères
  15. Vessie

Zones réflexes pieds face interne



Sur les faces médiales :  
Après avoir stimulé la voute plantaire, passer sur le bord interne du pied, en rapport à la ZR de la colonne vertébrale, muscles du dos (points bleus).

Zones réflexes pieds face externe



Sur les faces latérales du pied :  
Passer ensuite sur le bord externe du pied, en rapport aux ZR des membres supérieurs et membres inférieurs (points rouges).

Le soin se termine avec des mouvements lissants sur le dessus des pieds.

Ceci est extrait des protocoles disponibles dans le logiciel ReflexoVISU - [www.reflexovisu.fr](http://www.reflexovisu.fr)

Une séance de réflexologie ne doit pas se substituer à la consultation d'un médecin, seul habilité à établir un diagnostic.

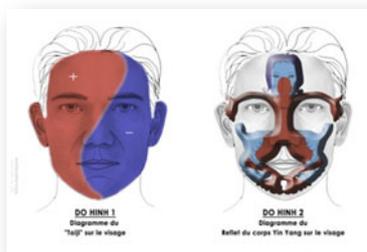


# La Réflexologie Dien Chan

par Pierre-André Fautrier, Praticien et Formateur en Réflexologies faciale et combinées Dien Chan, membre du Syndicat Professionnel des Réflexologues Réflexologie

La réflexologie Dien Chan est née au Vietnam en 1980.

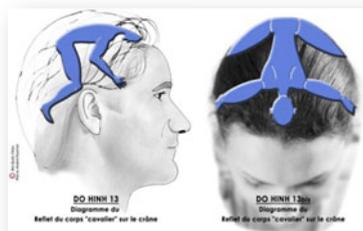
Créée par le professeur **Bùi Quốc Châu**, elle répond aux besoins du peuple vietnamien pour aider l'organisme à prévenir mais également réguler de nombreux troubles.



Le nom complet de la méthode est "**DIEN CHAN DIEU KHIEU LIEU PHAP**" qui signifie: Analyse et Traitement Energétique par le visage. (Dien = Face / Energie - Chan = Analyse - Dieu Khien = Conduire, Diriger, Mener - Lieu Phap = Thérapie

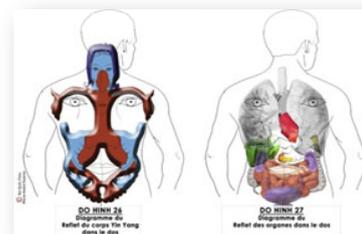
Issue du mélange de nombreuses techniques et philosophies asiatiques et occidentales (acupuncture, réflexologie, médecine traditionnelle Chinoise, anatomie, physiopathologie, bouddhisme, Confucianisme, Qi Qong...). Cette technique s'inscrit dans le cadre d'une logique scientifique et rationnelle, tout en puisant le fondement de sa théorie dans les concepts énergétiques par la stimulation de zones réflexes. Le but est de stimuler l'organisme, par le biais du système nerveux, afin qu'il déclenche ses processus naturels d'autorégulation des différents déséquilibres fonctionnels, hormonaux et immunitaires souvent liés à nos modes de vies actuels.

*La réflexologie Dien Chan, appelée aussi réflexologie faciale intégrale, se trouve donc à la croisée des cultures occidentales et orientales.*



La mise en œuvre est très simple, une chaise suffit ! On peut faire du Dien Chan partout !

La réflexologie Dien Chan offre divers moyens d'accompagnement grâce aux nombreux schémas et cartes de points qui permettent de mieux s'adapter aux besoins de chaque personne.

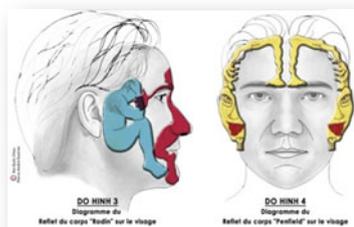


Que vous ayez mal au pied, au dos... que vous ayez des troubles digestifs ou encore nerveux ou hormonaux, votre organisme est, dans la plupart des cas, en mesure de se réguler par lui-même. Un petit coup de pouce par le biais du système nerveux (qui va véhiculer vers le cerveau les messages de stimulation) va permettre aux différents organes de "sécréter" plus ou moins de substance nécessaire au bon fonctionnement ou rétablissement de l'organisme, en parfait complément des traitements médicaux ou paramédicaux.

La séance se déroule dans la plupart des cas, assis et habillé. Nous stimulerons l'organisme à travers les zones réflexes sur le visage mais aussi sur certaines parties du corps (doigts, mains, poignets, bras, épaules, dos, jambes, chevilles, pieds...) grâce aux doigts ou avec les outils du Dien Chan.

## La séance de Dien Chan se déroule en 2 parties :

**1-** Après une série de questions sur votre état de santé, votre éventuel traitement médical et les différents avis médicaux, nous allons proposer une stimulation permettant de décontracter le système nerveux et ainsi soulager les douleurs diverses en stimulant la zone réflexe de l'endroit douloureux qui va provoquer une décontraction très rapide.



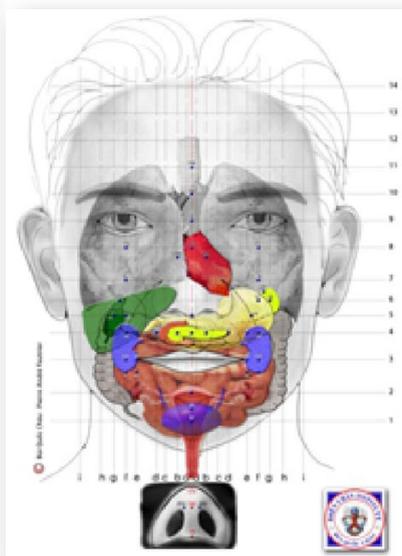
**2 -** Dans un second temps, on va chercher les raisons (par les principes de la tradition chinoise) de la "douleur" ou du trouble à réguler en stimulant les zones reflets des différents organes internes afin de leur permettre de renforcer leur fonction naturelle dans l'homéostasie de l'organisme (par exemple, stimuler les glandes surrénales afin de déclencher la production de "cortisol" permettant de soulager une inflammation).



# La Réflexologie Dien Chan (suite)

## Le Dien Chan s'appuie sur 4 piliers

- 1 La connaissance des schémas de réflexion des différentes parties du corps sur le visage et le corps** (illustrés par ailleurs) : un réseau multiréflexologique peut être ainsi constitué en combinant différents schémas de réflexion, parmi lesquels une vingtaine se situent sur le visage.
- 2 La carte des points BQC.** En Dien Chan, plusieurs zones ou points sur le visage correspondent à un organe ou une zone du corps. La grande majorité des points fixes sont les points découverts il y a près de trente ans. Ils sont différents des points d'acupuncture chinoise et des zones de réflexologie. L'expérience a permis de créer des suggestions de formules de base de traitement avec des correspondances entre les points BQC et les différentes parties du corps.
- 3 Notions de Médecine Traditionnelle Chinoise** afin d'exploiter au mieux les fondements du Dien Chan et de ses processus d'action
- 4 Notions médicales (Anatomie, Physiopathologie)** afin de savoir de quoi on parle et ainsi permettre une meilleure communication avec les professionnels de santé.



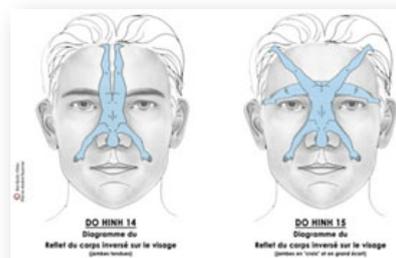
Vous l'aurez compris, la réflexologie Dien Chan est vraiment à la croisée des chemins de techniques de santé asiatique et occidentale. En complément d'un équilibre alimentaire approprié, les stimulations par la réflexologie Dien Chan apportent un soulagement de la crise douloureuse quasi instantanément.

Le Pr Bui Quôc Châu a reçu la "Star of Asia" pour ses travaux sur la santé humaine.

L'académie de Médecine Traditionnelle Chinoise de Pékin a reconnu le Dien Chan comme étant l'une des techniques traditionnelles de santé ayant une efficacité des plus rapides.

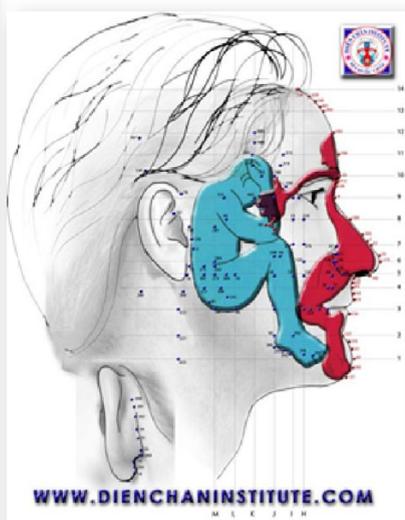
Le centre Albert Schweitzer-Haus de Berlin a décerné au Pr Bui Quôc Châu un diplôme de reconnaissance pour ses bonnes actions envers la population mondiale.

Le Mexique et Cuba ont intégré le Dien Chan dans leur système de santé familiale.



En seulement 35 ans, le Dien Chan est pratiqué par des milliers de spécialistes à travers le monde dont la plupart ont été formés directement par le Pr Châu.

En attendant d'apprendre le Dien Chan, on peut facilement pratiquer quotidiennement les 12 exercices matinaux. Les stimulations du visage s'avèrent très efficaces pour conserver la santé et la jeunesse. Ils aident à prévenir les affections, à améliorer la tonicité de la peau et du corps en général et à prolonger



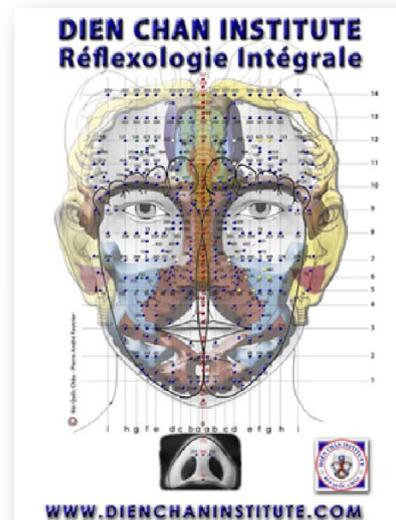
la jeunesse de l'organisme de manière globale. La pratique de ces exercices tous les matins, au saut du lit, nous invite à maintenir une attitude de prévention et une philosophie de vie fondée sur l'auto-régulation.

Comme dans toutes les méthodes asiatiques de santé, le domaine privilégié du Dien Chan reste avant tout la régulation et la prévention.

### DIEN CHAN INSTITUTE - PARIS

Pierre-André FAUTRIER

contact@dienchaninstitute.com  
06.61.14.16.57





# Le marché du Bien-être - réalités et perspectives

par Sophie Maureau, Réflexologue Paris 16, issue de l'Ecole de Podo-Réflexologie de Paris, Adhérente FFR  
(extrait de mon mémoire de Marketing Manager pour l'ESCP, 2015)

Médecines douces, alternatives, traditionnelles, complémentaires, non-conventionnelles, thérapies douces, thérapies énergétiques, médecines intégratives, thérapies naturelles, MAC (médecines alternatives et complémentaires)...la terminologie employée pour désigner l'ensemble de ces pratiques est riche et recouvre des conceptions très différentes où les frontières entre croyances, rites et médecines ne sont pas si claires.

Leur point commun est de considérer la personne et la maladie dans toutes leurs composantes, physiques et psychologiques.

On décompte plus de 400 pratiques différentes, que l'on peut regrouper en différentes catégories, comme :

- Méthodes fondées sur les produits naturels (phyto - aromathérapie, élixirs floraux...)
- Techniques de manipulation physique (chiropraxie, ostéopathie...)
- Thérapies corps/esprit (hypnose, méditation, sophrologie..)
- Systèmes complets (et donc par nature alternatifs), reposant sur des théories : Acupuncture, homéopathie
- Médecines traditionnelles : Chinoise, Indienne-Ayurveda, Amérindienne...
- Stimulations réflexes : Réflexologies plantaire, palmaire, auriculaire, faciale, dorsale...
- Thérapies énergétiques : acupuncture (sur les méridiens énergétiques), magnétisme, reiki, kinésiologie...
- Autres : iridologie, EFT, médecine anthroposophique, EMDR, l'art-thérapie....

Certaines pratiques sont largement plus représentées que d'autres et déjà bien établies dans notre société : ostéopathie, la médecine chinoise dont l'acupuncture, la sophrologie, la réflexologie, la naturopathie, le Shiatsu....

## Les tendances au sein du marché Français

De très nombreuses publications, articles de presse, sondages, études montrent un engouement grandissant du grand public.

La crise économique n'est pas un frein pour ce marché, car le phénomène renforce le besoin d'équilibre et la recherche d'un bien-être. Les actifs et les inactifs, vivent dans l'angoisse et le stress générés par la situation économique, le cortège des plans

sociaux, les constantes incertitudes du lendemain. Pour les séniors, bien vieillir, conserver sa jeunesse et se sentir bien au quotidien sont des préoccupations devenues importantes.

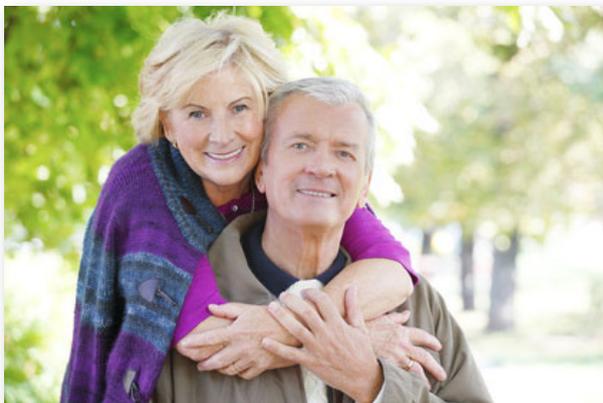
La génération des baby-boomers est en grande partie responsable de l'explosion de ce marché. Ils sont nombreux (les séniors seront près de 25 millions en 2020), gagnent en qualité et en espérance de vie, sont partis à la retraite relativement jeunes, et sont globalement plus riches. (Ils concentrent à eux seuls +de 43% des revenus)

En parallèle des institutions s'interrogent sur les raisons de ce changement de comportement et de consommation face aux médecines douces.

L'utilisation exorbitante d'antidépresseurs, dans notre pays, donne une idée assez claire du niveau de stress et des dégâts collatéraux.

Différentes études ont aussi montrées les conséquences du niveau de stress sur la santé (risques

cardio-vasculaires, cancers..), l'OMS l'ayant clairement identifié comme étant le fléau du monde occidental.



Le mieux-être, sans recours unique et systématique à la chimie, est une tendance qui devient lourde.

### Les raisons invoquées par les utilisateurs sont :

- Prendre moins de médicaments, réponse donnée

- à 39%
- Echapper aux effets secondaires
- Dégout face aux scandales sanitaires liés à l'industrie pharmaceutique
- La froideur de l'excès de technique qui déshumanise le soin
- Avoir le sentiment de prendre le temps et d'être mieux écouté (le temps moyen d'une consultation médicale est estimé à 12 minutes)
- L'aspect complémentaire avec la médecine conventionnelle.

Le rejet radical de l'allopathie existe mais reste très minoritaire et fait l'objet d'une surveillance étroite par la MIVILUDES afin d'éviter de potentielles dérives sectaires.



De récentes avancées sont à souligner avec l'inscription au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP\*) de certaines de ces activités, qui deviennent des métiers en leur donnant une reconnaissance, notamment pour les non-médecins ou les non-professionnels de santé.

Après l'ostéopathie et la Chiropraxie, citons le Coaching et plus récemment la Sophrologie (en 2014)

En juillet 2015 une première école de Réflexologie a obtenu sa certification, après deux années de combat. Il en est de même pour le Shiatsu.

Cette reconnaissance donne beaucoup plus de lisibilité aux consommateurs et de sérieux pour ceux qui souhaitent en faire leur métier principal, en évitant la suspicion de charlatanisme qui fait le bonheur des détracteurs de ces méthodes.

Une tendance lourde est donc présente : La recherche par les consommateurs (clients particuliers ou entreprises) d'un bien-être, d'un mieux-être, de méthodes pour se relaxer et pour mieux gérer son stress sans avoir un recours exclusif à l'arsenal médicamenteux.

Il est donc nécessaire d'avoir des structures d'enseignement capables de former des réflexologues professionnels pour répondre à cette demande grandissante qu'il faut saisir.

De ce fait, les écoles privées de formation continue, capables de s'adapter ou de transformer rapidement pourront se positionner au mieux et durablement sur ce marché.

La reconnaissance donne des droits mais aussi des contraintes et le devoir de rendre des comptes précis durant toute la période probatoire du premier agrément.

Leur rôle est primordial, c'est un grand tournant et une vraie question de survie.

On ne peut que féliciter la directrice de la première école promue, pour sa détermination, mais aussi ceux qui œuvrent actuellement dans le même sens.

\* **RNCP** : Répertoire National des Certifications Professionnelles. Site : [www.cncp.gouv.fr/repertoire](http://www.cncp.gouv.fr/repertoire)

\* **VAE** : Validation des Acquis par l'Expérience : Toute personne, quels que soient son âge, sa nationalité, son statut et son niveau de formation, qui justifie d'au moins trois ans d'expérience en rapport direct avec la certification visée, peut prétendre à la VAE. Cette certification peut être un diplôme, un titre ou un certificat de qualification professionnelle doit être inscrite au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP). Site : [www.vae.gouv.fr](http://www.vae.gouv.fr)



Que ce soit en cursus initial RNCP\* ou via la VAE\*, l'occasion est donnée de promouvoir la Réflexologie (et les différentes formes de réflexologie) pour ce qu'elle peut amener dans la prise en charge des personnes, tout en restant à sa juste place.

Vous travaillez depuis 3 ans, 6 ans, 15 ans :

Pour obtenir le titre RNCP, chaque réflexologue aura la possibilité de passer sa VAE dans l'école de son choix (habilitée par la commission à le proposer). Ce ne sera pas automatique.

Au-delà des différentes écoles, **c'est aussi l'affaire de tous les réflexologues installés** de France, qui souhaitent travailler de façon professionnelle et vivre de leur métier.

Nous avons une clientèle et donc l'expérience de la pratique dans la vraie vie.

**Avec ou sans titre RNCP, l'existence concrète du métier est aussi de notre responsabilité.**

Combien sommes-nous ? Personne ne peut le dire. Pourquoi ? Parce que nous sommes au mieux affiliés à l'annuaire de notre école, et/ou d'une fédération par définition sélective.

Une solution complémentaire peut être de rejoindre le SPR - *Syndicat Professionnel des Réflexologues*, groupe pluridisciplinaire ouvert, qui permettra de donner du poids et une dynamique à la profession, sans les clivages liés aux diverses approches.

C'est sur ma liste de bonnes résolutions pour 2016, et je vous invite à visiter leur site afin de vous faire votre propre opinion.

Notre avenir individuel et collectif se joue dès maintenant.

Meilleurs vœux pour une grande année !

Sophie Maureau



# Un logiciel de Réflexologie - pour quoi faire ?

De nombreux Réflexologues pratiquent la Réflexologie depuis bien longtemps, sans avoir besoin d'un logiciel pour mémoriser les différentes données et cartographies de leurs patients, qu'ils reportent sur leurs fiches papier. D'autres ont fait le choix du zéro papier tout en exigeant de retrouver instantanément les informations nécessaires dans un mode actuel, comme d'ailleurs la plupart des métiers de la santé. Chaque méthode offre ses avantages et ses contraintes.

Les logiciels de Réflexologie sont des outils de plus en plus utilisés, avant tout, car ils sont un moyen actuel de stocker et de retrouver de nombreuses informations.

- En cabinet tout d'abord, pour mémoriser les quantités de données à emmagasiner sur chaque personne, que ce soit pour l'anamnèse, les antécédents, sous forme de texte, de cases à cocher, de planches personnalisées selon les ressentis et les soins prodigués. En effet, en retrouvant immédiatement l'ensemble des renseignements du client lors des séances successives, l'efficacité du réflexologue s'en trouve décuplée car le suivi dans le temps est assuré et il peut aller directement à l'essentiel.

- En accompagnement de formation, pour aider le débutant dans ses exercices personnels ou l'assister dans la découverte des différents systèmes et points-réflexe, mais attention : un logiciel ne remplacera jamais l'enseignant. Ceci n'empêche cependant pas des formateurs, de plus en plus nombreux, à recourir à ces logiciels pour s'appuyer sur un support complémentaire et pratique lorsqu'ils abordent certaines parties théoriques de leur cours

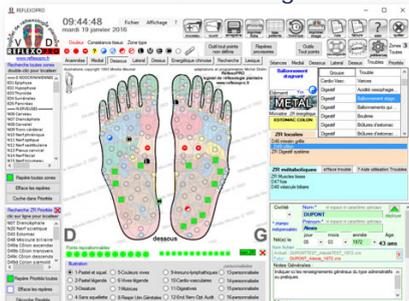
- Pour la préparation des séances, des protocoles, avant même de recevoir un patient par exemple, que vous connaissez déjà et que vous avez déjà soigné

- Dans l'étude de certains troubles, ou l'amélioration de certains protocoles. Certains logiciels permettent en effet l'échange de protocoles entre réflexologues, ces protocoles pouvant ainsi être modifiés, complétés, enrichis successivement par chacun.

- De nombreuses autres fonctions sont assurées par ces logiciels, qu'il serait trop long d'expliquer ici (facturette pour mutuelle, impression de planches personnalisées, de fiches patients, etc.)

Le logiciel de Réflexologie est le plus souvent utilisé en tout début de séance, durant l'interview, l'anamnèse, et en fin de séance, afin d'y réaliser des « marquages » sur les planches et de remplir les différents rubriques. Rarement en cours de séance, même si la planche sélectionnée peut rester affichée à l'écran ou être imprimée pour guider ou rappeler certaines choses à ne pas oublier.

Vous trouverez des logiciels dédiés à la Réflexologie



Plantaire, avec vues des pieds sous 4 angles différents, avec ou sans légende, en planches récapitulatives ou avec le détail des différents systèmes.

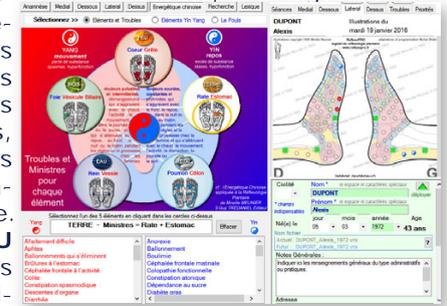
**ReflexoPRO** par exemple, s'appuie

sur le Manuel Approfondi de Réflexologie Plantaire et sur L'Energétique Chinoise Appliquée à la Réflexologie Plantaire, de Mireille MEUNIER – édition Guy Trédaniel.

Ce logiciel intègre notamment un guide interactif pour 230 troubles : après sélection d'un trouble, allumage automatique des points-réflexes concernés pour les zones locales ou pour les zones métaboliques, dans les différentes planches récapitulatives ou par système.

**ReflexoVISU** intéresse plutôt les réflexologues prati-

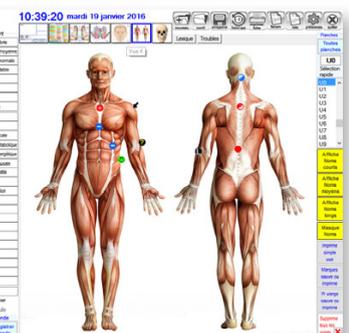
quant plusieurs disciplines, que ce soit les Réflexologies Plantaire, Palmaire, Faciale, Crânienne, l'Auriculothérapie, mais aussi les Fleurs de Bach. Les nombreuses planches disponibles permettent à chaque Réflexologue de trouver celles correspondantes à sa formation, sur lesquelles il pourra procéder aux marquages afin d'établir la cartographie détaillée de son patient, mais aussi de réaliser ces marquages sur les illustrations variées dans le cadre de séances d'Ostéopathie, d'Acupuncture, de massage (planches ossature, muscles, visage, corps humain entier, etc.)



**ReflexoVISU** est un logiciel « ouvert », c'est-à-dire que vous pouvez très facilement y intégrer vos propres illustrations, en provenance de vos cours, de l'internet, de vos livres, ou réalisées par vous-mêmes.

Vous pourrez y préparer vos propres protocoles ou vous appuyer sur les protocoles fournis avec le logiciel, issus d'écoles réputées (troubles fonctionnels dus au stress d'Elisabeth BRETON).

Enfin, vous pouvez échanger directement vos protocoles avec d'autres praticiens, dans le but de les perfectionner ou choisir de les mettre à disposition du plus grand nombre, via leur intégration dans le logiciel.



Enfin, certaines fédérations, écoles, enseignants, ont préféré intégrer leurs planches et spécificités dans un logiciel existant, comme VisuREFLEX ou ReflexoVISU. Ces versions sont alors réservées à leurs élèves, les seuls à pouvoir exploiter correctement la méthode enseignée.



[www.reflexopro.fr](http://www.reflexopro.fr)

<< plus d'infos >>



[www.reflexovisu.fr](http://www.reflexovisu.fr)



# Infos diverses

## Réflexo-Nostalgie

1996

Déjà 20 ans que le premier numéro «**Le Point Réflexe**» sortait, grâce à une équipe qui permettra à ce journal de paraître plusieurs années de suite.

Ne manquez pas de télécharger ces 10 numéros sur le site [www.reflexologie.fr](http://www.reflexologie.fr), page publication.

Vous y trouverez des articles intéressants et bien entendu, encore d'actualité. (Et c'est gratuit !)



2013

Le Point Réflexe a repris une vie, sous une forme légèrement différente, depuis 2013, grâce à l'action d'Isabelle Moiron :

[www.reflexesante.ch/Magazine.php](http://www.reflexesante.ch/Magazine.php)



## Annuaire thérapeutes Santé Intégrative [www.santeintegrative.com/annuaire-therapeute](http://www.santeintegrative.com/annuaire-therapeute)

Les Réflexologues viennent d'être intégrés au réseau de l'Annuaire Thérapeutes Santé Intégrative site : [www.santeintegrative.com/annuaire-therapeute](http://www.santeintegrative.com/annuaire-therapeute)

## Le GRAND Annuaire des Réflexologues [www.reflexologues.info](http://www.reflexologues.info)

Le **Grand Annuaire des Réflexologues** recense tous les réflexologues, enseignants et écoles en Réflexologie des pays francophones, issus de différentes formations et quelle que soit la fédération à laquelle ils ont adhéré. Pour l'instant, c'est donc environ 2000 réflexologues pour la France, 600 pour la Suisse, mais vous y trouverez aussi la Belgique, le Luxembourg, le Canada et les DomTom.



**Reflexologue Info**  
Le Grand Annuaire des Réflexologues et des services dédiés à la réflexologie  
[www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info)

Vérifiez si vous y figurez et si vos informations sont correctes. Sinon, l'inscription se fait gratuitement en ligne sur le site. Outre vos coordonnées, il vous sera demandé d'indiquer notamment la formation suivie ainsi que votre numéro siren. Lors de cette inscription, vous devrez aussi attester que vous avez acquis les compétences nécessaires à la pratique de la réflexologie. En précisant dans quels lieux vous pratiquez votre activité (en cabinet, à domicile, en institut, en milieu hospitalier ou dans un cadre d'enseignement), ainsi que votre orientation (santé, relaxation bien-être ou esthétique) vous permettrez aux personnes à la recherche d'un réflexologue de mieux choisir le praticien adapté à leurs besoins et situé dans leur environnement.

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

Vous êtes l'auteur ou souhaitez écrire un article d'intérêt général sur votre expérience de réflexologue, un trouble, un protocole particulier, une anecdote : envoyez-nous vos articles, vos illustrations, vos suggestions, par mail à < [lalettredureflexologue@d11.fr](mailto:lalettredureflexologue@d11.fr) >

### Comité de rédaction (ordre alphabétique)

Breton Elisabeth  
Chrétien Sandrine  
Dhélin Michel  
Di Giulio Laure  
Fautrier Pierre-André  
Gantès Anaïs  
Maureau Sophie  
Meunier Mireille  
Rémy Cécile  
Simon-Peuch Chantal

### Conception

DL'1 Dhélin Michel

### Crédit photos (ordre alphabétique)

Breton Elisabeth  
Chrétien Sandrine  
Dhélin Michel  
Di Giulio Laure  
Fautrier Pierre-André  
Gantès Anaïs  
Meunier Mireille  
Rémy Cécile  
Simon-Peuch Chantal  
Fotolia.com : @vadyvmvrobot,  
@Qzian, @Photographee.eu,  
©Konstantin Yuganov, @Sepy

### 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 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

### Droits d'Auteur - Propriété intellectuelle - Responsabilités

Les articles et les illustrations sont la propriété des personnes les ayant fournis. Ils ont été écrits sous la responsabilité de leurs auteurs. Leur reproduction est interdite sauf autorisation de leur auteur.

contact mail : [lalettredureflexologue@d11.fr](mailto:lalettredureflexologue@d11.fr)

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

## Diffusion - téléchargement

La Lettre du Réflexologue est téléchargeable gratuitement sur le site [www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info)