

Suite à la parution dans la première lettre du réflexologue d'un article relatif aux soins de confort et soins de support, nous avons eu envie de témoigner de nos expériences réciproques dans l'accompagnement de personnes malades ou en rémission.

Nous sommes deux réflexologues certifiées par l'école Reliance 84 et ayant suivi la formation d'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire avec Mireille Meunier. Nous avons chacune proposé des séances régulières au sein d'associations d'accompagnement. Bien qu'ayant suivi la même formation, nos sensibilités, nos expériences, les personnes malades ou en rémission que nous avons pu rencontrer, nous ont conduit chacune à adopter des approches différentes que nous souhaitons vous faire partager.



**Amandine :** « De décembre 2014 à décembre 2015, j'ai pu proposer des séances un mercredi sur deux au sein de l'antenne de Rochefort du Gard de la Ligue contre le Cancer. Ces séances de 30 à 50 minutes s'adressaient aux personnes malades du cancer ou en rémission.

Avant cela j'avais déjà pratiqué la réflexologie sur une personne de mon entourage atteinte d'une leucémie et il m'était apparu que des séances trop longues ou trop appuyées pouvaient irriter. J'en avais tiré la conclusion que le corps recevait alors peut-être trop d'informations et qu'il fallait que j'apprenne à ne pas trop vouloir en faire pour pouvoir transmettre le message d'apaisement que je souhaitais communiquer. Une personne en rémission, que je voyais par ailleurs, m'avait raconté qu'une séance de massage énergétique lui avait provoqué une crise curative la renvoyant aux épisodes les plus durs de ses traitements. Cela m'avait conforté dans l'idée de garder une certaine prudence dans mon approche.

J'ai eu la chance, au sein de la Ligue contre le Cancer, de pouvoir suivre les personnes pendant plusieurs semaines. J'ai ainsi pu être vigilante au début et observer comment leurs corps réagissaient (manipulations très douces avec beaucoup de mouvements de détente, simples appositions des doigts, dans une intention de soin, sur les zones réflexes des organes touchés par la maladie ou par des effets secondaires...). Au fil des séances, au besoin, j'ai pu recourir à des gestes plus appuyés, surtout sur les zones réflexes des organes ou membres atteints d'effets indésirables des traitements (troubles ostéo-articulaires, digestifs...) ou sur celles des organes ministres liés aux symptômes en énergétique chinoise.

Les séances de réflexologie ont été très bien accueillies par les personnes que j'ai pu rencontrer et qui souvent n'en avaient jamais reçues, ni voire entendu parler ! Elles leur ont offert un temps pour se recentrer, se retrouver, se détendre. Presque toutes ont témoigné d'une prise de recul face aux événements. Certaines séances ont eu d'autres effets très encourageants : disparition de maux de tête chroniques, décongestion des tissus qui a permis à un vieil homme de pouvoir relâcher ses chaussures alors que cela lui était impossible avant la séance...

J'espère que la reconnaissance du métier de réflexologue au plan national permettra aussi que cette profession soit reconnue à terme dans sa dimension de soin, complémentaire à tant de niveaux par rapport à la médecine conventionnelle ».

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



**Laurence :** « Deux journées par mois, je pratique la réflexologie plantaire au sein d'une association à Caumont sur Durance dans le Vaucluse qui s'appelle Vivre la Vie, et qui a pour objectif d'accompagner les personnes atteintes du cancer ou de maladie chroniques durables type fibromyalgie, Sclérose en plaque... Il s'agit

dans cette association de faire découvrir à ces personnes différentes pratiques –réflexologie, massages, ostéopathie, reiki, yoga, sophrologie, etc- susceptibles de les soutenir dans leur maladie et leur donner envie d'aller plus loin avec l'une ou l'autre de ces pratiques mais non de leur proposer un suivi par l'un ou l'autre des praticiens.

Par conséquent, cette expérience ne me permet pas de parler des effets (ou non) de la réflexologie dans le temps sur l'évolution de la maladie. Par contre, je peux témoigner de «l'intensité » des rencontres rendues possibles avec chaque patient grâce à la réflexologie et de la « magie » opérée par elle au cours des séances. D'abord le bien-être et l'apaisement visibles et exprimés par chaque personne immédiatement et parfois durables plusieurs jours. Puis la (re)découverte pour certains d'avoir un « corps vivant », les questions que cela suscite souvent (autour de ce que les pieds racontent de leurs propres histoires), voire les réactions émotionnelles ...

L'approche de l'énergétique chinoise développée par Mireille Meunier à laquelle je suis maintenant formée, est un formidable outil car elle permet de relier la pathologie avec l'élément concerné (Eau, Bois, Feu, Métal, Terre), de mettre en relation la manifestation de leur maladie (où, comment...) avec un système ou un organe « ministre » en faiblesse, et les émotions associées ; autant d'éléments qui raisonnent souvent chez toutes ces personnes en quête de compréhension notamment sur l'origine de leur maladie. Je me souviens par exemple de cette patiente, qui avait eu une ablation du sein, suivie d'une métastase à la première lombaire. Je cible pour la séance, en plus des zones locales très sensibles que je manipule avec douceur, les organes de l'élément Eau (Reins-Vessie) responsables des organes génitaux et des lombalgies. Les zones du système urinaire sont en effet très congestionnées, surtout la vessie avec une dominance yin. J'explique à la personne le travail en cours et quelle surprise de l'entendre me dire qu'un ostéopathe lui avait déjà dit qu'elle avait les « reins trop bas ». En tout cas, pour elle, il s'agissait bien chez elle de renforcer le yang dans son élément Eau et en particulier à travers la Vessie ».

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

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

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



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

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

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



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