

Edito

Cher (e) Réflexologue,

Le cap des 3000 inscriptions dans le Grand Annuaire des Réflexologues www.reflexologue.info a été franchi en décembre 2016.

Nous comptons désormais 32 écoles et 75 enseignants en réflexologie, recensés dans notre base, de quoi répondre au besoin des nombreuses personnes souhaitant se former à ce beau métier.

Ceci témoigne de la bonne santé de ce type de soin qui continue à se professionnaliser grâce à l'aide de toutes et tous, réflexologues, écoles, fédérations et syndicat.

Cette lettre, réalisée grâce à l'aide de nombreux passionnés bénévoles, essaie, modestement, de participer à cette évolution.

Elle ne dépend d'aucune Fédération, Syndicat ou autre organisme, elle se veut donc ouverte à tous les réflexologues et enseignants en réflexologie, qui sont invités à y participer, par exemple, en y publiant des articles ou des informations d'intérêt général pour la profession (contact@reflexologue.info).

Bien entendu, les responsables de toutes les organisations, qu'elles soient fédérations, syndicats ou autres organismes en rapport avec la réflexologie, peuvent aussi profiter de ces pages pour communiquer.

Outre le parcours de certains praticiens, nous publions dans ce numéro des sujets sur les vertiges,

le stress, la cancérologie, l'énergétique chinoise, le langage verbal et non verbal, les logiciels de réflexologie, etc.

Remercions les rédacteurs et les correcteurs bénévoles ayant pris de leur temps pour partager leurs expériences ou pour traquer chaque virgule manquante ou en trop, afin de vous offrir un document de qualité.

Tous les membres du comité de rédaction de ce numéro vous souhaitent une bonne lecture, et pourquoi pas... votre article dans le prochain numéro ?

Michel Dhélin

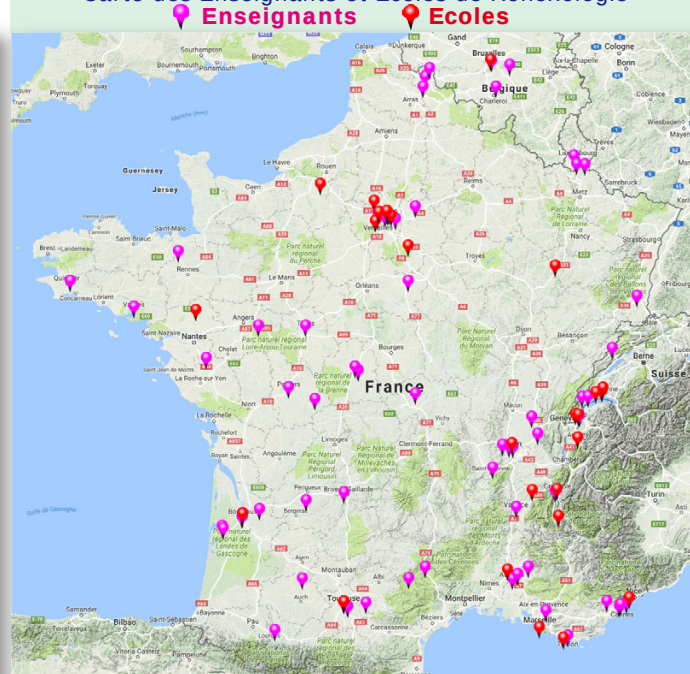
Sommaire

- p 1 - Edito, sommaire,
- p 2 - Le métier de Réflexologue et la législation française
- Réflexologie plantaire en cancérologie
- p 3 - Quelques parcours
- p 4 - Séminaire de Tony Porter
- p 5 - Les vertiges
- p 6 - Des stress et moi
- p 7 - La globalité de l'être selon l'énergétique chinoise
- p 10 - Langage verbal et non verbal
- p 16 - Actualité du Syndicat Professionnel des Réflexologues
- p 17 - Logiciels de Réflexologie - astuces
- p 18 - Infos diverses

total inscrits	France	Belgique	Luxembourg	Suisse	Canada	DomTom	autre
3028	2161	70	44	666	65	21	1



Carte des Enseignants et Ecoles de Réflexologie



Le métier de Réflexologue et la législation française

Voici un éclaircissement pour de nombreux lecteurs, réflexologues ou envisageant de le devenir, qui nous contactent pour obtenir des précisions sur les formations à suivre obligatoirement pour devenir réflexologue.

Le métier de Réflexologue est une profession non réglementée en France.

Si le métier de réflexologue est accessible à toutes et à tous sans diplôme particulier, il est cependant fortement recommandé de suivre une formation dans une école sérieuse pour le pratiquer. Il y va de la crédibilité de la profession, mais aussi et surtout de l'honnêteté vis-à-vis de ses consultants à qui nous devons les meilleurs soins possibles. De nombreuses écoles peuvent assurer cette formation.

Sur le plan officiel, 2015 a permis une avancée avec la reconnaissance professionnelle du titre de Réflexologue qui a été introduite au RNCP - répertoire National des Certifications Professionnelles, cet organisme étant sous le contrôle du Ministère du Travail. Ce titre professionnel atteste que son titulaire maîtrise les compétences, aptitudes et connaissances permettant l'exercice de cette profession.

Pour en savoir plus :

Cette certification professionnelle est enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) comme suit : Niveau II (Fr) / Niveau 6 (Eu), Code NSF 330t, par Arrêté du 17/07/2015 publié au Journal Officiel du 25/07/2015

Information sur le site officiel :

<http://www.rncp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=23816>

La fiche ROME (Pôle-emploi) correspondante est la K1103 et est disponible sur cette page : <http://candidat.pole-emploi.fr/marche-du-travail/fichemetierrome?codeRome=K1103>



Précisons que pour obtenir le titre professionnel de « réflexologue » inscrit au RNCP, deux dispositifs existent :

1. La formation professionnelle aux centres enregistrés au RNCP
2. La VAE pour les réflexologues installés

Le Centre de formation Elisabeth Breton propose le dispositif de la VAE pour les réflexologues exerçant et justifiant d'au moins trois ans d'expérience professionnelle en relation directe avec la certification visée. Voir lien ci-dessous sur les 3 étapes de la VAE

<http://www.reflexobreton.fr/devenir-reflexologue-professionnel/la-formation-de-reflexologue/etapes-validation-acquis-experience-reflexologie>

Elisabeth Breton

Réflexologie plantaire en cancérologie

Un petit rappel sur le plan cancer 2014-2019

Le plan cancer 2014-2019 prévoit :

> La création des 3C, Centre de Coordination en Cancérologie, dont l'organisation relève de l'initiative de chaque établissement mais dont la réalisation des missions est obligatoire; l'une d'entre elles étant de faciliter l'accès du patient aux soins de support.

> le développement des soins de support « ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie conjointement aux traitements onco-hématologiques spécifiques, lorsqu'il y en a », pour une amélioration de la qualité de vie des personnes touchées pendant et après la maladie. Ils doivent répondre à des besoins qui concernent principalement: la douleur, la fatigue, les troubles digestifs, l'angoisse ...

Mon parcours :

• En Septembre 2014 j'ai pris contact avec ERI* de Nîmes

*ERI : Espace de Rencontre et d'Information, lieu d'écoute, d'information, d'échange et d'orientation pour les patients atteints de cancer et leur entourage. Il a été fondé en 2011 grâce à un partenariat entre la Ligue contre le Cancer, Sanofi Aventis France et l'institut de cancérologie Gustave Roussi.

J'ai rencontré l'accompagnatrice en santé à qui j'ai fait part de mon souhait d'intégrer une équipe de soins de support en cancérologie ; ce jour-là, je lui laisse un CV et une lettre de motivation.

• En Septembre 2015 le Centre Privé de Coordination en Cancérologie de Nîmes (3C Privé de Nîmes) met en place des soins de support et fait appel à mes services. En Octobre je signe une convention de partenariat à raison de 12 heures par mois réparties



en 4 demi-journées. Une salle de soin est mise à ma disposition dans les locaux de l'Institut de Cancérologie du Gard. Un bilan d'évaluation est fait régulièrement sur les besoins exprimés par les patients et les bénéfices observés.

Je pratique, depuis plus d'1 an maintenant, des séances de réflexologie plantaire sur des patients suivis en cancérologie ambulatoire.

L'aventure est belle, le témoignage des patients souvent émouvant, beaucoup de gratitude et de reconnaissance pour les soins et ressentis que leurs procurent ces séances.

Pour exemple :

«Ces séances de réflexologie m'ont apporté beaucoup, beaucoup de bien-être, autant physiquement que moralement. Ce sont des moments de bonheur qui m'ont aidé à continuer à me battre pour surmonter ces épreuves.»

«J'ai fait ma dernière séance de réflexologie et j'avoue que j'ai ressenti beaucoup de bienfaits, surtout quand je la faisais avant la chimiothérapie, pas de douleur ni de nausée, et je regrette qu'il n'y en ait pas plus.»

Laurence ROBERT
Réflexologue Plantaire
59 route d'Alès - Quartier d'Espagne
30900 Nîmes - Tél. : 06 15053193

Quelques parcours

Dans les Hautes-Pyrénées

Dans les années 80, avec le père de nos 3 jeunes enfants nous avons fait le choix d'être famille d'accueil pour adolescents en grande difficulté dans les Hautes-Pyrénées. De bons moments riches avec ces jeunes.

Au décès de mon mari, je ne pouvais continuer seule cette activité, je repris des études à 34 ans et devins assistante sociale.

J'étais déjà très intéressée par les méthodes alternatives et complémentaires. Mes enfants et moi consultions les homéopathes, les ostéopathes. Les armoires étaient pleines de plantes séchées, épices etc.

Enfant, je n'avais reçu aucun vaccin suite à une hospitalisation après le BCG. Le 1er fut donc l'hépatite B, vaccin obligatoire en formation sanitaire et sociale. Je l'ai fait, non sans angoisse.

Trois ans plus tard, une grande fatigue et des difficultés à marcher; verdict, une sclérose en plaques.

Une poussée (1) par ci, une poussée par là, perte de préhension, douleurs, difficultés à marcher, fatigabilité. Chaque fois, bolus (2) de cortisone. Ceci dure plusieurs années et chaque fois tout, ou presque "rentre dans l'ordre", je récupère mes facultés physiques et la vie continue.

En 2006, perte totale de la vue de l'oeil gauche et là je décide de ne plus suivre les protocoles traditionnels, je ne ferai pas de bolus, je prends le risque. Deux mois plus tard, j'ai tout récupéré.

D'autres poussées suivent, toujours pas de bolus. En 2007, je suis licenciée pour inaptitude physique car très fatiguée. C'est ma chance, je décide de suivre la formation Ingham de réflexologie plantaire à Toulouse.

Et là, une surprise, non seulement je ne suis pas fatiguée après ces journées de formation, mais au contraire, je suis en pleine forme.

J'étais déjà convaincue des bienfaits de la réflexologie mais suite à cette constatation, plus aucun doute pour moi.

Formation terminée en 2007, certificat en poche, je m'installe de suite un cabinet chez moi, à Laloubère.

Je suis ravie, les patients viennent et reviennent. Je continue de découvrir les bienfaits de la réflexologie et de tout ce qui va avec :



la relaxation, la respiration, l'écoute, la confiance. Et je continue de suivre d'autres journées de formation. J'ai quelques poussées encore de temps en temps, mais je les ignore. Bien sûr, j'ai adopté en parallèle une philosophie et un rythme de vie équilibré ; alimentation saine, activités physiques, relaxation. Tout ce que je pense être bon pour ma santé.

Très rapidement j'ai l'envie de transmettre ces méthodes et outils que sont la réflexologie, la relaxation, le toucher. Je propose des ateliers découverte, je découvre l'enthousiasme des "stagiaires" et ma joie de partager. Puis m'aidant de ma formation de formatrice pour adultes, des

connaissances empiriques que j'ai acquises durant mon apprentissage et mes pratiques, je construis une formation de réflexologie plantaire et palmaire.

J'ai fait le choix de petits groupes et de 2 sessions par an. Je sais que si je veux continuer d'aider les autres, il faut que je me préserve aussi.

"Pourquoi tu ne témoignes pas davantage ?" me demande souvent ma fille. Voilà je l'ai fait aujourd'hui. Ainsi est mon parcours, je souhaitais le partager avec vous.

La vie est un long chemin vers soi-même. Cette phrase d'Hermann Hesse à laquelle je rajoute "et vers les autres" est ma devise.

Maryse Revolat

6 rue de la Paix

65310 LALOUBERE

06 71 38 99 85

www.reflexologie-hautespyrenees.com

(1) - Bolus "En médecine et en pharmacie, le terme bolus désigne une dose de médicament, ici, de la cortisone que l'on doit administrer au complet d'un seul coup, généralement par injection intraveineuse afin d'obtenir une réponse thérapeutique rapide"

(2) - Poussée "Une poussée est la traduction de l'inflammation. Elle est définie par un ou plusieurs signes neurologiques qui apparaît ou réapparaît pendant plus de

Dans l'Oise

Je suis praticienne bien-être en réflexologie plantaire depuis juin 2015 après avoir été certifiée par l'Ecole Européenne de Bien-Être en décembre 2014.

Ceci a représenté beaucoup d'investissement personnel car je me suis entièrement consacrée à la réflexologie plantaire : un travail de longue haleine, des heures de recherche, de la théorie et beaucoup de pratique avant d'ouvrir le cabinet.

Mon parcours : d'abord assistante de direction de formation, puis mes qualités et compétences m'ont permis d'évoluer vers d'autres fonctions au sein de Natixis Assurances à Paris durant 15 ans : d'abord chargée de marketing opérationnel, je me suis ensuite occupée de la coordination. Mon dernier poste au sein de cette société : chargée de la communication externe.

J'ai toujours été attirée par les métiers du bien-être mais je n'avais pas le courage de franchir le pas peut-être pour des raisons de confort financier, avantages sociaux, liberté professionnelle...

Le stress des transports en communs : voiture, train puis métro, l'organisation familiale, la fatigue... ont été un facteur clé pour me décider à quitter Paris.

Pourquoi la réflexologie plantaire ?

Tout simplement parce que cette méthode est ancestrale et qu'elle a déjà fait ses preuves par le passé. Une méthode naturelle qui permet, par la relaxation et l'apport de bien-être, de soulager voire de diminuer certains troubles. J'ai décidé de me lancer et d'apporter un mieux-être à toute personne désireuse de prendre en main sa santé. J'ai pu constater au fil de mon expérience que les pieds parlent et que les personnes les négligent trop souvent, voire les oublient.

Ma clientèle est de deux types :

- celle qui souhaite apporter un coup de pouce à sa santé en rééquilibrant les énergies au moins une fois par mois ; les clientes qui connaissent ma façon de travailler me demandent d'insister sur des zones : constipation, migraine... de cibler des zones précises.

- et celle qui souhaite un accompagnement personnalisé dans le cadre d'un événement douloureux dans sa vie (dépression, perte d'un membre de la famille, stress professionnel...).

Par exemple, j'ai accompagné durant 5 mois une personne dont le mari est décédé en mai 2015. Au départ, elle venait au cabinet tous les 15 jours et ceci pendant 5 mois. Ensuite, nous avons espacé les séances à toutes les 3 semaines durant 2 mois. A ce jour, je peux la compter parmi mes clientes fidèles car elle vient désormais 1 fois par mois pour la détente et la relaxation que lui apporte chaque séance. Quand elle arrive au cabinet, elle me dit toujours "j'attendais ma séance avec impatience !".

La réflexologie plantaire l'a aidée à surmonter l'absence de son mari, à faire le point sur sa nouvelle vie (vendre sa maison et racheter un appartement, elle a pris un animal de compagnie).

Je travaille aussi sur les enfants et les résultats sont étonnants et rapides. Ils réagissent de suite et ce qui me plaît, c'est que la maman assiste en direct à l'endormissement de son enfant au bout de 10 mn.

Je suis très satisfaite de ma reconversion professionnelle.



Nouzha Neddi

L'harmonie du corps & de l'esprit

07 83 93 21 40

www.le-bienetre-parlespieds.fr

Séminaire de Tony Porter « Breakthrough seminar » - par Corine Mozet

Vaison-la-Romaine, les 15, 16 et 17 Octobre 2016

Réflexologues expérimentés ou débutants, de toutes les régions de France ou même d'ailleurs, futurs praticiens, d'approches et d'écoles différentes, nous nous sommes tous retrouvés pour ce week-end riche en enseignement et en partage autour de Tony Porter.

C'est à Vaison-La-Romaine, cadre magnifique, que Tony nous a accueillis pour 3 jours.

3 jours au cours desquels nous avons pu découvrir des techniques qui « cassent » les limites dans la pratique de la réflexologie, d'où l'intitulé du stage « Breakthrough Seminar » !

Rapide retour sur le parcours de Tony Porter pour celles et ceux qui n'ont pas encore eu la chance de croiser sa route.

Initialement formé en kinésithérapie et en ostéopathie à Londres, Tony est réflexologue depuis 1972.

Durant de nombreuses années, il a assisté Dwight Byers, neveu d'Eunice Ingham, « la mère de la réflexologie ». Tous deux ont sillonné le monde pour enseigner et promouvoir la réflexologie.

En 1989, il s'implique avec le docteur Mc Millan dans les tout premiers tests et essais cliniques destinés à vérifier l'efficacité de la réflexologie dans le traitement de divers problèmes gynécologiques. Parallèlement à cette expérience et après avoir constaté les résultats parfois insatisfaisants du protocole initial, Tony développe sa propre technique nommée ART® (Advanced Reflexology Techniques).

Même si Tony exerce toujours en tant que réflexologue à Londres où il réside, son activité principale est aujourd'hui orientée vers l'organisation et l'animation de conférences et séminaires. Il transmet ses connaissances, ses découvertes et expériences au travers de son nouveau concept « Focused Reflexology® » ou Réflexologie de Précision.

Les conditions idéales étaient réunies pour faire de ce stage un véritable succès ! Une grande salle chaleureuse, des pauses orientées vers la découverte des produits locaux, une traduction parfaite et instantanée, assurée par l'assistante de Tony, Béatrice Delaetre.

En ce qui concerne la pratique, Tony utilise une caméra qui filme en gros plan ses démonstrations faites sur un(e) stagiaire. L'image est projetée sur un écran mural, ce qui permet à chaque participant de suivre visuellement et en simultané l'explication théorique.



Parmi les différents sujets abordés, citons l'interprétation et les mythes relatifs à la notion de zone réflexe perturbée, qu'est-ce qu'un point réflexe perturbé ?

Tony a partagé sa riche expérience concernant les problèmes hormonaux, de fertilité et gynécologiques et les techniques appropriées en la matière.

Certains réflexologues ont pu découvrir, d'autres revoir, les différentes techniques en réflexologie issues de ART®.

Pour finir, Tony nous a présenté « La Triade » ou la relation entre le cou (nuque), l'abdomen et les réflexes des pieds.

Il utilise souvent ce protocole depuis quelques années. La séance de réflexologie plantaire qui débute alors par un travail sur la

nuque puis sur l'abdomen avant d'aborder le pied. Ce sont des techniques passives, douces et sans danger qui peuvent être pratiquées entre collègues, en famille ou entre amis pour les praticiens non formés aux massages ou autres thérapies manuelles.



L'objectif est de libérer les tensions au niveau des tissus mous du cou et de la région abdominale pour atteindre une libération profonde au niveau physique et émotionnel et ainsi faciliter une meilleure réponse réflexe au niveau du pied.

Cette triade aide à stimuler le nerf vague, principal nerf du système nerveux parasympathique. « Free up the vagus ! »

Au delà d'une belle rencontre avec un homme passionné et généreux, ce séminaire fut l'occasion pour tous de partager des expériences, d'échanger sur des sujets, des pratiques, des approches autour de la réflexologie mais pas seulement.

Tony n'a pas été avare d'histoires, anecdotes ou autres récits tirés de ses voyages et rencontres avec Dwight Byers mais aussi avec Arthur Pauls, Ostéopathe et fondateur-créateur de l'ortho-bionomie.

Enfin, Tony s'est fait aussi coach sportif dans les jardins de l'Escapade, notre lieu d'accueil, où nous nous sommes entraînés au « Ear – Lobe – Squatts » exercices physiques permettant de stimuler le nerf vague, à pratiquer quotidiennement !

Je finirai cet article avec une citation de Tony sur ce que le pied révèle ... « travaillez ce que vous trouvez et non ce que vous recherchez ».

Un GRAND MERCI à Tony Porter sans oublier Sylvie Julien et Béatrice Delaetre qui ont rendu possible l'organisation de ce séminaire.



Réflexologue - Titre RNCP

06 46 77 93 80 - 92 Colombes

mozetcorine@gmail.com

<http://reflexologie-corinemozet.fr>

I - En médecine occidentale

Le vertige correspond à une sensation de mouvement du corps ou de l'environnement, donnant très souvent une impression de rotation accompagnée de troubles de l'équilibre.

Les causes sont variées

Le système vestibulaire de l'oreille est responsable de l'orientation dans l'espace et de la posture. Il est constitué par les organes de l'oreille interne (partie de l'oreille creusée dans l'os du crâne, encore appelé labyrinthe osseux) reliés au cerveau par le nerf vestibulaire. De nombreuses et complexes connexions nerveuses assurent la stabilité de la vision pendant les mouvements de la tête. Ces connexions sont responsables du nystagmus (oscillation de va-et-vient des yeux) qui accompagne une atteinte vestibulaire.

Il est classique de distinguer les vertiges périphériques (atteinte du labyrinthe osseux ou du nerf vestibulaire) des vertiges centraux (atteinte des structures cérébrales intervenant dans la posture et l'orientation).

Le vertige est fréquemment accompagné de nausées, d'un mouvement d'oscillation involontaire et saccadé du globe oculaire (nystagmus), d'une instabilité posturale et d'un trouble de la marche.

Les signes sont souvent plus marqués en cas de vertiges périphériques qu'en cas de vertiges d'origine centrale et peuvent être accompagnés d'une perte d'audition.

II - En médecine chinoise

Les vertiges et pertes d'équilibre peuvent indiquer des déséquilibres principalement dans l'Eau, le Bois et la Terre.

L'Eau : On dit en MTC, que l'élément Eau s'ouvre sur l'oreille. L'ouïe est le seul organe sensoriel qui utilise l'eau (la lymphe) pour exercer sa fonction. L'équilibre hydrique lié au rein et à la vessie est important pour le bon fonctionnement de l'oreille. Les problèmes de cervicales (arthrose), qui concernent en priorité l'élément Eau, perturbent la bonne circulation sanguine et énergétique au niveau de la tête ce qui peut entraîner des céphalées et des vertiges. Le trajet musculo-tendineux du méridien de la vessie suit la colonne cervicale.

Le Bois : Les vertiges liés à l'hypotension ou l'hypertension ont une composante Bois. Rappelons que le système veineux dépend en MTC de l'élément Bois. Certains médicaments qui surchargent notre foie donnent des nausées et des vertiges. Les nausées et les mouvements d'yeux confirment la composante Bois des vertiges. Les vertiges peuvent aussi être la conséquence d'une athérosclérose (dépôts sur la paroi interne des artères) qui diminue l'apport sanguin aux oreilles. Les vertiges qui apparaissent dans le mouvement témoignent d'une dominance yang dans l'élément Bois. Ceux qui surviennent dans une position allongée ou en début de mouvement attestent d'une dominance yin dans l'élément Bois.

La Terre : Elle est responsable de la bonne circulation des liquides dans les tissus. Cela concerne la circulation capillaire, le liquide interstitiel et la lymphe. Le syndrome de Ménière se caractérise par un excès d'endolymphe qui élargit le labyrinthe membraneux de l'oreille et accroît la pression dans l'oreille interne où se trouve le centre de l'équilibre.

Dans la plupart des cas de vertiges que j'ai eu à traiter, ces trois éléments étaient perturbés à des degrés plus ou moins importants suivant les sujets, ce qui est logique compte tenu de l'interrelation entre ces éléments. Au cours des séances, je travaille bien sûr les ZR locales : les points de réflexologie qui correspondent à l'oreille interne se situent à l'arrière du 4ème orteil. Il ne faut pas négliger non plus la ZR de l'oreille externe sur le 5ème orteil qui peut être à l'origine du dysfonctionnement et du vertige (otite qui dégénère par exemple). Afin de travailler les ganglions lymphatiques j'exerce des pressions sur les peaux interdigitales et surtout à la base de celle située entre le 4ème et le 5ème orteil qui représente pour les chinois le point de l'équilibre. La ZR du nerf vestibulaire ne doit pas être négligée. Elle se situe sur la phalange proximale du gros orteil entre le bord interne et le dessus. Pour combattre les vertiges, il faut aussi aller en rechercher la cause qui peut être dans un des trois éléments ci-dessus. Le rééquilibrage de l'organisme et le travail de la ZR causale permettront de venir à bout des vertiges du patient.



III - Cas Pratiques

Jean, 70 ans, souffre de vertiges de Ménière depuis 2 ans. Il a subi les manipulations d'usage pratiquées par un kiné spécialisé qui lui ont fait du bien sur le moment mais sans grand succès à long terme. Lorsqu'il est allongé il a un acouphène sifflant dans l'oreille gauche. Il a aussi une angine de poitrine et est sous médicament depuis plusieurs années. En MTC l'angine de poitrine traduit un début de Qi en manque dans l'élément Feu.

Anamnèse : Jean a subi une ablation de la vésicule biliaire il y a 3 ans. A l'âge de 13 ans il a eu une hépatite. Il est astigmate depuis son enfance. Il est également colérique. Toutes ces indications montrent un déséquilibre de l'élément Bois. Il a le teint rouge

brique ce qui indique un déséquilibre Feu.

Après trois séances, le vertige de Ménière avait disparu, mais l'acouphène gauche en position allongée subsistait. Après six séances René n'entendait plus le sifflement de son oreille qu'en voiture ou en cas d'énervement.

Fabrice, 65 ans, souffre de vertiges depuis deux mois et le diagnostic est tombé : vertiges de Ménière, pourtant on ne distingue pas de cristaux dans la lymphe de l'oreille. Il me dit ressentir une sorte de gueule de bois dès le réveil certains jours et pas d'autres. Ses vertèbres ne présentent aucune anomalie. Il a subi un doppler des carotides mais n'a pas de plaque d'athérome. Sa tension est normale.

Anamnèse : Bonne santé en général, mais prend des statines depuis 15 ans car a du cholestérol depuis l'âge de 18 ans. Il a souvent des crampes très douloureuses dans les jambes. Il a des ongles incarnés depuis l'enfance. Il est myope depuis l'école primaire, a des varices et est colérique.

Pour moi, c'est évident c'est un problème foie/VB, mais quand je lui explique il est agacé et me dit qu'il n'a rien au foie !! A la fin de la séance, il m'avouera qu'en Inde dans un centre ayurvédique on lui avait dit : «Monsieur problème de foie.»

Après la première séance, Fabrice a été si fatigué qu'il a du rester couché une journée. Après trois séances ses vertiges avaient disparu ainsi que la sensation de gueule de bois au réveil.

Je n'ai rien pu faire pour son mauvais caractère !

Françoise, 87 ans, a eu des vertiges de Ménière il y a 3 ans qui ont été soulagés par les manipulations d'un kiné mais à cette occasion elle a eu une côte fêlée et redoute de revoir ce kiné. Elle a des acouphènes aux deux oreilles et est appareillée pour sa surdité. Son cou la fait beaucoup souffrir.

Anamnèse : elle fait un peu d'hypertension et prend un hypotenseur. Elle a eu des plaques d'athérome au niveau des carotides et elle a été opérée pour élargir le conduit à gauche. Elle a des nodules froids sur la thyroïde (Levotyrox) et a eu une tumeur froide sur le poumon droit qui a nécessité une ablation du petit lobe. Elle a un début de DMLA et un peu de diabète.

Au cours des premières séances, j'ai beaucoup travaillé tous les orteils et les cervicales afin de rétablir la circulation sanguine et énergétique dans la boîte crânienne. Au bout de trois séances, les vertiges avaient disparu et ses analyses étaient presque normales. Elle avait arrêté tous ses médicaments sauf l'hypotenseur et le Lévothyrox. Au fur et à mesure des séances, Monique a retrouvé davantage de mobilité et sa DMLA est restée stationnaire voire légèrement améliorée du côté gauche. Ses acouphènes sont moins prégnants mais n'ont pas totalement disparu. Elle continue ses séances pour un meilleur état général.

Lorsque que nous recevons des personnes souffrant de vertiges dans nos cabinets, elles sont généralement passées par un ORL qui parle souvent de vertige de Ménière. C'est rassurant car un vertige peut provenir d'une tumeur ou d'un choc à la tête et il est prudent qu'un spécialiste se soit prononcé avant nos interventions.

Le vécu du consultant est toujours vestibulaire mais l'origine est soit hydrodynamique soit hémodynamique. Alors l'anamnèse pourra nous permettre de faire le tri et de l'aider de notre mieux.

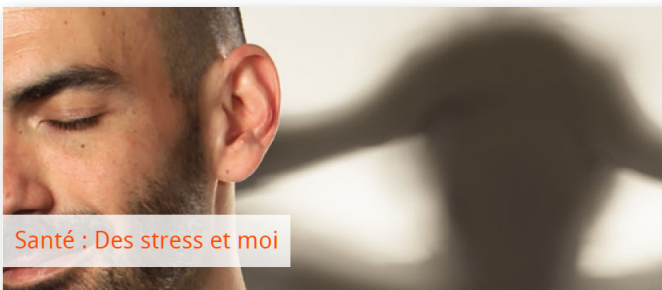
Catherine Hamelle, réflexologue
certifiée Mireille Meunier promotion 2002



La Fondation APRIL publie un ouvrage consacré au stress et nous donne les clés pour le comprendre, le maîtriser et même, l'apprécier ! Cet ouvrage s'attaque aux idées reçues sur le stress.

Le stress n'est pas seulement lié à notre mode de vie « moderne », il peut être positif.

Il n'existe pas de méthode universelle pour lutter contre les effets du stress mais une panoplie de pistes pour vous aider à trouver ou retrouver l'équilibre.



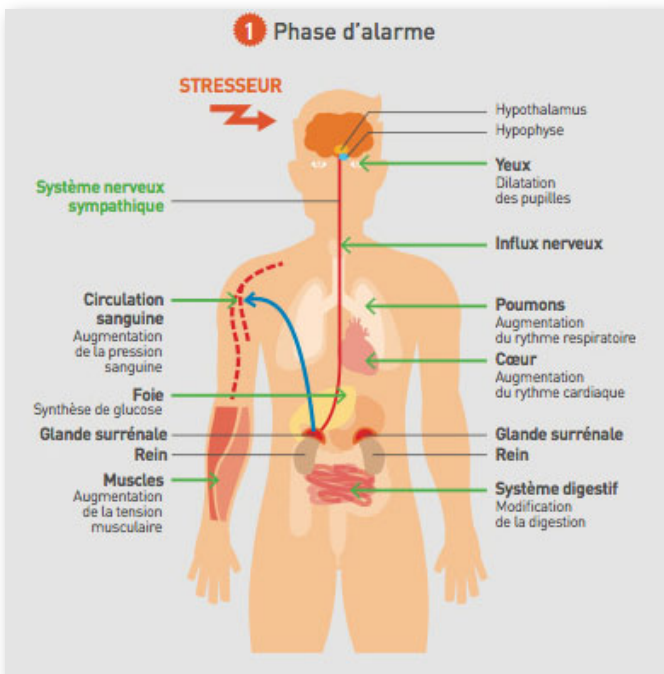
Des stress et moi

D'où provient le stress ? Comment s'installe-t-il ? Pourquoi les Anglais sont-ils moins stressés que les Grecs ? Pouvons-nous mesurer et agir sur le stress ? Après l'alimentation et le sommeil, la Fondation APRIL publie un ouvrage consacré au stress et nous donne les clés pour le comprendre, le maîtriser et même l'apprécier !

NOUS POUVONS TOUS ÊTRE ACTEURS DE NOTRE SANTÉ

Le stress est une réaction automatique et naturelle de l'organisme soumis aux variations de son environnement. Avec cet ouvrage, la Fondation APRIL revient sur les mécanismes physiologiques à l'origine du stress aigu et chronique. Souvent associé au citadin du XXe et XXIe siècle, le stress est cependant bien plus ancien ! Les penseurs de l'Antiquité en avaient déjà pressenti les effets. La réalité du stress était présente bien avant que le mot n'existe.

Le stress, cet état du corps lorsque l'équilibre est menacé, résulte de nombreux facteurs qui parfois se cumulent. Certains, qui paraissent très objectifs (deuil, pression sociale, conditions de travail, etc.), sont pourtant le fruit de l'interprétation collective et/ou individuelle que nous faisons de ces événements. Quant à ses conséquences, elles peuvent être nocives lorsqu'il s'agit de stress chronique et positives en cas de stress aigu.



Comprendre le mécanisme du stress aide à agir dessus et à retrouver son équilibre. Santé : des stress et moi a été réalisé sous la direction du comité scientifique de la Fondation APRIL. Il décrit ce phénomène dans ses dimensions biologiques, physiologiques, médicales, mais aussi sociétales, juridiques et historiques afin que chacun puisse devenir acteur de sa propre santé.

STOP AUX IDÉES REÇUES

Le livre est illustré de témoignages clés : fondateur d'ONG, ancienne spécialiste d'import-export devenue institutrice, maman carriériste, etc., et d'infographies pédagogiques pour être compris de tous. Il offre des outils pour repérer et analyser ses émotions, mieux se connaître et trouver des appuis. Être à l'écoute de son corps et de ses besoins physiologiques aide à décrypter les signaux du stress et à en réduire les effets. Mais cela s'apprend. Ce livre offre un zoom sur des méthodes qui prônent le lâcher-prise, sur certaines pratiques corporelles, artistiques et thérapies cognitivo-comportementales... chacun y trouvera son compte !

Vrai ou faux ?

- | | |
|--|--|
| Plus je stresse, plus je suis performant. | ☐ ☒ |
| Le stress n'est pas toujours nocif. | ☒ ☐ |
| On ne peut pas prévenir le stress. | ☐ ☒ |
| Le stress fait monter la tension artérielle. | ☐ ☒ |

À l'heure des Do it yourself et coloriages anti-stress, la Fondation APRIL souhaite, avec «Santé : des stress et moi», démêler le vrai du faux. Elle reprend donc, dans cet ouvrage, un ensemble de préconisations pour que le corps et l'esprit puissent faire du stress un allié, en apprenant à le réguler. La Fondation combat ainsi plusieurs idées reçues.

Pathologies liées au stress en fonction du sexe

TENDANCE CHEZ LES FEMMES



Maladies auto-immunes
Anxiété, dépression, phobies et troubles paniques

TENDANCE CHEZ LES HOMMES



Maladies coronariennes ou infectieuses
Comportements antisociaux et addictions aux drogues

À PROPOS DES AUTEURS

Ludovic Viévard :

Dr en philosophie, co-fondateur de l'agence de sciences humaines appliquées "FRV 100".

In medias res :

Spécialiste de la vulgarisation scientifique et des politiques publiques.

Feuilleter ou télécharger le livre complet :

<http://www.fondation-april.org/commander-publications-livres-fondation-april/sante-des-stress-et-moi>



Introduction

Prendre conscience de ce qui se passe en soi ne peut être accompli dans un vide de communication. L'expérience partagée est importante et les séances réflexologiques incitent au dialogue. Souvent, les personnes utilisent ce temps de détente et de disponibilité pour exprimer leurs vécus difficiles. Elles ont besoin d'être accompagnées dans l'appropriation de ce qui a été douloureux.

Les thérapeutes en médecines naturelles sont réputés pour avoir développé plus d'écoute pour leurs patients que le système médical officiel. Effectivement, le malade vit tous les jours avec lui-même ! La description de son mal et son ressenti sont écoutés avec attention, et permet d'évaluer le taux de vitalité et de prendre en compte son état de bien-être.



Je propose ici d'aller encore plus loin dans l'écoute. Il existe une attitude thérapeutique à éviter, qui peut se résumer ainsi : «moi le réflexologue, je sais ce qui se passe avec toi, toi tu ne sais pas, et je vais te dire ce qu'il faut faire pour aller mieux». Cela peut paraître légitime : les séances en médecines naturelles ne sont pas forcément gratuites, elles ne sont en général pas remboursées, et il peut sembler évident qu'en contrepartie, le malade bénéficie du «savoir» du thérapeute pour qu'il l'amène vers la guérison. Or, je considère que cette attitude fausse la relation thérapeutique, car fondamentalement, seul le malade sait ce qui se passe avec lui-même : il a «simplement» besoin d'accompagnement pour le révéler.

Le malade «sait». Mais il «sait» quoi ? Un homme consulte et se plaint d'un nez bouché. Première étape, je lui demande «C'est

bouché comment ?» J'apprends sur la quantité de mucosités, leurs colorations, que la gorge gratte aussi, à quelle saison ce problème apparaît, depuis quand, que les yeux sont aussi rouges et démangent, etc. Deuxième étape, je lui demande, en reprenant sa description, comment il se sent quand il a le nez bouché, qu'il éternue dix fois de suite, que la gorge l'irrite, etc. J'apprends qu'il se sent oppressé, et que ça le «coupe de l'extérieur». Troisième étape, je lui demande si ce sont des sentiments qu'il connaît par ailleurs. J'apprends qu'il a failli se faire étrangler par un camarade à l'âge de 19 ans, et qu'il s'est senti très oppressé à ce moment-là. Je demande comment il se sent en repensant et en me parlant de cet événement. «Pas bien», effectivement la charge émotionnelle est bien visible.

Cinq minutes d'anamnèse, cinq minutes de travail réflexologique, et déjà toute une histoire qui se déroule, une histoire plutôt douloureuse. Y a-t-il un lien entre le nez bouché et cet événement difficile ? Mon expérience m'a convaincue que oui.

Comment prendre en compte aussi bien les troubles physiques que psychiques ? Pour cela, il est nécessaire à mon sens de comprendre la construction de ce physique et de ce psychisme. Le corps physique est bien connu dans sa matière, au travers l'anatomie et la physiologie. L'énergétique chinoise y apporte la dimension énergétique, et elle peut aussi nous éclairer sur le psychisme.

Si nous voulons aborder la personne dans sa globalité, comment comprenons-nous cette globalité ? De quoi est fait l'humain ? Cet article fait suite à celui paru dans le numéro précédent, intitulé : «Accompagner la personne dans sa globalité au travers de l'énergétique chinoise», où j'ai plus particulièrement développé la dimension émotionnelle de l'humain. Je vous propose d'aborder maintenant le psychisme dans son ensemble, tel que je l'ai compris au travers de l'énergétique chinoise.



Entre Ciel et Terre

La vie d'un humain est placée, en énergétique chinoise, entre Ciel et Terre : «le Ciel donne la vie, il pénètre la Terre, et les Souffles se pressent pour constituer les formes corporelles». Autrement dit, les énergies du Ciel, nommées Shen Qi (Souffle spirituel) descendent et se concentrent sur la Terre. Les énergies de la Terre, nommées Jing Qi (Souffle essentiel) montent et se dispersent dans le Ciel. La rencontre de ces énergies forme l'être humain. L'être humain mobilise, transforme et utilise ces énergies, ce qui lui permet de naître, de vivre, puis de mourir.

Lorsque j'ai entendu cette idée pour la première fois, il y a une trentaine d'années, j'ai trouvé cette place donnée à l'humain, entre Ciel et Terre, poétique et sympathique. Il m'a fallu gagner en maturité pour me rendre compte que ce ne sont pas que des concepts pour faire joli ! Si je peux écrire en ce moment, et vous lire cet article, pendant que nous sommes assis sur cette planète ronde, qui tourne sur elle-même, qui traverse l'espace à une

vitesse phénoménale, c'est bien grâce à une multitude de forces diverses telluriques et célestes. Nous ne pouvons exister sans l'implication de la Terre et de celle-ci dans l'espace, le Ciel. La Terre et le Ciel sont bien des réalités indispensables dans le déroulement de nos vies, et il est préférable d'être alignés à leurs énergies pour ne pas tourner en carré !

L'énergie du Ciel est yang. On récupère cette énergie grâce à la respiration nous mettant ainsi en connexion avec l'énergie céleste, puis elle s'enracine dans le corps grâce à la circulation du sang. Le sang, dans ce contexte, représente l'aspect yin et forme notre connexion à la Terre. Sang et respiration communiquent constamment, s'échangeant du yin et du yang, et imprègnent les cinq éléments et leurs organes d'énergies célestes et telluriques.



crédit photo : Fotolia © MonkeyBusiness

Les Souffles et les «entités psychiques»

Cependant, l'humain ne peut recevoir ces énergies célestes et telluriques directement. Il est obligé de les transformer afin qu'elles soient assimilables. C'est ainsi qu'apparaissent les «Souffles». Ils sont à l'origine des «entités psychiques», qui font le lien entre les énergies cosmiques, les 5 éléments et les organes du corps.

Les entités psychiques sont parfois appelées «esprits», mais ils n'ont rien à voir avec les esprits tel qu'on le comprend en général en Occident, c'est-à-dire les âmes errantes. Le langage courant révèle mieux leur identité, lorsque nous disons : «j'ai retrouvé mes esprits», ce qui revient à dire «j'ai retrouvé tous mes sens», tout «mon moi», mon moi étant en effet constitué de différents aspects.

Quels sont ces aspects qui nous constituent ? Commençons par l'entité psychique qui est la plus proche du corps physique, car j'imagine que nous nous entendons sur le fait que nous sommes composés d'un corps physique.

Le «Po»



Le corps physique a été bien exploré, nous en connaissons l'anatomie et la physiologie. Le corps physique avec ses sensations corporelles est regroupé sous le terme «Po». Le Po est à l'origine de la sensation de faim, de soif, il est responsable du maintien et de la survie du corps physique. Il enregistre également toutes les mémoires en lien avec cette survie et constitue une banque de données sur ce qui est dangereux et inoffensif.

C'est le Po qui mettra notre corps en position de sympathotonie (hyperexcitabilité du système orthosympathique) lors d'un danger, ou lors d'un stress, en fonction des mémoires. De par les expériences passées, il comprend qu'une voiture qui nous force dessus exige une mobilisation du corps.

Chaque individu, selon ses expériences passées, développe ainsi un silo de mémoires en lien avec la préservation du corps physique qui lui est propre. Pour certains, selon leur vécu, le fait d'entendre des cris par exemple sera signe d'alarme et mettra le corps en alerte, alors que pour d'autres, les effets de vigilance se mettront en place à la perception de chuchotements.

Certaines personnes déplacent leurs corps comme si elles allaient au combat, alors qu'elles vont à leur séance de hobby. Le Po est à l'origine de telles positions physiques, en conséquence des mémoires enregistrées.

Le Po est l'entité psychique lié au maintien du corps physique, il garde en mémoire tout ce qui est en rapport avec la survie et il engendre les sensations corporelles à cette fin. Il est logé dans les Poumons.

Le «Zhi»



Le corps physique a besoin d'énergie pour fonctionner. Sans vitalité, il serait inerte. L'énergie, aussi appelée «Qi» en énergétique chinoise, est extrêmement importante à la bonne santé du corps physique et du psychisme. Elle provient aussi bien de la Terre que du Ciel : les aliments nous donnent de l'énergie (Ying Qi), lorsqu'ils sont de qualité, et l'air que nous inspirons nous

apporte aussi de l'énergie (Qing Qi). Le «Zhi» est l'entité psychique à l'origine de la vitalité et il est logé dans le Rein.

Les désirs sont en lien direct avec cette énergie vitale. Sans les désirs, la vie ne serait pas possible. En ce qui concerne notre existence, elle n'a été possible que par le désir que nos parents ont eu l'un pour l'autre. Le Zhi contient la mémoire génétique. Nous ne nous souvenons peut-être plus de notre arrière-grand-père et nous ne connaissons même pas son nom, cependant, sur un plan biologique, nous avons hérité de quelque chose : son nez, ses oreilles, etc. Mais le Zhi accumule aussi les mémoires ancestrales au-delà de la biologie : nos facilités, nos difficultés, nos croyances, etc.

Le «Yi»



Cependant, nous ne sommes pas seulement un corps physique animé d'énergie. Nous sommes aussi capables de penser, d'analyser, de réfléchir. Les pensées ne sont pas aussi denses que le corps physique, mais elles ont malgré tout une existence réelle. D'ailleurs, elles peuvent se mesurer grâce à des électrodes posées sur le crâne. Cet aspect mental correspond à l'entité psychique appelée «Yi», qui est logée dans la Rate.

Le Yi représente un silo de mémoires concernant nos identifications, ce que nous pensons être, ce que nous considérons bien ou mal, ce à quoi nous croyons, nos convictions, etc. En état d'équilibre, le Yi permet de préméditer, de considérer avec attention et d'analyser les circonstances. Il exerce une appréciation au regard des différentes données qui lui sont accessibles et l'adapte aux réalités de temps et de conjoncture.

En déséquilibre, le Yi envahit l'activité psychique et peut nous diriger de l'intérieur. Sa faculté d'analyse devient alors cogitation mentale et ressassement. La personne s'attache aux détails et perd la vue d'ensemble.

Le «Hun»



Le Foie héberge le Hun. Le Hun est associé au Ciel et à son influence, il est la forme primitive de notre être qui aspire à s'affirmer et à se développer. Le Hun a un mouvement ascendant : il est l'entité psychique qui nous rappelle notre dimension infinie et qui veut transcender les barrières de la matière. De ce fait, il engendre la quête spirituelle de l'être, qu'elle soit manifestée de manière consciente ou inconsciente.

Le Hun est aussi en rapport étroit avec la sphère émotionnelle, ce que j'ai développé dans l'article précédent.

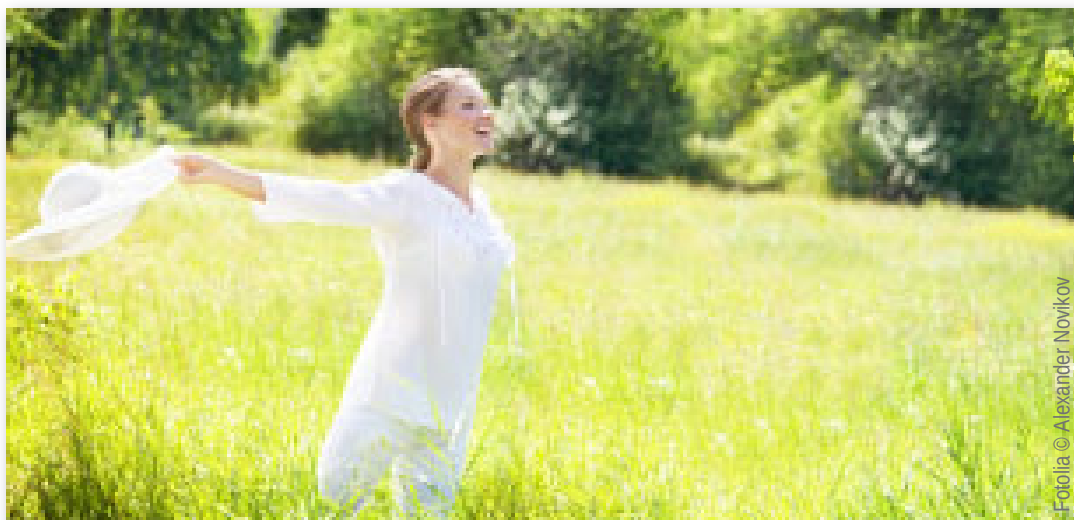
Le «Shen»



Le Shen est la conscience organisatrice qui fait le lien entre ces parties de notre être. Il est la conscience organisatrice qui permet la cohérence physique, énergétique, émotionnelle et mentale. Les autres éléments doivent être subordonnés au Shen. Il est logé dans le Cœur. Le Cœur est l'empereur, et c'est au Shen de guider et tempérer les attitudes psychiques liées aux autres organes.

Etre en lien

Le Shen, l'entité psychique du Cœur, permet d'être en relation avec nous-mêmes, notre environnement et l'univers. Etre en lien est l'état naturel de notre identité profonde. La vie de manière générale répond à tout, car tout dans la nature est en lien avec tout. Ceux et celles qui ont étudié la biologie humaine ont compris à quel point chaque système est interdépendant : pour que le corps fonctionne, il est indispensable que tout ce qui le constitue soit en lien avec tous les systèmes.



Que nous en soyons conscients ou non, nous nous sommes tous engagés, depuis notre premier jour, dans des efforts considérables pour éviter les sentiments de rejet et de solitude, et ainsi de maintenir le lien. Quelle que soit la situation, chacun poursuit, par un moyen ou par un autre, l'objectif d'être en relation. Ces stratégies ont engendré des mémoires dans chacune des entités psychiques.

Pour nous préserver face à un inconfort, à une menace, le psychisme décide de couper le lien. Cependant, à long terme, cela engendre un mal-être physique et psychique, car cet état ne correspond pas à notre nature véritable et il n'est pas aligné aux principes de la vie.



Phénomène de Résonance

Tout réflexologue est amené à s'interroger sur les effets de son attitude.

Ce qu'il dit, ce qu'il montre, ce qu'il ressent, a des effets sur la personne consultante et inversement.

Le phénomène de résonance est présent dans toute relation. C'est ce que nous ressentons, que ce soit conscient ou non, qui influence le plus une relation !

Notre vécu interne, c'est à dire ce que nous éprouvons, les sensations de notre corps, les émotions et sentiments vont déterminer notre niveau de confort et d'inconfort. Ce vécu interne engendre un langage non-verbal qui est bien plus puissant que le verbal.

Nous dévoilons ce vécu interne par la posture, la mimique, le teint, le regard, les gestes. Ce que nous disons n'a que 10% d'influence... Sachant cela, nous saisissons l'importance de travailler sur notre vécu interne.

Il nécessite un travail de prise de conscience, car l'essentiel de ce que capte le patient concerne ce que nous ressentons pendant que nous nous exprimons avec lui.

Pour cela, je vous invite à vous reporter pages suivantes, à l'article « le langage verbal et non verbal » de Michel Dhélin.

Protections et refolements

Pour retrouver la santé, il est nécessaire d'enlever les barrières que nous avons construites afin de ne pas «répondre», car trop douloureux. Enfant, nous pouvions répondre à tout ce qui nous arrivait... et petit à petit, nous nous sommes éteints, cloisonnés, protégés. Cependant, la vie fonctionne car elle répond à tout, absolument tout.

Retrouver le bien-être, c'est faire le lien

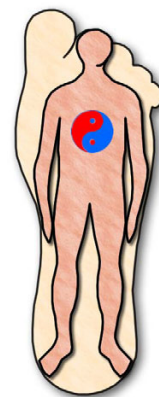
Pour être «vivants», pour être alignés avec la vie, il est nécessaire que nous rentrions en lien avec ce dont nous nous sommes coupés au fil du temps. A cette fin, je trouve utile d'explorer les différentes entités psychiques et leurs mémoires.

Le Shen est l'entité psychique qui apporte la conscience et qui permet d'éclairer les événements où nous avons fermé la porte et qui sont en conséquence restés dans l'ombre. C'est avec le Shen, avec la conscience, que nous pouvons explorer les autres entités psychiques. Pour accéder aux mémoires somatiques, le Po est sollicité, le Hun évoquera les mémoires émotionnelles, Le Yi, les mémoires inarticulées, et le Zhi les mémoires ancestrales ou collectives.

La compréhension du psychisme selon l'énergétique chinoise permet d'établir une sorte de carte, facilitant l'accompagnement d'un vécu souffrant.

Notre monsieur au nez bouché a pu explorer ce qui se passait aux différents niveaux de son être, par rapport à sa gêne respiratoire et ce souvenir encore chargé d'affects.

La séance réflexologique prend une dimension globale, où physique et psychique sont pris en compte simultanément, dans le respect et l'écoute, sans interprétation ni déduction. Une fois la conscience affinée, la personne consultante accède à ses solutions et le processus d'homéostasie est relancé.



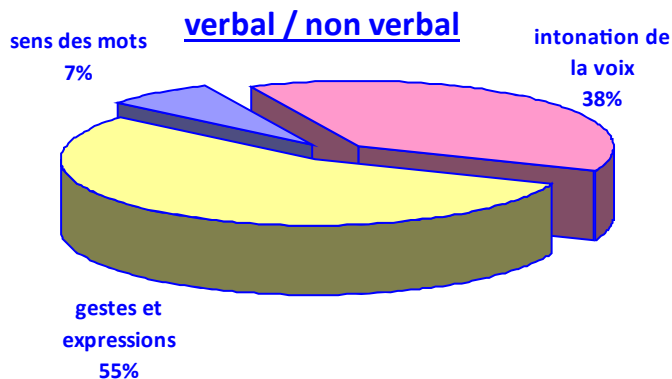
Avec mes meilleures pensées,
Mireille Meunier

www.reflexologie.fr

La communication est l'un des moyens indispensables pour remplir efficacement la mission du réflexologue.

Il faut aussi ne pas perdre de vue que les messages que le réflexologue transmet à son consultant sont perçus la plupart du temps avec beaucoup d'attention.

Mais ces messages ne sont pas uniquement les paroles du praticien. Le sens des mots ne représente en effet qu'une infime partie de la communication, 7% environ, au maximum 10%.



La communication « non verbale » représente la plus grande partie de ces messages. L'intonation de la voix ainsi que les gestes et expressions du praticien expriment, souvent de façon inconsciente, les émotions et les idées, au point d'être la principale composante de notre communication.

Par exemple, nous admettons tous qu'une affirmation positive, comme « ce repas était excellent », accompagnée d'un air de dégoût ou d'une moue, sera perçue comme le contraire de ce qui a été dit, le langage non verbal étant perçu beaucoup plus fortement par l'interlocuteur que les mots entendus.

Mais avant d'aller plus loin dans la compréhension du langage non-verbal, il est utile de prendre conscience des limites du langage verbal.

La construction d'un message et notre propre carte du monde (ou cadre de référence)

Chaque individu se représente le monde à sa façon, selon ses propres repères et ses filtres qui conditionnent chacune de ses expériences. Tout ceci est bien entendu dépendant de sa culture, de son pays, de ses croyances de son éducation, de son instruction, etc.

Mais cette carte du monde est en grande partie inconsciente. Pourtant, c'est elle qui détermine l'idée que nous nous faisons des êtres et des choses.

Il est donc important de prendre conscience du fait :

- que les mots n'ont pas la même signification pour tous,
 - qu'un geste peut vouloir dire des choses différentes selon les gens, leur pays, leur éducation, leur culture, ...
 - qu'une attitude, une expression, peuvent être perçues de façons différentes selon les personnes à qui elles s'adressent,
- Par exemple, quelqu'un qui a de l'humour ne recevra pas le même message que quelqu'un qui n'en a pas
- chacun peut avoir des blocages, des principes qui lui sont propres.

Différents filtres viennent modifier notre carte du monde :

- **Filtres physiologiques** : toute perception est limitée par les possibilités neuro-physiologiques de nos récepteurs sensoriels (organes des sens)
- **Filtres socio-culturels** : constitués par les apports de notre culture, de notre milieu, de notre famille
- **Filtres individuels** : notre propre constitution physique, l'état de nos cinq sens (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif) et nos apprentissages préalables, qu'ils soient physiologiques ou mentaux

Les présuppositions

Les présuppositions provoquent des conclusions hâtives, des distorsions et déforment aussi le message.

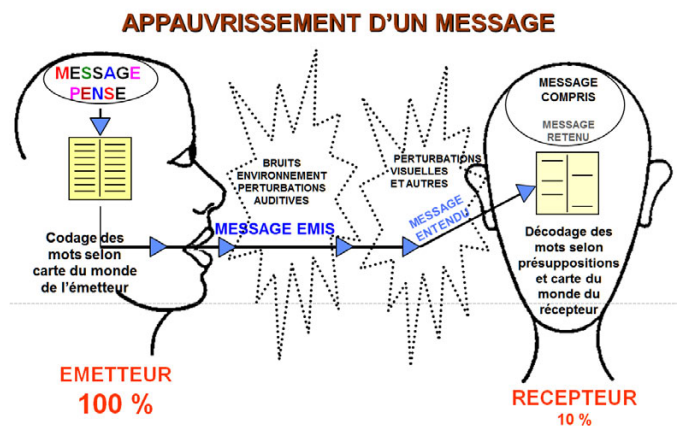
Elles peuvent avoir pour origine :

- une déduction inopportune, ex : « le temps est mauvais ici, je pars au bord de la mer cet après-midi » présuppose qu'il ferait meilleur sur la côte, alors que rien ne l'affirme
- une croyance limitante, ex : « je ne suis qu'étudiant, je ne peux pas lire un ouvrage aussi savant » présuppose qu'un étudiant serait incapable de comprendre un ouvrage érudit
- une déduction affective, ex : « mon collègue m'a regardé de travers, il me déteste ! » En quoi ceci prouve-t-il cela ? Ne vous est-il jamais arrivé de regarder quelqu'un en pensant à autre chose ?

L'appauvrissement d'un message

Un message est donc constitué, « codé », selon la carte du monde de l'émetteur.

Mais la personne qui le reçoit ne comprendra pas ou ne retiendra pas le message « pensé » par l'émetteur de la même façon.

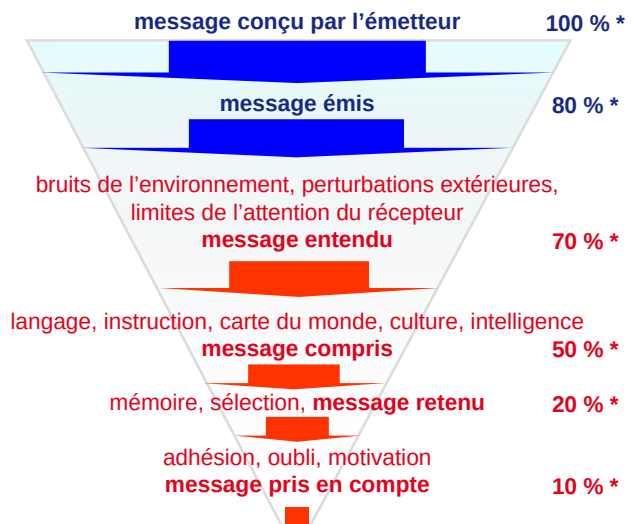


Ce message pensé est ensuite « codé » et émis avec des mots dépendants de la carte du monde de l'émetteur.

Ensuite, il sera d'abord appauvri par certains filtres avant d'être perçu : le bruit, l'environnement, les perturbations auditives ou visuelles ...

Puis ce message sera « décodé » ou compris, selon la carte du monde et les présuppositions du récepteur, qui sont différentes de celles de l'émetteur.

Enfin, la partie du message pris en compte sera encore réduite selon l'adhésion du récepteur, sa motivation et sa mémoire.



* niveaux moyens de l'ensemble des pertes d'un message selon J.P. LEHNISCH, reprenant les thèses des psychologues et sociologues Erickson et Rossi

Les mimiques faciales

Nos émotions ou nos pensées se lisent sur notre visage, mais attention, certaines expressions sont très caractéristiques et ne sont pas déterminées par notre culture tandis que d'autres ne signifieront pas la même chose pour tout le monde.

L'observation et l'interprétation des expressions du visage sont indispensables pour améliorer sa communication. En effet, le désappointement, la satisfaction, le doute, le désaccord... seront souvent transmis par les mimiques et les expressions du visage. Les interlocuteurs sont persuadés de s'être compris sans que des mots ne soient nécessaires, mais ... ce n'est pas toujours le cas.

Quelques exemples de mimiques faciales :



Le dégoût

sourcils rabaisés, bouche recourbée, plissement du nez, commissures des lèvres tombantes



La joie

élévation des joues, élévation des commissures des lèvres, poches sous les yeux qui se rétrécissent



La colère

regard « dur », sourcils bas, yeux mi-clos, bouche fermée et rectiligne



La tristesse

froncement des sourcils, bords des yeux abaissés, rides partant du milieu du front, commissures des lèvres tombantes



La surprise

front ridé, bouche ouverte, yeux grands ouverts, sourcils relevés, paupières supérieures agrandies



La peur

front ridé, bouche ouverte (cri) ou fermée, yeux grands ouverts, sourcils relevés, commissures des lèvres en arrière

La surprise et la peur sont quelquefois très ressemblantes. Toutes ces expressions sont dues à la contraction des muscles peauciers (muscles qui sillonnent le visage sous la peau)

Congruence et Incongruence

Pour créer une relation de confiance, il est nécessaire que la communication non verbale (expressions ou mimiques, gestuelle, posturale) soit « congruente ».

La communication « congruente » est celle dont le comportement, l'apparence, le ton de la voix, correspond aux paroles, l'incongruence définissant un comportement ou une expression qui ne correspond pas à ce qui est dit.

Par exemple, si j'affirme quelque chose en n'ayant pas un visage convaincu.

Attention, lorsqu'il y a incongruence, c'est toujours l'expression non verbale qui est reçue comme vraie et non les paroles émises !

Amusons-nous

Puisque les émoticônes sont à la mode, déterminez la signification de celles-ci.

Faites faire ensuite l'exercice à votre entourage puis comparez vos résultats.



crédit photo : Fotolia © RetroColoring.com

Exemple vécu alors que j'animais un séminaire de formation, filmé pour les besoins de l'exercice.

Au cours de la pause, dans une ambiance décontractée, un stagiaire me confiait m'avoir trouvé sévère lorsqu'il m'avait interrompu pour demander des précisions sur le sujet que j'étais en train de développer.

Surpris de cette remarque, le soir venu je visionnais le film.

Effectivement, me mettant alors dans la peau de mon stagiaire, je constatais que mon regard ressemblait à celui d'une personne qu'on dérange lors de cet échange : à sa question, je fronçais les sourcils et le regardais fixement.

En fait, je me concentrais pour mieux comprendre son interrogation et réfléchissais en même temps pour répondre du mieux possible. C'est donc un aspect que j'ai pris en compte lors des stages suivants afin de ne pas risquer la même perception, souhaitant au contraire, que si une seule personne du groupe avait besoin de plus d'explications, il fallait l'encourager à ce qu'elle le demande, puis développer le point souhaité. Ainsi, c'est tout le groupe qui en bénéficiait.

Il faut prendre en compte que notre état d'esprit apparent ne correspond pas toujours à la réalité.

crédit photo : canstockphoto©Deklofenak

Les Gestes d'Appui du Langage

Les mains ont donc aussi un langage.
Elles peuvent être utilisées pour

FAVORISER UN ECHANGE



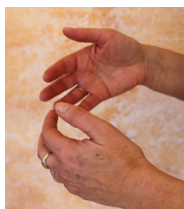
PINCE POUCE-INDEX
Recherche de précision –
Interrogation sur la compréhension du message
Recherche d'exemples



DOIGTS « EN CÔNE »
Geste intervenant pour confirmer la subtilité du discours
Recherche de perfection



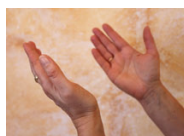
DOIGTS ETENDUS PAUMES VERS LE SOL
Geste de couverture jetée sur les flammes
Volonté de tempérer et de modérer l'état d'esprit
Appel au calme



DOIGTS COURBES PAUMES VERS L'INTERIEUR
Geste d'appel vers soi
Volonté de faire partager l'idée
Geste affectif pour remplacer l'argumentation



DOIGTS ETENDUS PAUMES FACE A FACE
Geste d'avancée vers l'autre
Accompagne un message risquant de ne pas être accueilli favorablement



DOIGTS ETENDUS PAUMES EN L'AIR
Geste pacifique :
Mains ouvertes = Rien à cacher

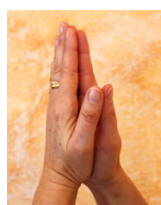


MAIN ETENDUE - PAUME ORIENTEE VERS LE BAS *
Montre que le message concerne tout le monde
Les doigts sont dispensateurs du message

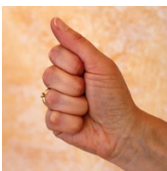


PAUME VERS LE HAUT *
Geste d'offrande

EXPRIMER UNE TENSION



MAINS JOINTES
Idem doigts croisés, exprime la gêne
Dissimule la tension



POING SERRE
Image de la force
Exprime la conviction, la volonté, mais aussi la puissance et la colère



LES CISEAUX
Mettre un terme à la relation
Couper le fil qui relie à l'autre



PAUMES VERS L'EXTERIEUR
Geste de protection – main bouclier
Geste de rejet – repousse l'idée



DOIGTS REPLIES (Crochet)
Volonté de dominer, de posséder l'autre, de manipuler
Pas de volonté de communiquer



INDEX TENDU
Réduction miniature du bâton
Geste très agressif = intention d'attaque
C'est l'homme qui est visé pas l'idée



PAUME VERS LE SOL *
Exprime une volonté de dominer
De faire taire l'autre



PAUME VERS LE HAUT *
Accompagne une évidence
Exprime un agacement

* certains gestes peuvent exprimer des choses différentes

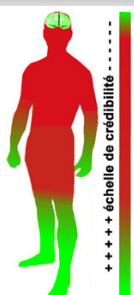
BIBLIOGRAPHIE - pour en savoir plus :

- La synergologie de Philippe TURCHET - Les éditions de l'homme
- Ces gestes qui vous trahissent - Joseph MESSINGER – First Editions

Echelle de Crédibilité

Plus les gestes sont effectués par des parties du corps éloignées du cerveau, moins ils sont contrôlés par celui-ci (pieds, jambes), et plus ils sont significatifs (expriment un sentiment, une émotion ou une idée sincère).

Ex : Un croisement de jambes exprime plus un besoin de protection qu'un croisement de bras



Ordre croissant de crédibilité

- Le visage
- Les mains
- Les bras
- Le buste
- Les pieds et les jambes (même si ces derniers sont plus difficiles à observer)

Les Postures

Votre consultant incline la tête, croise les bras, se penche vers vous ou au contraire recule, allonge les jambes ou les replie sous la chaise, met les mains dans le dos, etc.

Ne manquez pas l'interprétation des postures qui sera traitée dans notre prochain numéro : postures d'écoute, de passivité ou soumission, du besoin d'être rassuré, du besoin de protection, de désintéret, de domination, d'aisance.

LE CERVEAU - Spécialisation hémisphérique

Le cerveau de l'homme est constitué de deux hémisphères : le gauche et le droit.
Ces deux hémisphères ne remplissent pas exactement les mêmes fonctions.

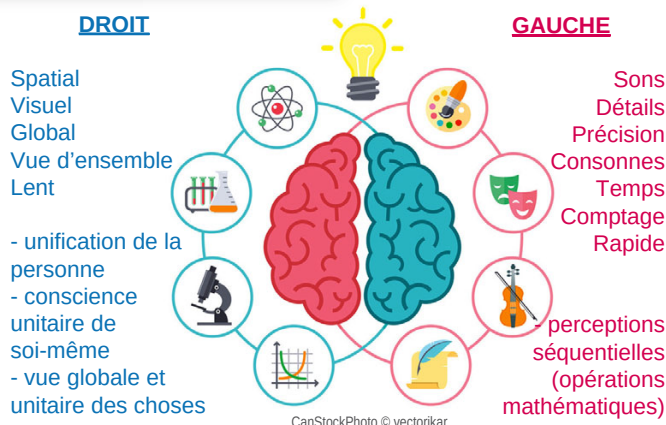
L'Hémisphère GAUCHE prend l'initiative pour tout ce qui est auditivo-temporel

L'Hémisphère DROIT prend l'initiative pour tout ce qui est visuo-spatial.

Exemple : les deux hémisphères savent lire mais :

- les consonnes sont analysées par l'hémisphère gauche, plus doué pour la perception rapide,
- et les voyelles par les deux hémisphères (perception plus lente).

Le contrôle de chaque hémisphère est croisé (l'hémisphère droit s'occupe du côté gauche du corps et réciproquement).



La PNL - Programmation Neuro Linguistique

L'étude du langage non verbal n'est pas récente, mais c'est en 1975 que deux américains, Richard Bandler, (mathématicien/informaticien) et John Grinder (linguiste), ont mis au point un ensemble d'outils qu'ils ont appelé PNL - Programmation Neuro Linguistique, dans le but de nous aider à mieux comprendre les autres modes de pensée que le nôtre et à progresser dans le domaine de la communication.

Ils ont en effet mesuré l'importance primordiale du langage non verbal, notamment de la posture, de la gestuelle, des expressions ou mimiques, des mouvements oculaires, du ton de la voix ...

Décortiquons cette expression : PNL.

- **Programmation** : dès notre naissance (et peut-être même avant), nous vivons des expériences qui nous permettent de créer et d'inventer des programmes de fonctionnement très élaborés. Ces programmes deviennent inconscients : ce sont les habitudes et les automatismes

- **Neuro** : ils sont codés et intégrés dans les neurones de notre cerveau

- **Linguistique** : ils se manifestent à travers notre langage verbal et notre langage non verbal.

Les modes sensoriels

Le concept VAKO ou VAKOG

Pour réfléchir certaines personnes utilisent davantage les images, d'autres les sons et les mots et d'autres les impressions (toucher, odeurs, goût, sensations corporelles, émotions).

Selon la façon dont on traite l'information, on emploie davantage de mots appartenant au registre

- Visuel (V),
- Auditif (A),
- Kinesthésique (K) qui regroupe mouvements et impressions.

On distingue également un registre

- Olfactif (O),
- Gustatif (G), celui du goût (plus rarement).



MODE AUDITIF

Vit dans l'univers du son, de la voix, fait attention aux mots qu'il emploie, sait écouter, n'est pas physionomiste, reconnaît les gens au son de leur voix

Face à un interlocuteur mode auditif :
Faire attention au ton, au volume de sa voix être précis dans son vocabulaire, faire référence à son vocabulaire.

MODE KINESTHESIQUE

Face à un interlocuteur mode kinesthésique :
Faire toucher – goûter – sentir
Faire appel aux sentiments et aux sensations corporelles :
Douceur, dureté, chaleur, résistance, énergie, sensibilité, moelleux

Attention à ne pas le vexer ou le froisser
Se montrer attentif (voir attentionné).

Le vocabulaire utilisé diffère selon le mode dominant de celui qui parle. De même, si l'on veut être bien compris par notre interlocuteur, il est utile de détecter à quel mode il est le plus sensible afin d'utiliser le langage verbal et non verbal adapté.

FONCTIONNEMENT SELON LES MODES

MODE VISUEL

Forces et faiblesses :

Sens de l'observation – physionomiste – sens de l'orientation

Sensible aux décors

Imaginatif – créatif

Vigilant sur son image auprès des autres

Rapidité de jugement à tempérer.

Face à un interlocuteur mode visuel :

Souligner l'esthétisme, les couleurs, les formes

Etre vigilant sur sa tenue : vestimentaire, posture.

MODELE DIALOGUE INTERNE

Forces et faiblesses :

Très réfléchi et raisonnable

Traduit les perceptions sensorielles en mots

Forte capacité à décrire ce qui se dit, se voit, se sent

Ressenti pour les moments agréables

Peu passionné

Se remet souvent ou facilement en cause.

Face à un interlocuteur dialogue interne :

Chercher à le soustraire à la raison

Tester les autres perceptions sensorielles et vérifier ce qui lui paraît le plus agréable :

Démontrer – montrer

Faire goûter – sentir

Faire écouter

Chercher à le faire s'exprimer – réagir.

Les Modes Sensoriels VOCABULAIRE selon les modes

VOCABULAIRE A REFERENCE AUDITIVE :



Entendre, prêter l'oreille, écouter, être tout ouïe
Bruit, geindre, murmurer, étouffer le bruit, discuter, interviewer, déclarer, prononcer, donner de la voix, percevoir le silence, casser les oreilles,
Sonner vrai, résonner, mettre au diapason
Se faire sonner les cloches
Fausse note, sonner faux, faire des couacs, passer du grave à l'aigu
Enregistrer, audition, dialogue, du répondant, parole, murmure, cri, pleurs, rire, musique, gamme, accord, accompagnement, bruitage,
Chanter, émettre, parler, exprimer, dire, questionner, braire, mugir, caqueter... Hurler, crier, crier, se faire entendre
En silence, sans bruit, en decrescendo, en bégayant, inarticulé
Mélodieux, harmonieux, note juste, fausse note, rythme, tonalité, cancan, rime
Oralement, bruyamment
Clair, sourd, lancinant, insistant, pénétrant, strident, perçant aigu, percutant, assourdissant, musical, discordant, dissonant,
Une cause entendue
Volume

VOCABULAIRE A REFERENCE VISUELLE :



Voir, regarder, visualiser, montrer, en prendre plein la vue, clarifier, obscurcir, éclairer, noircir le tableau, fondre les tons, illustrer, distinguer, effacer, cacher, entrevoir, revoir, focaliser, contraster, « ça jure »
Prévoir envisager, inspecter, scruter, s'absorber dans l'image
Dévisager, surveiller, examiner
Brillance, transparence, netteté
Image, scène, dans le collimateur, perspective, point de vue, paysage, panorama, contours, couleurs, vie en rose, le tableau était noir
Photo, miroir, face à face
Apparaître, refléter, sauter aux yeux, mirage
Plan, espace, perspective, ombre,
Clair, lumineux, brillant, aveuglant, indéchiffrable, lucide, clairvoyant, brumeux, voilé, coloré, coloré, bariolé, chatoyant, dégradé, souligné
A première vue

VOCABULAIRE A REFERENCE KINESTHESIQUE : (au 1er degré)



Mouvement : agiter, toucher, frapper, caresser, prendre contact, coup à coup, saisir, remuer, balancer, casser, amortir, accrocher, équilibrer, courir, marcher, bouger, dérapier, glisser, surgir, chaotique, jeter, lancer, enfoncer, tenir en place, rester sur ses positions
Consistance et poids : doux, dur, mou, consistant, fluide, brouiller, passer un savon, léger, lourd, pesant, écraser
Sensation : ressentir, sentir, éprouver, insensible, étouffer, se laisser imprégner, douleur, irritation, brûlure, avoir mal, lourd, pesant, tangible, touchant, chatouilleux, solide, en prise directe, sensiblement, lancinant, relaxant, revigorant, frisson, contact, choc
Température : chaud, froid, tiède, frais, glacé, brûlant, donner froid dans le dos, souffler le chaud et le froid
Texture : doux, moelleux, rêche, rugueux, collant, gluant, lisse, porosité
Equilibre : ferme, solide, instable, les pieds sur terre, équilibré, vacillant, chancelant

VOCABULAIRE A REFERENCE KINESTHESIQUE : (au second degré)

Les affects : ému, contenir, peiner, consoler, colère, tristesse, peur, joie, plaisir, nerveux, timide, blessé, vexé, chaleureux, tendre, émotif, froid, sentimental, inflexible
Olfactif : renifler, sentir le roussi, sentir bon, embaumer, puer,

pestilentiel, parfumé, odoriférant, éventé, nauséabond, sentir, flairer, piffer, humer, odeur, arôme, parfum, senteur, bouffée, émanation, bouquet, fragrance, odeur flottante, musqué, acre, rance, épicé, frelaté, provoquant, confiné, (odeur) pénétrante, envoûtante, persistante, exhaler, dissiper

Gustatif : goûter, savourer, se régaler, dévorer, digérer, croquer, manger, accommoder le menu, faire tourner la sauce, aromatiser, saveur, goût, les délices du palais, à boire et à manger, vorace, goulument, en gourmet, alléché, épicé, fade, relevé, amer, salé, pimenté, enivrant, aigre-doux, exquis, succulent, raffiné, insipide, écoeurant, prononcé.

VOCABULAIRE NON SPECIFIQUE

On utilise également des mots qui n'appartiennent pas à ces trois registres. Ce sont des mots « non spécifiques ». Ex :

Noms descriptifs : maison, arbre, table

Termes abstraits ou concepts : liberté, autonomie etc...

Mots qui n'ont pas ou qui ont perdu leur origine sensorielle : comprendre (prendre ensemble = K), penser, savoir etc...

Mots qui appartiennent à plusieurs registres, tels que calme (A ou K), harmonieux (V ou A) etc...

Comprendre, penser, convaincre, prouver

Percevoir, savoir, supposer, apprendre

Changer, évoluer, être conservateur

Se souvenir, imaginer, croire, raisonner, décider, chasser une pensée

Considérer, motiver, douter, reconnaître, percevoir, deviner

Intense, excessif, inoubliable, cohérent, idée fugitive ou affirmée

Manifeste, inconséquent, évolutif, attentif, vague

Souvenir, sensation, concept, corps, esprit, mise au point, illusion

Opposition, manifestation, expression

Tous les substantifs désignant des objets, des êtres animés

Les noms propres

(liste non limitative)

CLES POUR DETERMINER LA PREDOMINANCE SENSORIELLE DE VOS INTERLOCUTEURS :

- Mots utilisés par ces derniers
- Tempo et tonalité de la voix
- Postures, muscles
- Port de la tête
- Mains, bras
- Gestes
- Respiration
- Yeux

Attention, comme toujours, il y a des exceptions : des gens qui savent utiliser d'autres registres... ou qui se sont entraînés.

	REGISTRE DOMINANT		
	VISUEL	AUDITIF	KINESTHESIQUE
Tempo de la voix	Tempo rapide, Salves de mots	Tempo intermédiaire	Tempo lent, longues pauses respiratoires
Tonalité de la voix	Haute, aiguë, nasale ou tendue	Claire, résonnante	Grave, profonde
Posture, muscles	Posture droite, épaules hautes	Corps penché en avant ou en arrière	Posture relâchée, épaules détendues
Port de la tête	Tête droite, Nuque étirée	Tête inclinée d'un côté (gauche du sujet)	Tête bien plantée sur les épaules
Mains et bras	Bras tendu, main tranchante, index pointé	Bras croisés ou Repliés, mains fermées	Paumes vers le haut, Bras fléchis
Gestes	Niveau des épaules, Descriptifs, rapides, tranchants	Gestes ronds, autour de l'oreille	Amplés, de contact, à hauteur du plexus solaire
Respiration	Haut des poumons Rapide, superficielle	Au niveau du diaphragme (intermédiaire)	Abdominale, lente et profond

BIBLIOGRAPHIE : - Agir en leader avec la Programmation Neuro Linguistique, Pierre Longin - Editions DUNOD, - Guide du praticien en PNL - Louis Fèvre et Gustavo Soto (4è édition) Editions Chronique sociale, - La programmation neuro-linguistique (PNL) - Alain CAYROL et Patrick BARRERE - ESF Editeur, - La synergologie de Philippe TURCHET - Les éditions de l'homme, - Ces gestes qui vous trahissent - Joseph MESSINGER - First Editions

Modes Sensoriels et Mouvements Oculaires

Les mouvements de nos yeux sont en corrélation avec nos façons de penser.

Ces mouvements sont souvent rapides (moins d'une seconde) et se succèdent.

Les mouvements des yeux précèdent l'expression verbale de la pensée.

En observant le regard lorsque la personne réfléchit avant de parler, on peut donc déterminer le mode le plus utilisé (le mode visuel étant le plus courant).

Lorsqu'une personne s'exprime en termes visuels, elle a tendance à diriger ses yeux vers le haut

Lorsqu'elle se parle, écoute de la musique ou entend des sons dans la tête, ses yeux restent horizontaux

Lorsqu'elle est en dialogue interne, ses yeux descendent en bas à droite

Lorsqu'elle éprouve une émotion ou une sensation ses yeux se dirigent vers le bas à gauche.

Exemple : une personne dirigera plus ou moins rapidement ses yeux vers le haut avant de déclarer : « Je vois bien ce que vous voulez dire »

La répétition de la tendance observée permet de déduire à quel système de représentation la personne fait appel.

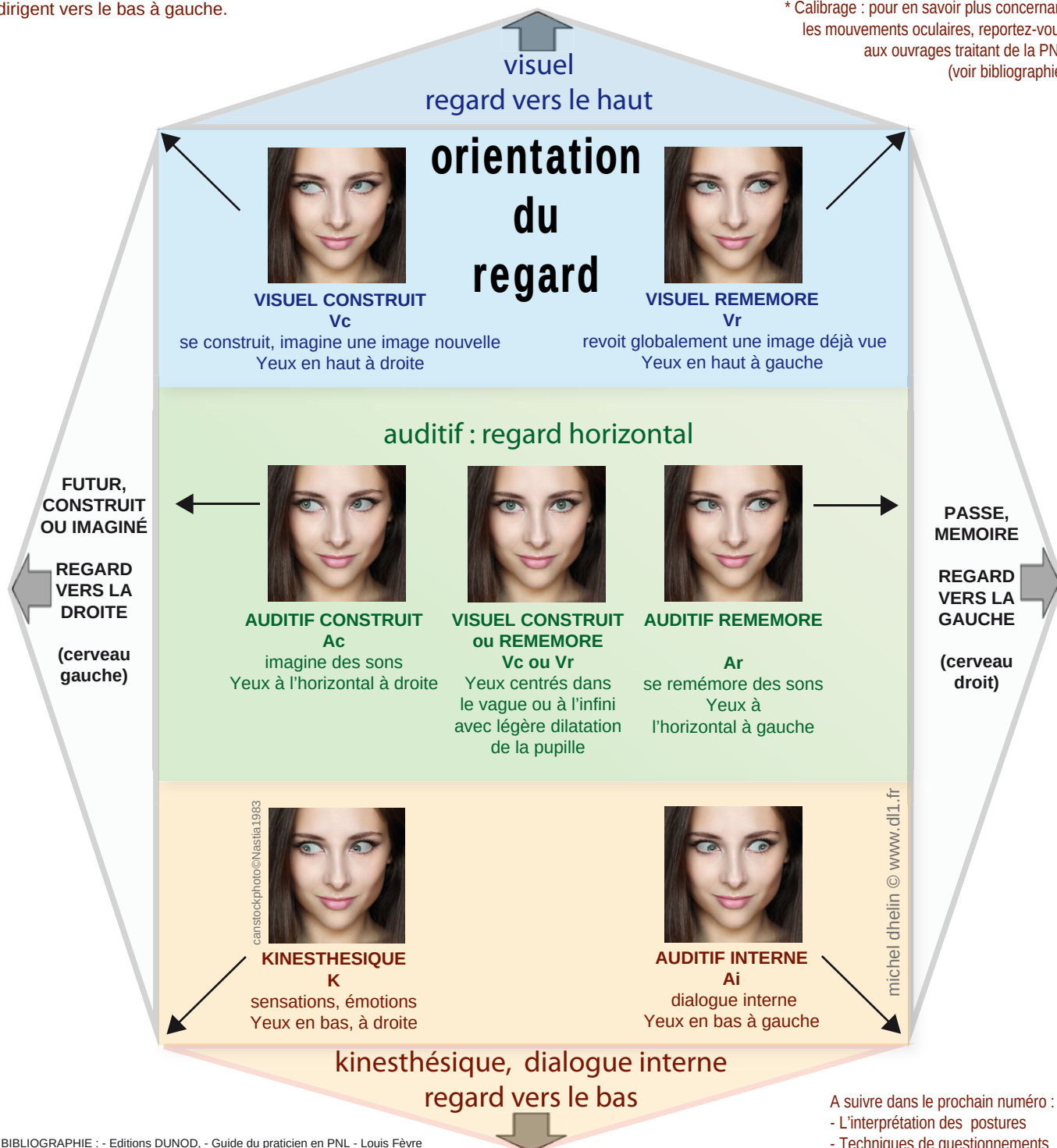
Cette tendance doit être confirmée en écoutant la réponse verbale de l'interlocuteur.

(Tenir compte des limites de cette méthode, par exemple, des éléments extérieurs pouvant influencer l'orientation des yeux).

Notez : les mouvements oculaires décrits correspondent à ceux des droitiers et de la plupart des gauchers.

Cependant, certaines personnes (environ 5 %) ont programmé ces mouvements droite pour gauche. Il convient donc de calibrer son interlocuteur afin de vérifier si ce principe lui est applicable, avec des questions sans importance (non engageantes pour l'interlocuteur).*

* Calibrage : pour en savoir plus concernant les mouvements oculaires, reportez-vous aux ouvrages traitant de la PNL (voir bibliographie)





À l'attention de tous les réflexologues professionnels, enseignants, écoles, fédérations et associations, adhérents ou non au SPR



Il y a un peu plus d'un an, a été créé le Syndicat Professionnel des Réflexologues (SPR).

Cette création a été possible du fait de l'obtention d'un premier titre au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) par l'école d'Elisabeth Breton (publication au J.O du 25/07/2015 *).

Le SPR est la seule organisation officielle représentative des réflexologues et des réflexologies envers l'Etat, notamment auprès du ministère du travail.

De par sa constitution juridique, seul le SPR a le droit légal de créer une convention collective des métiers de la réflexologie (plantaire, faciale, palmaire, crânienne ...).

Seule une convention collective permet de créer un cadre légal définissant un métier, une fonction.

Seule une convention collective permet une protection juridique légale sur l'exercice d'une profession.

Seul un syndicat (le SPR) est capable, juridiquement parlant, de protéger les intérêts professionnels de ses membres (et uniquement de ses membres).

Le 22 octobre 2016, Le SPR a tenu sa première assemblée générale.

Son nouveau secrétaire général, Philippe Rizzo, ex-président honoraire de la FFR - Fédération Française de Réflexologie, a succédé à Elisabeth Breton qui se retire afin de pouvoir assurer son engagement au sein de GETCOP.

Avec et grâce au soutien des membres du bureau et des commissions, des délégués régionaux et départementaux et des membres du syndicat, la mobilisation continue !

Le métier de réflexologue n'est pas réglementé à ce jour, son exercice demeure libre (Fiche Rome K1103 de Pôle Emploi **) mais l'enregistrement du titre professionnel de "Réflexologue" dans le RNCP, géré par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle (CNCP) est la première étape d'une reconnaissance officielle par le gouvernement français.

Beaucoup de travail reste à faire :

- améliorer la représentativité de notre métier et sa place dans le système de santé français en lui donnant la crédibilité qu'il mérite et en avançant sur la voie de la reconnaissance des thérapies complémentaires,
- obtention d'une reconnaissance professionnelle validée par l'État
- création d'un diplôme universitaire,
- encadrement de la formation professionnelle continue,
- création d'une branche professionnelle...

Quelle que soit votre école de pratique, nous vous encourageons donc à adhérer au syndicat et à y être actif. Il y va de notre avenir et de celui de la profession.

En 2017, soutenez le SPR, le SPR vous soutiendra.

En attendant, nous vous souhaitons une excellente année 2017.

Philippe RIZZO
Secrétaire général du
Syndicat Professionnel des Réflexologues

Informations et adhésions :
<http://syndicat-reflexologues.com/index.php/adhesion>
Cotisation annuelle : 80 € pour 2017

* Publication au J.O. du 25/07/2015 :

<http://www.reflexobreton.fr/wp-content/uploads/2016/03/Reflexologie-Publication-Journal-officiel.pdf>

** Fiche Rome K1103 de Pôle Emploi : <http://candidat.pole-emploi.fr/marche-du-travail/fichemetierrome?codeRome=K1103>

SYNDICAT PROFESSIONNEL DES RÉFLEXOLOGUES - SPR

15, bd Garibaldi - 75015 PARIS - adresse de correspondance : 59 route de maisons 78400 CHATOU
Tél : 06 12 91 16 45 - 06 52 84 88 34 - 06 61 14 16 57 - www.syndicat-reflexologues.com - email : contact@syndicat-reflexologues.com

Logiciels de Réflexologie - astuces

Les réflexologues utilisant un logiciel de Réflexologie sont de plus en plus nombreux. Ceux-ci ont en effet choisi de remplacer leurs fiches papier par un système facilitant la recherche des personnes et de leurs données, l'affichage, les marquages et la gestion des différentes planches des clients ou des protocoles, tout en profitant des nombreux outils complémentaires dédiés à leur profession (lexique, tests de mesure du stress, guide des troubles avec indication des zones

correspondantes, utilisation ou création de protocoles, outil d'aide à la mémorisation des points réflexes, de recherche de points réflexes, ceci selon le logiciel utilisé). Quelquefois, nous recevons de leur part les suggestions et astuces qu'ils décident ainsi de partager. Nous les remercions pour cela et vous en présentons quelques unes ci-après concernant les logiciels les plus utilisés. Tout en bas, liens pour en savoir plus sur ces logiciels.

ReflexoPRO et ReflexoVISU - document aide-mémoire pour le client

Les logiciels ReflexoPRO et ReflexoVISU permettent l'impression des planches personnalisées pour chaque personne qui consulte. Ce document a été créé à l'origine pour le réflexologue, lui permettant de suivre sur la durée certaines personnes sans forcément avoir besoin de son ordinateur, notamment pour les soins à domicile. De mon côté, j'imprime ce document que je remets à mes clients. Comme il présente leur cartographie réflexologique, c'est pour eux un document qu'ils gardent précieusement. Ceci participe à leur propre implication dans la prise en charge de leurs troubles pour les aider à trouver en eux-mêmes des ressources supplémentaires. De plus, ce document étant imprimé avec mon en-tête et mes coordonnées, ils n'ont pas besoin de rechercher mon numéro de

téléphone lorsqu'ils souhaitent prendre un rendez-vous pour une nouvelle séance.



pour des questions de confidentialité, la fiche ci-dessus est factice

ReflexoPRO - Préparation et perfectionnement des protocoles de soins

ReflexoPRO permet d'enregistrer les renseignements utiles pour chaque personne ainsi que de réaliser les cartes réflexologiques de suivi des séances. Le fichier est automatiquement nommé par le nom/prénom et année de naissance de la personne consultante.

J'ai, de la même façon, créé mes propres protocoles pour chaque trouble, en enregistrant des fiches patients dans lesquelles j'ai indiqué le nom du trouble à la place du prénom, et un numéro que j'ai affecté à chaque trouble à la

Nom * ni espace ni caractères spéciaux
205
Prénom * ni espace ni caractères spéciaux
Brûlure d'estomac

place du nom. Les numéros de 100 à 199 sont réservés aux troubles moteurs, 200 à 299 aux troubles digestifs, 300 à 399 respiratoires etc. Ainsi, lorsque j'ai besoin d'un protocole, je le retrouve très rapidement.

Je peux aussi les affiner au fur et à mesure de leur mise en application en fonction des résultats, et même en enregistrer des variantes pour m'adapter plus précisément à chaque cas (je rajoute une lettre a, b, c, après le numéro).

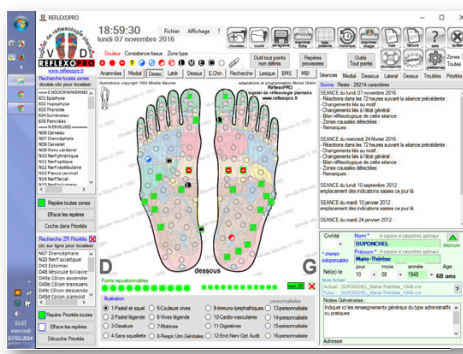
Tous les logiciels de Réflexologie - affichage complet sur écran portable

J'ai fait l'acquisition du logiciel ReflexoPRO, mais sur mon pc portable qui a un tout petit écran, une partie des fenêtres était masquée par la barre des tâches de Windows qui était positionnée en bas horizontalement, comme ceci :



Je devais donc utiliser le curseur de défilement (l'ascenseur) pour accéder aux extrémités des fenêtres.

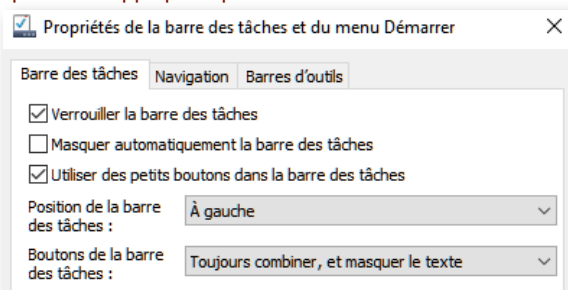
J'ai donc déplacé cette barre des tâches de façon à ce qu'elle soit positionnée à gauche de l'écran et à la verticale >> Mon logiciel est maintenant visible en totalité. C'est aussi beaucoup plus confortable pour



d'autres logiciels tels que mon traitement de texte, car je dispose de plus de place en hauteur pour afficher mes documents qui sont le plus souvent verticaux.

Cette manipulation est facile :

- Faire un clic droit sur un endroit vide de la barre des tâches
- Puis clic gauche sur Propriétés
- Dans position de la barre des tâches, sélectionner «à gauche»
- Cocher la case «Utiliser des petits boutons»
- Cliquer sur «Appliquer» puis sur «OK»



La hauteur d'écran disponible est ainsi augmentée.

Où trouver un logiciel de réflexologie

Vous trouverez les logiciels de réflexologie sur leurs sites respectifs. Comparez les fonctions de chacun afin de faire votre choix ainsi que les vidéos de présentation disponibles.

- **ReflexoPRO** : www.reflexopro.fr

Réflexologie Plantaire avec les cartes très détaillées du Manuel Approfondi de Réflexologie Plantaire de Mireille Meunier, son puissant outil permettant l'allumage automatique des points réflexes sur les planches selon le trouble sélectionné, basé sur l'énergétique chinoise

- **ReflexoVISU** : www.reflexovisu.fr

Réflexologie Plantaire, palmaire, faciale, cranienne, Auriculothérapie, Ostéopathie, Kinésithérapie, Dien Chan, Fleurs de Bach, etc. Comporte de nombreuses planches afin que chaque praticien puisse utiliser les planches proches de sa formation, par exemple les planches de l'école de Elisabeth Breton, de l'école de la Metareflexologie et également inspirées d'autres établissements.

- **VisuREFLEX** : www.visureflex.fr

Réflexologie Plantaire exclusivement

Infos diverses

La revue HEGEL

La revue HEGEL est née du souhait souvent exprimé de disposer d'une revue d'hépatogastroentérologie francophone, référencée, apte à éditer des articles originaux, des synthèses, des cas cliniques, des résultats d'essais thérapeutiques, des observations, etc.

C'est ainsi que la revue d'hépatogastroentérologie libérale devint HEGEL.

Chaque numéro se devait de faire également le point sur un sujet d'une autre spécialité et de publier des articles de nature culturelle et historique.

Sa vocation transversale a fait que peu à peu HEGEL s'est intéressée à des sujets de santé publique et plus récemment aux thérapies dites complémentaires.



Evaluation, Hypnose, Ostéopathie, Phytothérapie, Réflexologie, Shiatsu, Thermalisme, Yoga etc.

http://documents.irevues.inist.fr/bitstream/handle/2042/48259/colite_editorial.pdf

Nous vous conseillons vivement d'adhérer au GETCOP, en téléchargeant le bulletin à partir de ce lien :

<http://www.reflexobreton.fr/wp-content/uploads/2016/11/2017-GETCOP-Bulletin-adhesion.pdf>

Cet abonnement vous permettra de recevoir la revue HEGEL et de vous tenir au courant des évolutions de ces pratiques et thérapies complémentaires.

Merci pour votre soutien.

Elisabeth Breton



HEGEL est devenu l'organe officiel du congrès de GETCOP (Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées).

http://getcop2016.event.univ-lorraine.fr/getcop_home.php

Ecrivez votre article pour « La Lettre du Réflexologue »

Publiez votre article d'intérêt général sur votre expérience de réflexologue, un trouble, un protocole particulier, des conseils, une anecdote : envoyez-nous vos articles, vos illustrations, vos suggestions, par mail à lalettredureflexologue@dl1.fr

La Lettre du Réflexologue est totalement indépendante des Fédérations, Syndicats ou autres organismes. Elle est éditée par DL'1, grâce à l'aide de nombreux passionnés, réflexologues ou enseignants, dont vous pouvez faire partie, ainsi que les responsables des différentes fédérations et organisations qui le souhaitent.

La Lettre du Réflexologue est envoyée automatiquement

à **3803 destinataires, dont plus de 3000 professionnels** inscrits dans l'annuaire.

Elle est aussi téléchargée par les nombreux visiteurs du **Grand Annuaire des Réflexologues** : www.reflexologue.info

Personnes ayant collaboré à ce numéro

Comité de rédaction et correcteurs du n°3

(ordre alphabétique)

Breton Elisabeth	Hamelle Catherine
Brochard Roselyne	Meunier Mireille
Dhélin Michel	Mozet Corine
De Larquier Bruno	Neddi Nouzha
Fautrier Pierre-André	Revolat Maryse
Fondation April	Rizzo Philippe
Gougeon Jézabel	Robert Laurence

Conception

DL'1 Dhélin Michel

contact mail : lalettredureflexologue@dl1.fr

contact courrier

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

Crédit photos : Auteurs des articles + mentions sur les images

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

Responsabilité

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

Avertissement

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article L.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

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

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

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

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

Droits d'Auteur - Propriété intellectuelle

Les articles et les illustrations sont la propriété de DL1, des auteurs ou des personnes les ayant fournis. Leur reproduction est interdite sauf autorisation écrite de leur auteur.