

Caroline RICHARD
Relaxologue-Réflexologue RNCP
Plantaire, Palmaire & Cranio-faciale
Membre de l'ARRNCP
26, Avenue de Verdun 41000 BLOIS
Tél : 06.36.05.52.18
Site web : www.caroline-richard.fr

Apport des Réflexothérapies sur les symptômes liés au COVID-19

Installée depuis octobre 2019 au sein d'un cabinet pluri-disciplinaire en tant que Relaxologue -Réflexologue RNCP, professionnelle de la Prévention & Gestion du Stress, aux côtés d'un diététicien et d'une psychologue, le mieux-être est au cœur de nos prérogatives respectives.

Au fil des mois, j'ai notamment pu rencontrer différents profils ayant un désir commun, à savoir, le lâcher prise sur un quotidien devenant de plus en plus compliqué. La majeure partie des personnes poussant la porte du cabinet viennent avant tout chercher de la détente physique et mentale. Essayant, le temps d'une séance, de laisser de côté leurs soucis. Les termes « *stress, anxiété* », reviennent systématiquement lorsqu'on évoque la raison de leur venue.

L'objectif de la rédaction de ce rapport est de montrer l'apport de la Réflexologie dans la gestion du stress face à cette situation de crise sanitaire et sociale. Ce dernier se basant sur des faits, des séances réalisées entre mai et novembre dans mon cabinet situé sur BLOIS. Avec leur consentement, j'ai pu obtenir le retour écrit de clients afin de comparer leurs ressentis pour en dégager une conclusion commune.

A noter que les sujets en question sont favorables au fait de participer à ce genre d'étude car ils sont eux mêmes convaincus des bienfaits de la Réflexologie mais aussi de toute autre pratique et/ou thérapie manuelle. C'est un thème qui devient une nécessité pour leur qualité de vie dans leur quotidien.

Population visée par cette étude

L'analyse de ce jour a été réalisée sur des profils similaires. Âgés entre 30 et 60 ans, ayant une activité professionnelle (soit présente soit en télétravail), des enfants scolarisés (allant de la primaire au lycée), en bonne santé, sans pathologies graves diagnostiquées. Les séances étant toujours précédées d'un questionnaire général sur l'environnement de la personne (personnelle, professionnelle et médicale).

Les sujets interrogés ont tous reçus au minimum 5 séances espacées d'environ 3 semaines à 1 mois.

Les enfants ne sont pas laissés pour compte. Quelques adolescents (pré-adolescents) ont poussés la porte du cabinet à plusieurs reprises (minimum 3 séances espacées d'1 mois). Ils se laissent aller facilement lors des séances. Leur quotidien à l'école est devenu très particulier. Ils savent s'adapter mais se posent malgré tout beaucoup de question. Ils ressentent de la peur à l'idée de se retrouver avec leur camarade. Tout comme les adultes, certains sont plus fragiles. Il semble important de pouvoir les écouter, leur apporter des solutions sereines pour affronter au mieux cette ré-organisation qu'ils subissent quasiment tous les jours. La Réflexologie peut être une solution douce pour les aider à comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer au mieux.

Contexte dans lequel est réalisé cette étude

La période que nous vivons actuellement mets nos nerfs à rude épreuve. Chacun vivant la situation différemment avec ses ressources propres. Le stress, déjà présent, s'est accentué sur une courte période, mettant en exergue bon nombre de pathologies.

L'effet anxiogène de ce contexte n'aidant pas. Nous avons observé à la sortie du 1^{er} confinement, un intérêt plus prononcé sur les techniques manuelles et naturelles. Les gens ayant compris, pour la plupart, l'importance de prendre soin d'eux pour ainsi limiter au maximum les conséquences dues au stress sur leurs corps.

➤ Les problématiques revenant régulièrement sont **l'anxiété, des troubles mineurs du sommeil, les migraines, tensions musculaires.**

Le 2^{ème} confinement ayant été annoncé, beaucoup ont été submergés d'une nouvelle vague **d'anxiété**. Revivre cette situation est, pour la majorité, source de stress intense. Le climat anxiogène installé depuis mars s'est véritablement alourdi ces dernières semaines. De nouvelles personnes osent se rapprocher du cabinet afin de prendre du temps lors d'une séance, pour évacuer leurs tensions.

Méthode utilisée

De plus en plus de personnes ressentent les effets néfastes du stress sur leur corps. La plupart d'entre eux faisant, dans un premier temps, de nombreuses démarches médicales afin de trouver une solution, se retrouvent parfois désespérés, sans réponse à leurs maux du quotidien.

Ils essayent donc des méthodes dites non conventionnelles dans l'espoir de pouvoir les soulager. Les clients se tournant vers la Réflexologie arrivent avec beaucoup d'attentes et souhaitent repartir totalement soulagés. Il faut alors leur expliquer notre métier plus en détails. A savoir, qu'avant de pouvoir stimuler des zones réflexes en lien avec des organes ou parties du corps, ce dernier a besoin d'être libéré de toutes tensions, se détendre en profondeur. Les protocoles de relaxation réflexe en 1^{ères} séances sont primordiaux. **Les techniques réflexes de relaxations visent notamment à réduire les tensions musculaires pour ensuite procéder à des protocoles de stimulation réflexes plus précis.** L'important étant de préciser que nos techniques réflexes sont avant tout là pour les aider à gérer leur stress. Ils le ressentent eux même et dénomment le stress je cite « *comme un poison* ». Nous savons que ce dernier mets le corps en tension créant des zones plus tendues que d'autres. Le travail doit se faire en douceur mais en profondeur et surtout progressivement pour laisser au corps le temps d'assimiler et de s'adapter aux régulations réflexes.

Pour les besoins de ce compte-rendu, **les séances concernées ont portées sur des protocoles réflexes plantaire**, qui représentent, pour les sujets interrogés, une méthode efficace.

➔ Au vu de **l'état de stress général** que j'ai pu constater, j'applique en 1^{ere} intention, un protocole « **Tension nerveuse, surmenage** », (selon la méthode d'Elisabeth BRETON), qui a une portée générale sur les tensions de l'ensemble du corps. Les zones réflexes suivantes ont été stimulées : **sur la voûte plantaire** : plexus crânien, glande hypophyse/hypothalamus, cervelet/tronc cérébral, thyroïde/glandes parathyroïdes, poumons/bronches, tendon du trapèze, plexus cardiaque, plexus solaire, diaphragme, trajectoire d'élimination : glandes surrénales/reins/uretère/vessie ; **sur le bord interne osseux du pied** : en rapport à la zone réflexe de la colonne vertébrale **et enfin sur le bord externe osseux du pied** : en rapport aux zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs).

➔ Pour la **gestion de l'anxiété et troubles mineurs du sommeil**, j'ai notamment appliqué un protocole « **Anxiété** » ou « **troubles mineurs du sommeil** » (selon la méthode d'Elisabeth BRETON), où plusieurs zones réflexes ont été stimulées : **sur la voûte plantaire** : plexus crânien, glande hypophyse/hypothalamus, thyroïde/parathyroïde, poumons/bronches, plexus cardiaque, plexus solaire, diaphragme, estomac, foie/vésicule biliaire, rate, zone intestin grêle (en technique réflexe conjonctive) trajectoire d'élimination : glandes surrénales/reins/uretère/vessie ; **sur le bord interne osseux du pied** : en rapport à la zone réflexe de la colonne vertébrale **et enfin sur le bord externe osseux du pied** : en rapport aux zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs).

[A noter que les zones réflexes correspondant au plexus solaire et diaphragme sont travaillées un peu plus intensément dans les protocoles réflexes ci-dessus parce qu'en général les personnes anxieuses/stressées ont souvent du mal à respirer profondément, leur diaphragme se trouvant contracté]

→ Pour la **gestion des migraines**, j'ai appliqué un protocole adapté (selon la méthode d'Elisabeth BRETON), où les zones réflexes suivantes ont été stimulées : **sur la voûte plantaire** : plexus crânien (prise en compte de tous les orteils), glande hypophyse, cervelet/tronc cérébral, tempes, nerfs trijumeaux, cou/nuque, nez (os nasal), base du crâne, sinus, yeux, oreilles, ganglions lymphatiques de la tête et du cou, thyroïde/glandes parathyroïdes, poumons, tendon du trapèze, plexus cardiaque, plexus solaire, diaphragme, estomac, pancréas, foie/vésicule biliaire, rate, colon, gros intestin, intestin grêle, trajectoire d'élimination : glandes surrénales/reins/uretère/vessie ; **sur le bord interne osseux du pied** : en rapport à la zone réflexe de la colonne vertébrale **et enfin sur le bord externe osseux du pied** : en rapport aux zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs).

[Précision étant ici faite qu'il est primordial de poser les bonnes questions aux personnes, les migraines ayant des origines différentes en fonction des individus. Nos protocoles peuvent donc être adaptés en fonction de l'origine]

Il est à préciser que le toucher réflexologique est étroitement lié aux réflexes, à savoir que le réflexe est un stimulus (un signal physique ou chimique auquel un de nos organes est sensible). Le toucher dit réflexe déclenchera une réaction sous forme d'impulsion nerveuse. (NB : l'ensemble de nos muscles et organes dépendent d'influx nerveux) Ce toucher précis va utiliser lesdits influx nerveux de notre corps afin d'envoyer les informations via le système nerveux central, d'où les sensations de bien être et de lâcher prise.

Les clients testant pour la 1ere fois une séance en Réflexologie restent souvent stupéfaits des bienfaits immédiats (détente globale du corps). Bien qu'une seule séance n'est souvent pas suffisante puisque le corps doit s'habituer à ce genre de toucher. Leurs ressentis se rejoignent sur le fait d'une détente profonde, un relâchement tant physique que mental. Certains arrivent à localiser plus précisément leurs zones de tensions, ce qui va les aider ensuite pour la prise en charge au quotidien. L'apaisement qui en découle leur fait comprendre qu'il faut renouveler l'expérience pour un apport sur du long terme.

Résultats/bénéfices des séances de Réflexologie

Le constat général suite à ces séances est une bouffée d'oxygène. Les personnes ressentent leur corps libéré, soulagé. Je cite « *un bain de calme, de douceur et de tranquillité* » ; « *une sorte de grand nettoyage dans tout le corps* » ; « *à renouveler pour éviter au corps d'épuiser ses ressources* » . L'apaisement qui découle des séances est primordial pour les personnes.

Les séances répétées deviennent essentielles pour apprendre à écouter son corps. Elles permettent aux sujets de localiser plus précisément les zones de tensions, soulager les douleurs engendrées par le stress. Le fait de sentir son corps complètement détendu est un déclic pour eux. Ils comprennent alors l'importance de lâcher prise.

Les séances répétées les aide à mieux anticiper les signaux du stress dans leur quotidien et de fait mieux gérer leur état anxieux.

Pendant les séances ils ont des ressentis dans tout leur corps. Avec un protocole réflexe plantaire, ils sentent que les informations sont véhiculées à travers le corps en son entier. Les sujets décrivent également que d'une séance à l'autre les ressentis ne sont pas les mêmes, ce qui leur permet d'appréhender de jour en jour le fonctionnement interne.

Les séances en Réflexologie sont une nouvelle façon de faire attention aux symptômes ressentis. Les sujets sont devenus beaucoup plus réceptifs aux signaux d'alerte en phase de stress et arrivent à canaliser ces changements

Les personnes concernées savent pourquoi elles reviennent. Elles ont pris conscience de l'importance d'écouter leur corps, que retrouver un équilibre physique, psychique et mental est indispensable pour affronter le quotidien.

➔ Le retour des clients est important pour permettre de faire évoluer nos techniques réflexes et montrer leur efficacité, d'autant plus dans un climat anxigène. On sent également un vif intérêt pour la Réflexologie. Les personnes tiennent à leur séance car elle leur apporte le réconfort et un peu de répit dans un contexte oppressant. La Réflexologie devient une ressource nécessaire pour surmonter ce quotidien inquiétant.

Conclusion

Les bienfaits de la Réflexologie sont nombreux toutefois nous voyons parfois les limites de ces techniques sur des pathologies/douleurs qui reviennent malgré tout. Rappelons que le Réflexologue intervient avant tout dans le cadre d'une relation d'aide. Il apporte un soutien, un moyen d'évacuer son stress et ses émotions au travers d'une technique manuelle. Nous ne réalisons aucun diagnostic. Pour autant, travailler en collaboration avec des médecins généralistes peut être intéressant afin d'apporter une solution complémentaire. Prendre soin de son corps, de ses émotions et de son équilibre intérieur semble devenir une priorité voire une urgence. Un panel riche de techniques manuelles ou naturelles existant, chacun peut trouver un moyen de réduire son stress à sa manière.

➞ Le point fort de ce rapport est le fait de laisser s'exprimer les personnes recevant les séances en Réflexologie. Elles seules sont à même d'évaluer les effets sur leurs corps et dans leur quotidien.

➞ Le point faible est qu'il manque des échelles d'évaluation permettant de quantifier et justifier les résultats. Cette analyse ayant été faite dans un contexte particulier, la priorité a été de rassembler des retours et pouvoir en tirer un constat général. D'autres études pourront être mises en place de façon plus poussée et précise avec un recul sur la situation.

➞ Le principal résultat que l'on peut retenir de ce compte-rendu est que la Réflexologie aide les personnes à réduire leur stress et à mieux le gérer au quotidien. Un véritable soutien dans la gestion de leurs émotions. L'apaisement qu'elles ressentent suite aux séances est bénéfique. Elles peuvent ressentir les effets sur plusieurs jours. Faire des séances à intervalle régulier leur permet de quantifier leur mieux-être sur du long terme.

23/11/2020