

Bernard Durand
Luc Fournion

PRATIQUER LA RÉFLEXOLOGIE

TECHNIQUES ET MÉTIER

Préfaces de Pierre Viricel et Élise Manzoni

 INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :
© Adobe stock

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© InterEditions, 2020

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN : 978-2-7296-1965-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Luc
Bernard*

*À Bernard
Luc*

Sommaire

Préface de la 2 ^e édition	VII
Préface	IX
Introduction	1

Première partie

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?

1. HISTOIRE, ORIGINE ET ÉVOLUTION DE LA RÉFLEXOLOGIE.....	5
2. PRINCIPES ET FONDEMENTS	17
3. LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET SES CHAMPS D'APPLICATION.....	27

Deuxième partie

LA PRATIQUE

4. LA SÉANCE	55
5. MOUVEMENTS INÉDITS ET ENCHAÎNEMENTS INNOVANTS.....	103
6. LA RÉFLEXOLOGIE, UNE AIDE À TRAVERS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE.....	115

Troisième partie

LA RÉFLEXOLOGIE AU QUOTIDIEN

7. UNE JOURNÉE DE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE	165
8. LE STRESS.....	179

Carnet pratique	191
Pistes de lecture	219
Remerciements	221
Table de matières	223

Préface de la 2^e édition

PASSIONNANT! La réflexologie mériterait des tomes et des tomes entiers.

Une définition, son histoire sa simplicité d'abord, ses bienfaits sur notre corps, cette délicieuse sensation de flottement après une séance... Vous pourrez tout ou partie le découvrir dans cet ouvrage.

Accompagnez-moi en douceur dans le vif du sujet.

La réflexologie! Quel joli mot pour enfin prendre ou reprendre pied en un tour de main!

Traîner des pieds quand il s'agit de son propre bien-être... Quelle ironie lorsqu'on travaille d'arrache-pied...

Halte là, levons le pied.

Se prendre en main quand le pied au plancher nous scotche n'est pas une mince affaire sans crainte de se retrouver au pied du mur... Découvrons la réflexologie et ôtons-nous nos épines du pied!

Tout mettre sur pied avec l'espièglerie d'un pied de nez à nos inconforts. Retrouvons l'homéostasie¹ grâce à la réflexologie.

Bien-sûr, sans vous substituer à un professionnel qualifié et compétent, vous pourrez avec cet ouvrage lui suppléer, sans risque, au pied levé pour les petites urgences du quotidien.

Vous y découvrirez les premières clés, comme des marches-pieds vers un mieux-être accessible.

1. L'homéostasie est la capacité du corps à rétablir son équilibre biologique face au milieu extérieur.

Pour une fois, prenons les choses aux pieds de la lettre. Profitons ensuite de ces instants suspendus, les doigts de pieds en éventail et l'esprit en apesanteur. Soyez gourmand des pages qui suivent, je vous l'assure elles sont entre de bonnes mains

Je vous souhaite une belle lecture et la découverte de nouvelles aventures ! C'est l'ouvrage parfait pour avoir le bon réflexe au logis.

Élise Manzoni
Réflexologue
Présidente de la Fédération Française des Réflexologues

Préface

QUELLE CHANCE D'AVOIR UN JOUR CROISÉ SUR MON CHEMIN Luc puis Bernard, par ordre d'apparition – comme on dit dans les génériques de films!

Le déclic, le catalyseur de cette amitié, de cette fusion, ce fut, bien entendu, et vous l'avez deviné, *la réflexologie*.

Luc, réflexologue fraîchement certifié, s'était inscrit à un séminaire de deux jours que j'animais à Lyon et au cours je retrouvais mes « anciens » avec bonheur. C'était l'occasion d'approfondir la technique de notre pratique (réflexologie palmaire, autoréflexologie), et de nous ouvrir à d'autres disciplines (aromathérapie, musicothérapie, réflexologie du visage...).

Pour Bernard, un des merveilleux « hasards » de la vie le fit s'inscrire à un de mes ateliers d'initiation, et dans la foulée, à une formation complète, accompagnée d'une amitié rayonnante.

Et voilà que ces deux amis unissaient leurs talents pour produire un livre sur la réflexologie.

Quel étonnement au départ – mais aussi quel bonheur – de constater le chemin parcouru par Bernard et Luc et la qualité de leur coopération.

Le livre que vous avez entre les mains se révélera un outil indispensable pour le réflexologue débutant, comme pour le chevronné, grâce au travail précis, ciblé, structuré, de Luc, et au sens de l'organisation de Bernard, à son énergie et à son humour.

Tout vous sera facilité pour repérer, comprendre, interpréter les symptômes, faire face à des déséquilibres compliqués ou rares.

Tout est méthodiquement répertorié, avec une minutie extrême.

Le réflexologue est donc ici épaulé au maximum, et il en est de même pour le patient; en effet, une grande place est laissée dans cet ouvrage à la réflexologie palmaire, ce qui permettra au réflexologue de s'autotrainer et d'indiquer à son patient des zones à stimuler en attendant le traitement suivant.

Bref, parcourez ce livre, méthodiquement, page après page, ou selon vos questionnements du moment, à partir de déséquilibres auxquels vous êtes confronté au sein de votre patientèle ou votre entourage. Vous trouverez les éclaircissements pour faciliter vos déroulements de séances et consolider les bases de votre technique.

Cet ouvrage est à consommer sans modération.

Je suis sûr que vous en ferez le meilleur usage.

Bonne chance! Suivez votre chemin avec confiance!

Avec ce livre, toutes les clés sont entre vos mains...

Pierre Viricel,
Président de la Fédération française de réflexologie
(2000–2006).

Introduction

CE LIVRE EST DESTINÉ À UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE RÉFLEXOLOGUES. Tout en étant complémentaire des autres ouvrages dans ce domaine, il se distingue par la présentation de mouvements inédits et d'enchaînements innovants reconnus et ressentis par les patients (lors du déroulement de séance).

Essai original également par son approche simultanée des réflexologies plantaire et palmaire, d'une technique nouvelle « d'automassage » et d'un guide très pratique dans lequel vous trouverez des solutions de traitement.

Il faut être à l'écoute de son corps. C'est une « machine » formidable. Le déséquilibre et l'alerte les plus connus du corps sont la maladie, mais nous devrions dire « le mal a dit ». Le corps se défend et s'exprime par des niveaux différents d'énergie. Il s'agit d'un changement permanent physique et psychologique (mental) dont il faut savoir percevoir et analyser les causes exactes. Se les cacher ou les modifier, c'est perturber la guérison et risquer de passer d'un symptôme aigu à une maladie chronique.

Il va de soi que la réflexologie est une aide et non pas une solution unique. L'alimentation non contrôlée, une mauvaise respiration, une hygiène de vie mal équilibrée, un sommeil inadéquat représentent des obstacles négatifs à l'équilibre de notre corps.

Nous pourrions rajouter les stress de toutes sortes et les nouveaux environnements défavorables – pollutions, climats et ondes électromagnétiques – devant lesquels toutes les médecines du monde ne seront pas efficaces et ne pourront pas grand-chose.



AVERTISSEMENT

Si la réflexologie peut être assimilée à une thérapie et que vous l'ayez choisie comme telle, nous vous conseillons d'en informer votre médecin traitant en cas de suivi médical. Le recours à la réflexologie ne remplace pas sa médication.

Le lecteur est seul responsable des éventuelles mises en pratique à partir des informations contenues de cet ouvrage.



Ce logo dit «Pied Victoire» est protégé et déposé à l'INPI ® Bernard Durand 2005.

Tous les dessins et textes du chapitre «Mouvements inédits et enchaînements innovants» sont déposés à l'INPI ® Bernard Durand et Luc Fournion 2009.

Partie

I

QU'EST-CE QUE
LA RÉFLEXOLOGIE ?

*« Ma foi en l'homme qui m'anime :
le désir de guérir »*

Hervé Boiron,
masseur-kinésithérapeute,
académicien (Académie rhodanienne des lettres).

1

HISTOIRE, ORIGINE ET ÉVOLUTION DE LA RÉFLEXOLOGIE

LA THÉRAPIE DES ZONES RÉFLEXES, ou plus simplement la réflexologie, est une méthode simple et naturelle de soin grâce à laquelle des points sur la surface du pied ou de la main sont traités afin de stimuler les zones réflexes en correspondance ou en lien avec les organes du corps humain. Elle permet une meilleure circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Les thérapies réflexes peuvent être définies comme une théorie dont la plus ancienne est l'acupuncture, laquelle a de nombreux points communs avec la réflexologie.

Une science devant être démontrée, cela même si de nombreux cas ont été résolus grâce à la réflexologie et si le réseau électrique du corps est bien documenté, nous proposons de définir la réflexologie comme une théorie dans cet ouvrage pour ne pas froisser les « scientifiques » avides de preuves et pour satisfaire les sages, sans parti pris, simplement pour en présenter les bienfaits et les résultats spectaculaires.

Sans aiguilles, le réflexologue, en agissant par des pressions variables et des reptations précises, débloque l'influx nerveux et rééquilibre l'énergie vitale du patient. L'antistress essentiel à la santé !

Les Chinois pratiquent depuis plus de 5 000 ans la réflexologie comme une médecine traditionnelle à part entière qui permet « la libre circulation de l'énergie » (ouvrages et textes retrouvés : *La Méthode d'observation des orteils* ou *Le Tao du pied et la Méthode d'examen du pied*). Le pied,

signifiant littéralement en mandarin « sauvegarde de la santé », est assimilé à une racine ayant un rôle vital car elle est la toute première partie de la plante (le germe de la graine). En Chine, la santé n'est pas synonyme de non-maladie mais d'un état de bien-être et la réflexologie y est pratiquée préventivement.

Nous retrouvons également des dessins anciens en Égypte dans la tombe de Ankhmahor, médecin d'un pharaon, datant d'environ 2700 ans avant J.-C. et montrant un massage de pieds et de mains entre deux personnes.

Plusieurs civilisations considèrent le pied comme un organe qui permet de « maîtriser » un bien-être général.

La réflexologie permet tout d'abord de détendre et elle a quelquefois une action bénéfique sur la cause d'une maladie. Elle peut aussi favoriser dans certains cas le processus d'autoguérison du corps.

Nous le répéterons dans cet ouvrage, la pratique de la réflexologie ne doit pas vous faire arrêter vos éventuelles prescriptions médicamenteuses ordonnées par votre médecin référent. C'est la raison pour laquelle nous préférons le terme de médecine complémentaire plutôt que médecine alternative.

L'Occident, plus porté sur la médecine allopathique, a découvert tardivement cette technique. La Suisse, le Royaume-Uni, l'Allemagne sont les pays les plus « avancés » et demandeurs dans ce domaine.



La France ne reconnaît pas la réflexologie dans un système médical performant et envié par de nombreux pays, mais qui ne laisse cependant que peu de place aux médecines complémentaires.

Notre Sécurité sociale évolue et permet une autre écoute de notre corps. Quelques mutuelles développent un « marketing des médecines douces » en permettant un remboursement partiel des soins (liste des mutuelles en annexe). Un choix est donc désormais possible entre médecine allopathique et médecine dite douce.

Il ne faut pas oublier que si le corps est d'une robustesse extraordinaire, il peut tout aussi bien réagir si on le traite avec douceur et délicatesse.

On peut donc être optimiste quant à l'évolution de la réflexologie en pensant qu'elle trouvera progressivement sa voie comme *problem solver*, c'est-à-dire « une solution à un souci » mais aussi en tant que bon remède de grand-mère. Voici quelques-uns de ses récents développements.

LA RELATION D'AIDE¹

Accompagner une personne en réflexologie nécessite, outre la déontologie, un cadre particulier aussi bien pour le patient que pour le réflexologue. Cette relation naissante s'inscrit dans une « relation d'aide » où les protagonistes jouent à leur insu des rôles dont ils ignorent la portée et l'influence sur le soin. Comprendre ou mettre en conscience ce qui se passe dans la relation est une démarche déterminante pour s'assurer une juste distance et une garantie de longévité dans la pratique.

Les principes de la relation d'aide

Cette notion de « relation d'aide » a été développée par Carl Rogers et définit l'ensemble des liens entre un aidant et un aidé. Cette alliance doit pouvoir faire émerger des mots sur les maux et favoriser une (re) prise de conscience pour que l'aidé (re)devienne acteur de sa vie. On s'aperçoit donc qu'il ne s'agit pas d'une relation entre quelqu'un « qui sait » et un « ignorant ». Les postures hautes où des termes tels que « il faut », « il s'agit

1. Contribution de Franck Lecluze/École E.T.R.E.!

de ceci ou cela», «vous devriez», «à votre place» sont à bannir du vocabulaire de l'aidant.

Le premier vecteur d'une relation bienveillante tient à la personne du réflexologue. Sa posture (ce qu'il ressent vraiment au fond de lui), le choix de ses mots, son écoute seront les premiers atouts d'une relation saine. De cette attitude découlera un climat propice à la compréhension et à l'apport du soutien dont la personne a besoin. Cela peut se faire aussi bien dans le silence de la séance que dans l'échange verbal de l'anamnèse ou du soin. Pour le réflexologue, il s'agit d'incarner une qualité de présence inspirant confiance et douceur, dans le respect et l'ouverture à l'autre.

Cette capacité à comprendre l'autre s'appelle l'empathie directe ou unilatérale. On peut la définir comme la capacité de changer de point de vue sans se perdre. Elle possède deux composantes car elle consiste à la fois à comprendre le point de vue de l'autre (c'est l'empathie cognitive) et ce qu'il ressent (c'est l'empathie émotionnelle). Cela nécessite un travail de «déplacement» qui implique le non-jugement, le regard positif et la reformulation tout en restant connecté à sa propre réalité et ses sensations. C'est un «aller /retour» permanent entre ce que dit ou met en acte l'aidé et ce que ressent le réflexologue par rapport à son expérience et son vécu.

Par ailleurs, nous devons faire face à une spécificité dans le cadre de la réflexologie, celle du toucher qui occasionne un «transfert» particulier dont il faut avoir connaissance.

Particularités du toucher et incidences psychologiques

Nous l'avons déjà dit, mais le fait de toucher les pieds n'est pas neutre. Il s'agit du corps de l'autre, de son intimité...

Dans la relation naissante entre le thérapeute et le client, un transfert et un contre-transfert va s'installer nourrissant la relation. Il s'agit d'un processus inconscient dans lequel chacun des protagonistes va représenter symboliquement pour l'autre quelqu'un qu'il connaît et tient une place particulière dans son histoire (un frère, une sœur, un père, une mère...). Cette représentation va être réactivée au cours de chaque séance de façon plus ou moins visible et la plupart du temps de manière