

Peur et douleur au toucher en réflexologie

Découvrez le lien entre les douleurs et la peur du toucher et d'autres troubles physiques du point de vue de la thérapie complémentaire et l'approche que vous propose la réflexologie.

13.07.2023



© unsplash

L'équilibre naturel des différents systèmes du corps

L'organisme s'efforce de maintenir l'équilibre de nos systèmes nerveux, cardiaque, circulatoire, lymphatique et hormonal. Ces systèmes complexes sont soumis à différentes influences, comme par exemple le stress, les coups du sort et les maladies. Notre corps agit en général de manière autorégulée. Or, toute perturbation de cette autorégulation peut provoquer des signaux comme la douleur, l'insomnie ou l'épuisement chronique. Aux souffrances physiques s'opposent souvent des «douleurs» psychiques telles que la colère, les sentiments de culpabilité et de honte. L'objectif de la thérapie complémentaire est de percevoir ces signaux et de stimuler l'autorégulation en fonction de la méthode utilisée.



© adobe stock

L'amygdale: un système d'alarme et de protection

L'amygdale est un avertisseur interne qui fait partie du système limbique, appelé parfois cerveau limbique ou cerveau émotionnel. Ce système est notamment impliqué dans les réactions telles que la peur, la colère, la tristesse et la joie. Le système limbique est donc en quelque sorte notre cerveau émotionnel et l'amygdale aide à reconnaître les dangers à temps; elle peut classer les situations selon leur degré de dangerosité et déclencher des «réactions de protection» immédiates.

Douleurs au toucher et crises de panique: une réaction de protection naturelle

Les attaques de panique sont une réaction excessive du corps. Elles peuvent être récurrentes, par exemple chez les personnes qui ont vécu un traumatisme. L'amygdale est en état d'alerte permanent et chaque stimulus déclencheur provoque l'injection d'hormones de stress dans le corps. Or, ces hormones pèsent sur l'ensemble du système. Au point que cela peut entraîner à la longue des troubles physiques qui viennent s'ajouter à d'éventuels troubles psychiques et psychologiques. Chez les personnes souffrant de troubles anxieux, divers symptômes douloureux et la peur du contact peuvent être d'autres symptômes concomitants.

Les personnes concernées par la peur et les douleurs au toucher font face à d'importants défis lorsqu'il s'agit de soulager ces troubles. Or, c'est justement là que la réflexologie professionnelle peut les aider. Elle peut en effet agir sur l'autorégulation humaine par le biais des nombreuses zones réflexes - que l'on trouve non seulement sur les pieds, mais aussi sur les mains, les oreilles et le corps.



© Adobe Stock

L'approche thérapeutique des dermatomes en réflexologie

Les dermatomes sont des zones réflexes corporelles étendues, formées par les nerfs spinaux. Ces zones cutanées sont reliées au système nerveux central et aux organes internes (et inversement). Dans le jargon médical, on appelle cette connexion «arc réflexe». La peau joue un rôle essentiel dans la thérapie des zones réflexes, car presque toutes les impulsions sont données par cet organe.

Un nouveau type de thérapie des zones réflexes par la peau a été développé et testé récemment, thérapie destinée en particulier aux personnes qui ont peur du contact et des traumatismes.

Une offre spécifique

Une forme spéciale de thérapie des zones réflexes fonctionne à distance et sans contact main-peau. L'amygdale peut être soulagée de sa fonction d'alarme grâce à ce traitement bienfaisant. Le système limbique s'apaise et l'autoguérison peut être stimulée.

Le traitement, dont le déroulement est défini au préalable, s'effectue avec différents rouleaux en bois préchauffés. Une étude menée aux États-Unis a démontré par exemple que les¹ massages avec une pression modérée font notamment baisser le cortisol, l'hormone du stress, et augmenter la sérotonine, l'hormone du bonheur, et l'ocytocine, l'hormone du plaisir. Il s'ensuit un apaisement et une stabilisation du système nerveux, ainsi qu'une réduction des états douloureux chroniques, des attaques de panique, des troubles du sommeil, tout en formant une base d'auto-guérison pour le corps et l'esprit

En résumé, la réflexologie offre différentes possibilités de régulation, d'apaisement et de stabilisation aux personnes qui ont peur du contact et qui souffrent de douleurs au toucher

Autor*in:

Daniela Loosli, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Methode Reflexzonentherapie, Co-Präsidentin SVRT, Tremona

Schweizerischer Verband für Reflexzonentherapie, www.svrt.ch

Sources:

¹ Massage Therapy Research Review, Touch Research Institute, University of Miami School
doi:10.1016/j.ctcp.2014.07.002.