

# Qu'est-ce que la réflexothérapie ?

**Vous avez certainement déjà entendu parler de la réflexologie plantaire : ce massage des pieds avec des pressions sur les zones réflexes, qui peuvent se ressentir assez douloureuses lorsqu'elles sont appuyées avec intensité. Cette méthode naturelle de traitement est reconnue par le SEFRI (Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation) et l'OrTra TC depuis déjà six ans sous le nom de « réflexothérapie ».**

Les douleurs dans les zones réflexes des pieds sont en lien avec ce que la personne vit. Elles nous permettent de « mettre le doigt » sur les affections de notre santé physique et/ou mentale qui ont besoin d'un petit « coup de pouce ».

Nous sommes influencé-es par les événements que nous vivons au quotidien ainsi que nos expériences relationnelles. Les étapes parfois difficiles que nous traversons s'expriment dans notre corps et nous incommode. Quel soulagement de pouvoir apaiser voire libérer les tensions !

## EN PRATIQUE

Prenons l'exemple de cette personne qui avait perdu sa maman : fille unique, elle devait gérer seule ce départ inattendu et avait besoin de se poser et de se connecter à elle-même pour affronter cette douloureuse épreuve. Les distances entre son domicile et l'appartement de sa maman lui pesaient. La réflexologie était pour elle « défatigante » et lui a permis de ne pas avoir « la tête sous l'eau ».

## « Mettre le doigt » sur les affections de notre santé physique et/ou mentale.

La réflexothérapie n'est pas seulement utile pour la détente ou le stress, mais elle permet aussi de traiter, de diminuer la douleur, de relancer un organe au ralenti ou de réguler une glande qui a besoin d'un rééquilibrage. La visée de l'application des techniques réflexes est l'homéostasie, ou autorégulation.

Voici quelques autres exemples d'application tirés de la pratique : en cas de douleurs menstruelles et lorsque les personnes ne réceptionnent pas bien les médicaments antidouleurs, la réflexothérapie peut permettre

un apaisement rapide et offrir une alternative au traitement médical. La régulation des hormones et l'action antidouleur s'avèrent efficaces. En cas de constipation également, lorsque la prise de laxatifs n'atteint pas l'effet escompté, la réflexothérapie peut aider efficacement et rapidement à retrouver un transit normal.

Les zones réflexes ne se trouvent pas uniquement sur les pieds, mais aussi sur les mains, les oreilles, le visage, le dos, etc. Elles se reflètent sur le corps comme le principe de l'hologramme. Les Incas, les Égyptiens et les Chinois prodiguaient déjà ces soins, et actuellement nous pratiquons des réflexothérapies dites « modernes » venant des États-Unis. De nombreuses techniques spécifiques continuent à voir le jour dans le cadre de la réflexothérapie.

## LE RÔLE DES RÉFLEXOTHÉRAPEUTES

Le rôle de la ou du réflexothérapeute consiste également à accompagner la personne par une approche individuelle et holistique. La santé et le bien-être sont constamment soumis à des changements et sont donc des événements dynamiques. La ou le thérapeute prend en considération ce que vit la personne au moment de la consultation. Si une relation conflictuelle est actuelle ou si elle a pu se discuter et se régler, la santé mentale de la personne en sera influencée différemment.

Les différentes cartographies sont utiles et complémentaires selon l'approche abordée et le souhait de la personne traitée. Elles permettent d'affiner un traitement de réflexothérapie selon la raison de la consultation. Certaines cartes sont orientées sur des systèmes, et d'autres sur des émotions, ou certaines par des approches en lien avec la théorie de la médecine chinoise ou ayurvédique.

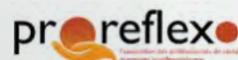
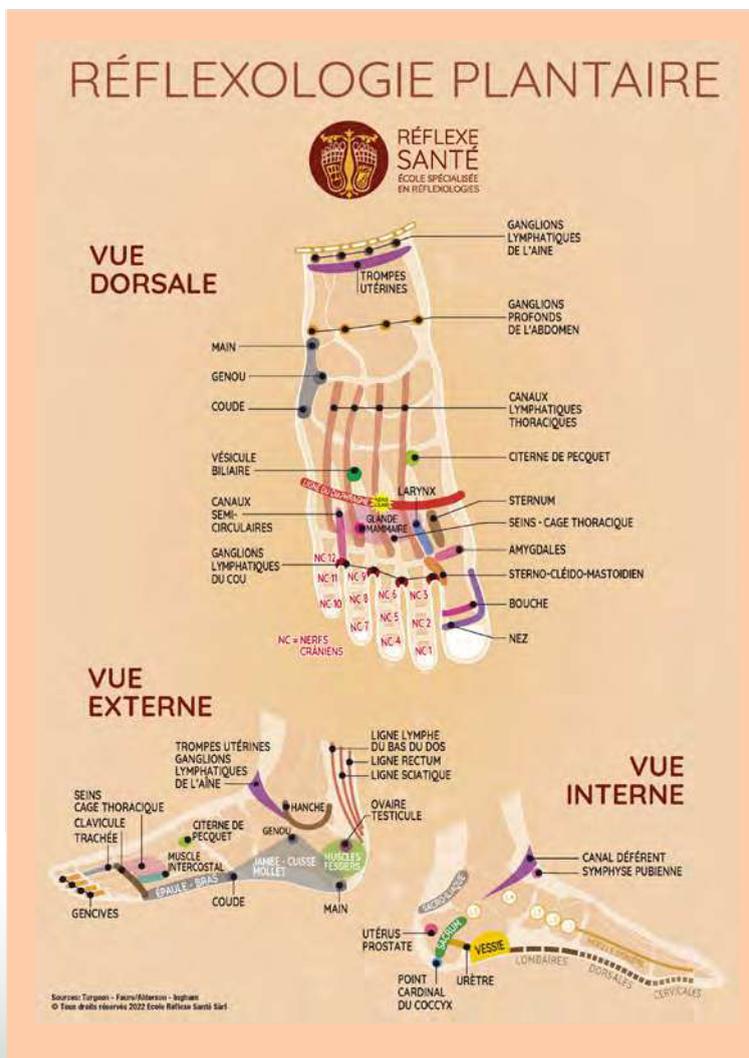
Les « touchers » ou « façons de procéder au massage des zones réflexes » sont donc variés et peuvent être très différents d'une séance à l'autre. Un toucher profond pour une détente après une prestation sportive orienté sur les tensions musculaires sera différent d'une pression douce sur les zones réflexes des vertèbres qui ont subi une intervention chirurgicale. Par exemple, après une opération de l'hernie discale et en complément de séances de physiothérapie, la réflexothérapie

peut apporter du réconfort et diminuer des douleurs post-opératoires persistantes.

Apporter bien-être et réconfort par la réflexothérapie est primordial. L'écoute, la bienveillance et le non-jugement sont des qualités essentielles pour la ou le thérapeute. En ces temps agités, il est important de prendre le temps d'écouter son corps, son ressenti et ses émotions. Les reconnaître est déjà une grande aide pour se connaître soi-même. Parfois, nous avons besoin d'être accompagné-es sur ce chemin et la réflexothérapie peut répondre autant à nos besoins physiques que psychiques.

Les bienfaits reconnus de cette méthode devraient davantage avoir leur place dans les hôpitaux, cliniques et institutions, en complément et en accompagnement d'un traitement médical.

Isabelle Moinon  
Thérapeute Complémentaire  
avec Diplôme Fédéral  
Méthode Réflexothérapie  
Membre Association Suisse de Réflexothérapie  
(ASRT/SVRT)



**Pro Reflexo** L'Association des professionnels de santé pratiquant la réflexothérapie  
Rue du Jura 5, 2800 Delémont  
[proreflexo.ch](http://proreflexo.ch)



**ASRT** ASSOCIATION SUISSE DE RÉFLEXOTHÉRAPIE  
**ASRT** Association Suisse de Réflexothérapie  
Hörnlistrasse 14, 9500 Will SG  
[svrt.ch](http://svrt.ch)