



# Réflexologue

AU SEIN DE L'ASSOCIATION ATELIER REFLEXE D'APPRENDRE

## PRESENTATION – Géraldine de RODEZ

### Son parcours professionnel

- Nov 2018 : Réflexologie émotionnelle (Monique Meyrieux formatrice chez E.T.R.E !)  
La réflexologie émotionnelle repose sur les principes qu'elle met en synergie : La médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie plantaire et la gestion des émotions.
- Mars 2019 : certificat de Réflexologue Professionnelle école E.T.R.E !  
Apprentissage de la cartographie des zones réflexes accompagné de plusieurs dizaines d'heures de pratique.
- Mars 2019 : Post grade Réflexologie et cancer (école E.T.R.E !)  
La Réflexologie plantaire a été reconnue en 2019 par l'OMS « technique de soin de santé complémentaire » rentrant dans le cadre des soins supports en oncologie.
- Avril 2019 : Réflexologie vertébrale (Monique Meyrieux formatrice chez E.T.R.E !)  
La colonne vertébrale est la clé de nos émotions. Tous les chocs émotionnels de notre vie vont désorganiser notre système neuro-végétatif entraînant ainsi des troubles psychosomatiques et des déséquilibres corporels. La réflexologie vertébrale s'inscrit dans un objectif de rééquilibrage émotionnel.
- Juin 2019 : Post grade Réflexologie pédiatrique par Noëlle Sanvert (E.T.R.E !)  
La réflexologie plantaire chez les enfants apporte un bienfait physiologique, psychoaffectif et social. Elle favorise le développement moteur de l'enfant et son évolution psychologique.

- Février 2020 : Réflexologie viscérale par Monique Meyrieux (formatrice chez E.T.R.E !)  
La réflexologie viscérale ou abdominale (Chi Nei Tsang) permet de restaurer l'énergie de nos organes internes et plus particulièrement le colon notre deuxième cerveau.
- Novembre 2020 – Juin 2021 : La réflexologie plantaire selon la tradition chinoise (centre de formation Mireille Meunier)  
Approche fondamentale et pratique de la réflexologie plantaire selon la règle taoïste (Yin & Yang). Permet de renforcer l'approche holistique de cette discipline.
- Janvier 2021 : Réflexologie & perte de poids (centre de formation Mireille Meunier)  
Apprentissage des règles diététiques taoïstes dans le cadre de la perte de poids.

### **Formation à venir (2021)**

- Avril 2021 : Réflexologie & oncologie (centre de formation Mireille Meunier)
- Automne 2021 : Maladies dégénératives (centre de formation Mireille Meunier)
- Octobre 2021 : Autres techniques réflexes auriculothérapie, réflexologie faciale, réflexologie palmaire (centre de formation Mireille Meunier)

### **Ces motivations en rapport avec l'association**

- Collaborer avec une équipe pluridisciplinaire dans le cadre d'un parcours de soins adapté à chacun(e).
- Favoriser une meilleure gestion des émotions au travers du langage du corps à tout âge.
- Apporter à l'Association ARA mon expertise et ma connaissance sur plusieurs techniques réflexes qui permettent de réduire les effets du stress sur l'organisme.
- Faire bénéficier au plus grand nombre, d'une équipe professionnelle et impliquée, qui saura travailler en cohérence pour permettre une prise en charge efficace et pertinente.

# PRESENTATION DE LA PROFESSION

---

*Le réflexologue est un professionnel de la relation d'aide et de la gestion du stress. Il favorise le processus d'auto-régularisation par un toucher spécifique des zones réflexes et des points de méridiens, en s'appuyant sur des fondements neuro-végétatifs et de circulation des fluides.*

*Les séances réflexologiques apportent une contribution intéressante au suivi médical ou paramédical en favorisant la circulation sanguine, l'élimination des toxines, le rééquilibrage du système nerveux, l'apaisement général de la personne.*

## **Le principe :**

*Les capteurs sensoriels situés aux zones réflexes alimentent des centres nerveux centraux qui intègrent les données et envoient des ordres moteurs, orthosympathiques et parasympathiques aux organes et structures du corps.*

*Ces boucles de régulation fonctionnelles permettent des réactions adaptatives entre les organes et structures et forment une interaction à distance dans le corps.*

## **Les effets :**

*En mobilisant la voûte plantaire, la réflexologie favorise la circulation sanguine. Le toucher réflexe engendre également une détente en faveur du système parasympathique.*

*Les effets bénéfiques sont multiples :*

- *L'état corporel :  
Diminution des douleurs musculo-articulaires, amélioration des fonctions organiques, meilleur sommeil, etc...*
- *L'état émotionnel :  
Apaise les angoisses et l'anxiété, favorise la sérénité...*
- *Les comportements :  
Repose l'esprit, permet le recentrage, restaure la confiance en soi, l'ancrage, trouver sa place...*

## COMPETENCES UTILES POUR L'ASSOCIATION

---

- *Améliorer les capacités motrices et cognitives de la personne tout en apaisant les souffrances émotionnelles. La prise en charge globale est ainsi facilitée.*
- *L'approche non médicamenteuse des problèmes de sommeil, d'anxiété, de douleurs chroniques va limiter les effets secondaires et iatrogènes des traitements allopathiques classiques.*
- *Favoriser l'homéostasie naturelle du corps et rétablir les équilibres perdus ou perturbés en apaisant ou en stimulant des zones réflexes concernées.*
- *Maîtrise de plusieurs techniques réflexes pour cibler encore un peu plus les bienfaits recherchés.*

## INDICATIONS DE PRISE EN CHARGE ET DE REORIENTATION PAR UN AUTRE PRATICIEN

---

La réflexologie favorise les processus d'autorégulation par la détente et la mise en circulation des échanges organiques, cependant les effets sont variables d'une personne à l'autre.

Une évaluation à la première séance permettra de définir la pertinence d'un accompagnement réflexologique.

Les troubles circulatoires (phlébite, thromboses, artériopathies, etc...) sont une contre-indication.

Des précautions sont à prendre avec des sujets sensibles : grossesse, convalescence, enfants, maladies chroniques, etc...

La réflexologie s'adresse en priorité aux **troubles d'ordre fonctionnel** :

- Douleurs musculo-articulaires
- Troubles digestifs, respiratoires, hormonaux, urinaires, génitaux, circulatoires...

En cas **trouble lésionnel** il est nécessaire d'agir sur plusieurs niveaux en associant les techniques (naturopathie, ostéopathie, phytothérapie...).

**Pour les troubles cognitifs « DYS »** qui apparaissent au cours du développement de l'enfant, avant ou lors des premiers apprentissages, ils peuvent persister à l'âge adulte.

Ils ont des répercussions sur la vie scolaire, professionnelle et sociale provoquant ainsi un **déséquilibre psycho-affectif**.

Le protocole en réflexologie plantaire consistera après un bilan réflexologique à diminuer les tensions des différentes zones touchées.

Dans le domaine des maladies dégénératives, la réflexologie a un rôle d'accompagnement, pour la détente et la revitalisation face aux prises médicamenteuses.

Dans l'hypothèse d'une stagnation ou d'une aggravation de l'état de la personne consultante après 2 ou 3 séances, le choix d'une autre technique de soins devra être envisagée.