

PARTIE 1

DÉCOUVRIR
LA RÉFLEXOLOGIE







CHAPITRE 1

DÉCOUVRIR LA RÉFLEXOLOGIE

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?

La réflexologie, au sens large, est une thérapie plusieurs fois millénaire, **naturelle** et **douce**, sans danger et avec très peu de contre-indications. Elle est adaptée à tous les âges et ne nécessite pas de matériel spécifique. C'est une méthode économique, **préventive** et thérapeutique. Elle stimule la capacité de tout être humain à **s'autoguérir**.

La réflexologie aide le corps à rétablir l'équilibre (homéostasie) nécessaire au fonctionnement harmonieux de tous les systèmes et lui permet d'augmenter son énergie.

Qu'est-ce qu'un réflexe ?

Un réflexe est la réponse immédiate et involontaire d'un organe (muscle, glande...), d'une partie du corps, déclenchée par le système nerveux à la suite d'une stimulation sensitive ou sensorielle. (Larousse)

On considère que les pieds, mais aussi les mains, les oreilles, le visage, le dos, représentent l'ensemble du corps humain en miniature avec tous ses organes, ses systèmes. De très nombreux témoignages de thérapeutes viennent confirmer cette hypothèse. On peut alors dire que toute stimulation

sur une partie du pied entraînera une répercussion sur l'organe ou le système concerné. La réponse à cette stimulation se fera via le système nerveux, entraînant un processus d'autoguérison ou de rééquilibrage énergétique, selon les priorités choisies par le corps. En cas de troubles aigus, les effets et bénéfices sont en général très rapides, voire immédiats. Pour des troubles chroniques, les résultats seront plus progressifs. L'autoguérison du corps se fera par étapes. Les symptômes seront éliminés dans l'ordre inverse de leur apparition.

La réflexologie peut s'appliquer à différents endroits du corps :

- aux pieds : réflexologie plantaire
- aux mains : réflexologie palmaire
- au visage : réflexologie faciale ou dien'cham'
- aux sinus : sympathicothérapie
- aux oreilles : auriculothérapie
- au dos : réflexologie vertébrale

La réflexologie fait partie des techniques préventives de santé. Elle est complémentaire d'autres thérapies. À ce titre, les pieds (ou d'autres parties du corps) vont enregistrer la sensibilité sur une zone réflexe bien avant la manifestation d'un symptôme ou d'une maladie aiguë et ses effets sur la personne.

La douleur ressentie sur une zone réflexe doit être comprise comme une alarme. Elle signale un mauvais fonctionnement, un dérèglement important, un blocage ou un excès d'énergie. L'acte réflexologique sera, à ce titre, préventif. Son objectif est de déclencher le retour à l'homéostasie, l'état d'équilibre interne du corps.

Toute thérapie devrait avoir une action préventive : se soigner pour être et rester en bonne santé et non pas se soigner lorsque nous sommes « malades ». Lorsque le « mal a dit », le travail thérapeutique est beaucoup plus long et complexe.

La réflexologie plantaire s'apparente à la médecine traditionnelle chinoise. À ce titre, l'approche de la maladie est sensiblement différente de celle de la médecine conventionnelle. En réflexologie, le symptôme ou sa manifestation sur le pied ne sera pas isolé du contexte général. Il est prouvé que la maladie se manifeste rarement à l'endroit de sa cause. D'où la nécessité d'une

approche globale prenant en compte l'individu dans son intégralité physique (mode de vie, alimentation, activités, loisirs, etc.), mentale et émotionnelle. Une séance de réflexologie accorde toujours un temps d'écoute important, indispensable et incontournable d'un soin holistique.

La réflexologie ne guérit pas, seul le corps peut se guérir lui-même. Elle contribue à équilibrer les différents systèmes de l'organisme en stimulant (dynamisant) un système ou un organe affaibli, ou en apaisant (dispersant) un autre trop actif. La réflexologie ne peut affecter les parties du corps qui sont en bonne santé.

La réflexologie et le contrôle de la douleur

Le corps est capable de produire ses propres analgésiques, les endorphines ou endomorphines, neuromédiateurs du système nerveux central. Ces endorphines sont beaucoup plus puissantes que la morphine et peuvent être mobilisées par la réflexologie pour réduire ou interrompre le cycle de la douleur. Les zones réflexes douloureuses devront être traitées durant plusieurs minutes, jusqu'à disparition de la douleur, et cela, sans risque de surdosage, le cerveau sachant réguler la quantité d'hormones nécessaire.

HISTORIQUE ET ACTUALITÉ DE LA RÉFLEXOLOGIE

L'histoire de la réflexologie étant très ancienne, son origine précise est encore difficile à établir.

En Inde. La médecine traditionnelle ayurvédique, vieille de plus de 5 000 ans, prenait en compte l'énergie globale de la personne et la possibilité de la soulager grâce au massage précis de certaines zones du corps.

Pieds de Vishnu



En Égypte. À Saqqarah, dans la tombe d'un célèbre médecin de l'époque, Ankmahor, on a retrouvé un bas-relief datant de plus de 2500 ans avant Jésus Christ représentant des thérapeutes traitant simultanément les mains et les pieds de leur patient. Au bas de ce dessin, une inscription en hiéroglyphes mentionne : « *Ne me fais pas mal* » - « *Je ferai en sorte que tu me remercies* ».



Dans la **Chine** ancienne, des médecins acupuncteurs exerçaient de fortes pressions sur des points précis de la plante des pieds pour libérer et réguler les flux énergétiques du corps.

En Amérique. Selon une théorie, une forme de thérapie par les zones réflexes aurait été transmise aux Indiens d'Amérique par les Incas. La pression réflexe appliquée aux pieds en tant que thérapie curative fut pratiquée par les Indiens d'Amérique du Nord pendant de nombreuses générations. Durant des siècles, les Indiens Cherokees de Caroline du Nord ont reconnu l'importance des pieds dans le maintien de l'équilibre physique, mental et spirituel. Nos pieds sont nos liens avec l'énergie de la Terre, l'énergie tellurique.

En Europe. Une variante de la réflexologie était déjà connue et pratiquée dès le 14^e siècle de notre ère. Plusieurs médecins européens s'intéressèrent de près au sujet et plusieurs rédigèrent des ouvrages.

De nombreux chercheurs et psychologues russes ont mené des travaux et expérimentations sur les réflexes d'un point de vue psychologique tout d'abord puis physiologique, avec des résultats d'une grande efficacité sur des affections diverses.

Au début des années 1900, des médecins allemands firent le lien entre le massage des zones douloureuses et la disparition de la douleur (Dr Alfons Cornelius).

L'influence américaine (USA).

La réflexologie moderne est apparue au début du 20^e siècle, très probablement grâce aux travaux d'un médecin américain, **William Fitzgerald** (1872-1942) qui conçut un système de points de pression à des fins d'anesthésie. Ayant découvert que ces points existaient d'un bout à l'autre du corps, il a eu l'idée de le partager en zones et d'établir la *thérapie zonale*. En 1917, W. Fitzgerald et son collègue E. Bowers publièrent leurs travaux sous le titre *Zone Therapy*.



William Fitzgerald

Mais c'est sans aucun doute à **Eunice Ingham** (1879-1974) que nous devons la réflexologie moderne. Elle établit la première cartographie complète du corps sur les pieds tout en utilisant la thérapie des zones de Fitzgerald. Elle écrivit plusieurs livres : *Ce que les pieds peuvent raconter, grâce à la réflexologie* (1938) et *Ce que les pieds ont raconté grâce à la réflexologie* (1951).

E. Ingham visa d'abord le grand public et les milieux non médicaux, consciente que des profanes étaient à même d'apprendre les techniques de réflexologie pour se soigner eux-mêmes ainsi que leur famille et leurs amis.

Elle voyagea dans toute l'Amérique durant plus de 30 ans et enseigna sa méthode à des milliers de personnes. Elle développa sa propre méthode « La Méthode Originale Ingham® » dans les années 30 qu'elle enseigna au sein de l'Institut National de Réflexologie.

Son neveu, Dwight Byers, perpétua son travail et propagea sa méthode aux quatre coins du monde, jusqu'en 2013. Depuis 2014 ce sont sa fille et son petit-fils qui ont repris l'enseignement de la Méthode Originale Ingham®.

Il existe des formations à cette méthode en France : (<https://ressourcement.fr>).

Doreen E. Bayly, la pionnière européenne

Infirmière de profession, D. Bayly a étudié la réflexologie avec E. Ingham, réflexologie qu'elle introduisit en Angleterre au début des années 60 puis en Suisse romande dès 1976. Elle fut très active dans son pays comme dans le reste de l'Europe pour faire la promotion de la réflexologie. Elle créa son cabinet, puis son école de formation et réussit peu à peu à imposer la réflexologie tant auprès du grand public que des professionnels de santé. Elle a rédigé un livre : *Reflexology Today*. Pour elle, la réflexologie est une des grandes thérapies du futur.

La réflexologie en 2024

La réflexologie est reconnue officiellement comme thérapie dans les pays du nord de l'Europe, en Suisse, en Allemagne. Elle est pratiquée dans les hôpitaux, les entreprises et remboursée par les organismes d'assurance maladie et les mutuelles. Cette pratique a fait diminuer l'absentéisme professionnel. Des associations européennes travaillent à établir des normes à l'enseignement de la réflexologie.

C'est le cas par exemple de R.I.E.N. (*Reflexology In Europe Network*). Cet organisme représente plus de 20 000 réflexologues dans 20 pays à travers l'Europe et se donne pour tâche, en autres de¹ :

- Promouvoir la réflexologie en Europe ;
- Assurer des standards européens de formation communs ;
- Favoriser l'accès du grand public à la prise en charge en Réflexologie ;
- Garantir aux praticiens leurs droits d'exercice.

1. Source: Fédération Française des Réflexologues 2024.