

Réflexologie plantaire

Pour Qui ?

par Arlette Lefebvre

L'enfant: celui-ci est extrêmement friand du toucher qui le conforte dans la relation d'intimité, de connivence et de sécurité, et il est souhaitable que les jeunes mamans dès l'accouchement massent les pieds de leur bébé.

La femme: il est évident que la période prénatale devrait être le moment privilégié de mise en condition pour permettre à la maman de vivre sa grossesse dans les meilleures aptitudes physiques (régulation de tous les systèmes) pour elle-même et son futur enfant, et lui permettre d'aborder l'accouchement en toute détente. Ainsi seront atténués voire supprimés les effets indésirables comme les nausées observées généralement durant les premiers mois. Une aide peut encore lui être apportée au moment de l'accouchement et après l'accouchement pour retrouver paisiblement toutes ses fonctions de femme. La ménopause est aussi une étape de la vie souvent mal supportée physiquement et psychologiquement, il convient alors de se faire aider de tous les outils disponibles et il serait bien dommage de ne pas avoir recours au massage podal dont les effets sont rapides.

L'homme/femme actif et au sportif/sportive: souvent soumis à de fortes pressions imposées par la pratique de leur travail, le sportif / sportive et l'homme/la femme active accumulent un stress nuisible à leur santé en diminuant leur système immunitaire, stress qu'ils pourront évacuer aisément grâce aux effets relaxants du massage.

Le patient: la première action possible est le soin curatif, pour accompagner une affection particulière, conjointement aux autres soins médicaux et permettre au corps de retrouver une meilleure fonctionnalité. La seconde action possible est le soin à titre préventif. Avec ce soin, le but est de travailler pour que le corps retrouve un maximum de vitalité permettant alors de répondre efficacement aux

effets destructeurs et déstabilisateurs des agressions qui font chuter de la santé vers la maladie

Aux personnes âgées: alors que cette période de vie offre l'avantage de jouir de plus de disponibilité, il est indéniable que les réserves et capacités de défense s'amenuisent. Les conséquences de cette perte de réserves et capacités sont souvent dramatiques par la perte de jouissance des facultés et de l'autonomie. L'action de la réflexologie podale est un apport appréciable lors de cette étape en notant aussi que ce temps consacré au massage rompt la solitude à laquelle les personnes âgées sont souvent confrontées.

La «métareflexologie»

S'il est entendu que le public qui demande des soins en réflexologie correspond principalement aux patients qui cherchent à résoudre une difficulté physique ou physiologique, on peut constater de plus en plus que d'autres publics prennent intérêt à cette technique naturelle. Certaines personnes découvrent ainsi que la séance peut devenir un lieu de partage, d'écoute, de dialogue et de conseil et finalement s'engagent dans un processus de psycho-réflexologie où le patient choisit de travailler sur des objectifs qui lui sont particuliers. Dans cette technique très particulière, la totalité de l'individu est prise en compte et l'intégration se fait autant sur le plan mental que corporel (cellulaire). Les manifestations bénéfiques d'ordre physique et énergétique se font ressentir assez rapidement et de façon sinon flagrante au moins de manière nettement visible. Ainsi, l'attention première est portée sur l'action du toucher, le temps de la consultation permet aussi d'entamer un dialogue par lequel selon les compétences du praticien il pourra être donné des conseils qui conforteront l'action du massage. C'est ainsi que pourront être abordés les conseils nutritionnels généraux et spécifiques selon le patient. Par exemple pour la femme enceinte, l'évè-

nement de la maternité est abordé dans ses différentes phases de grossesse, d'allaitement, de sevrage. Ce sera aussi un moment privilégié pour démystifier l'accouchement et donner toutes explications sur les points obscurs afin que la patiente aborde cette phase en toute confiance et sécurité. Il est encore évident que si le patient est en demande d'aide psychologique et que le praticien est en mesure d'y répondre ce sera un moment adapté pour pouvoir assouvir cette attente. Dans ce domaine comme dans tous les autres domaines, la connaissance est le facteur de base qui permettra avec le développement de l'intuition, du charisme et de la compassion d'obtenir les meilleurs résultats.

Durée et fréquence des soins

Lorsque le patient vient pour la première fois, la période de mise en route des énergies dure environ 2 mois, période pendant laquelle il doit être donné un massage tous les 15 jours. Cette période d'induction permet un travail de mémorisation corporelle pour l'ensemble des fonctions qui commencent à se mettre au diapason. Vient ensuite la période curative ou préventive pour laquelle le massage est donné entre 3 et 4 semaines. Les séances de massage sont variées selon les différents protocoles utilisés mais généralement la durée minimum d'une heure est généralement requise. Il est à noter que généralement les dysfonctionnements trouvent leur solution dans un temps propre à chacun, car les résultats sont fonction de beaucoup de critères tels : l'âge du sujet, sa vitalité, l'ancienneté de la maladie, l'adoption d'un mode d'alimentation mieux adapté, le changement de vision sur le monde.

Arlette Lefebvre



photographies : Jean-Jacques Hoogsteen