



4<sup>èmes</sup> JOURNÉES  
DU GETCOP



L'ÂGE :

CONCEPTS - AVATARS - INNOVATIONS

# LA RÉFLEXOLOGIE POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS

Alexandra Lemerrier, Réflexologue RNCP, Thionville



Alexandra  
Lemercier



**ARRNCPC**  
Association des  
Réflexologues  
professionnels certifiés



Centre de formation  
Elisabeth Breton



**A-MCA**



## Alexandra LEMERCIER, Relaxologue - Réflexologue RNCP

- Intervenante Prévention et Gestion du Gestion en milieu éducatif, Certification RS
- Formatrice, Certification RS
- Déléguée Régionale Grand Est de l'association des Réflexologues RCNCP
- Membre du Comité de recherche - Centre de formation Elisabeth Breton
- Membre du Comité des Réflexothérapies - GETCOP
- Membre du comité pédagogique et consultatif E-FPS (Espace de formation en prévention santé) de l'Agence des Médecines Complémentaires Adaptées

# LES AIDANTS

## La définition :

Personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Source : [www.monparcourshandicap.gouv.fr](http://www.monparcourshandicap.gouv.fr)

## Quelques chiffres : (selon l'enquête nationale IPSOS 2020)

**62 %** se sont déjà retrouvés dans un **état d'épuisement intense / surmenés.**

**45 %** déclarent que **leur vie sociale et familiale** est affectée **négativement.**

# LA RÉFLEXOLOGIE

Cette « médecine complémentaire » (selon l'OMS) s'inscrit dans une approche manuelle et non médicamenteuse qui vise au **mieux-être** de l'individu.

Chacune de ces zones correspondant à une partie spécifique du corps.

Les **massages réflexes** ciblés sur l'une ou l'autre de ces zones contribuent à **libérer les tensions** accumulées et aider le corps à s'**auto-réguler** pour mieux **gérer le stress**.

**Centre de formation en Réflexologie Elisabeth BRETON**

Certification professionnelle de Réflexologue  
n° 11788063378 DRIEFP Ile-de-France du 22/04/2008

www.reflexobreton.fr

Enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles  
RNCP - niveau 6 (FR) niveau 6 (EU) Arrêté du 17/07/2015, JO 25/07/2015

**Cerveau et correspondances**  
aux 5 sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher), hormones du cerveau (cartographie corticale)

**Coûturiers**  
scapulaire, épaulaires, bras, trapèzes (dos)

**Membres supérieurs**  
système musculo-squelettique, vasculaire et lymphatique

**Poumons, bronches, cage thoracique, cœur**

**Reins et glandes surrénales**

**Ganglions lymphatiques**  
de la tête et du tronc

**Cavité crânienne**  
plexus crânien et axes de Brodmann

**Glandes endocrines**  
(thyroïde et parathyroïdes), cou, gorge

**Indicateur supplémentaire pour bilan REIMS (Reins Postérieurs) et face antérieure**, en rapport avec les seins, poitrine, glandes mammaires

**Colonne vertébrale**, muscles du dos (bas postérieurs) et sternum, côtes, diaphragme (face antérieure)

**Indicateur supplémentaire pour bilan COEUR**

**trachée**  
différenciation rain-vessie

**Plexus pavlovi**, organe de reproduction (ovaires, utérus, prostate, testicules, cavité péloviene)

**Points Vitaux**

- 1 - Point craniométrique BREGMA (point de rencontre des sutures de l'os frontal et des pariétaux)  
Maux de tête, tension nerveuse, dépression
- 2 - Points craniométrique NASION (point de rencontre des sutures des os nasaux et des pariétaux)  
Sinusite frontale, fatigue mentale
- 3 - Points sur l'arcade sourcilière  
Maux de tête, sinusite, tension oculaire
- 4 - Points de l'angle orbitaire (suture zygomatique-frontale)  
Névralgie, fatigue oculaire
- 5 - Points de la base du nez (suture fronto-maxillaire, naso-maxillaire)  
Maux de tête, sinusite, troubles oculaires
- 6 - Points sur la pommette (suture zygomatique-maxillaire)  
Sinusite, bronchite, problèmes respiratoires
- 7 - Points à l'articulation de la mâchoire (processus condyloïde)  
Névralgie faciale, otite, tensions de la mâchoire
- 8 - Point maxillaire supérieur  
Troubles cardiaques
- 9 - Points sur le menton (mandibulaire)  
Troubles intestinaux, cystite, troubles gynécologiques

**sinus**

**membranes supérieures**

**yeux**

**oreilles**

**plexus crânien** (cervical) cou, plexus crânien, plexus cardiaque, thyroïde, machroïdes

**colonne cervicale**

**cou**, nuque, colonne dorsale

**thyroïde, parathyroïdes**

**utérus, prostate, sacrum, coccyx**

**plexus pavlovi**, glandes génitales, testicules

**ceinture pelvienne**

**ovaires**, glandes mammaires

**membres inférieurs**

**Identique à la main gauche**  
surfole et vésicule biliaire

**tempes** (nerfs trijumeaux)

**nez**, base du crâne

**carotides** (tracé carotidien)

**typhloplexe**

**abdo** (plexus crânien)

**cou**, nuque

**pharynx**, larynx, trachée

**poumon**, bronches, tendons du trapèze

**stomac**

**glandes surrénales**

**reins**

**pancréas**

**intestin grêle**

**intestin grêle**

**rectum**

**anus**

**glandes génitales**, plexus sacré

**maxillaire supérieur**

**maxillaire inférieur**

**tonsilles** (amygdales)

**tronc collecteur thoracique**

**troupe de Fallope**, canal déférent

**zone ganglionnaire**  
supérieure

**tempes**, nerfs trijumeaux

**maxillaire supérieur**

**maxillaire inférieur**

**tonsilles** (temporales)

**tronc collecteur thoracique**

**troupe de Fallope**, canal déférent

**zone ganglionnaire**  
inférieure

**troupe de Fallope**, canal déférent

**taille**, hanches, cuisses

**genoux**

**membres moelles**

**zone ganglionnaire**  
pélvienne

**talons**

**nez**, os nasal, base du crâne

**colonne cervicale**

**colonne dorsale**

**colonne lombaire**

**vessie**

**sacrum**, vagin, pénis, col de l'utérus

**zone ganglionnaire**  
pélvienne

**coccyx**

**zone ganglionnaire**  
supérieure

**zone ganglionnaire**  
inférieure

**zone ganglionnaire**  
supérieure

**zone ganglionnaire**  
inférieure

**logiciel de réflexologie ReflexoVISU®** logiciels pour médecines douces  
www.oil.fr

Planches de réflexologie copyright Elisabeth BRETON © 2014  
adaptation pour ReflexoVISU © 2014 par Catherine et Michel CHÉLIN D.L.

ReflexoVISU comprend les planches de plusieurs écoles réunies afin de s'adapter à vos spécificités et à vos formations. Le seul de vos Patients y est mémoiré pour de meilleurs résultats.

Différentes « types de réflexologies »  
parce qu'il existe plusieurs manières d'aborder les stimulations des zones réflexes.

Plantaire



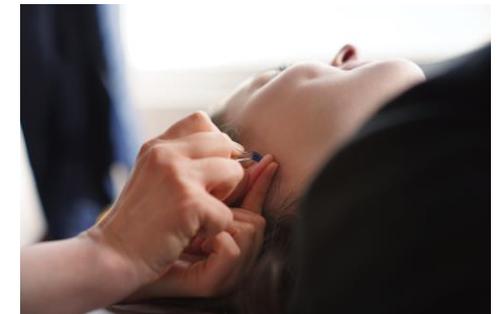
Palmaire



Crânio-faciale



Acupression  
auriculaire





# L'ACCOMPAGNEMENT EN RÉFLEXOLOGIE POUR LES AIDANTS

Individuel

Personnalisé

Ecoute

Atelier en groupe

Régulier

# LA PROBLÉMATIQUE

Il est souvent difficile de convaincre les aidants.

- Culpabilité,
- Surestimation de ses capacités
- Difficultés de laisser le pro
- Pas le temps / l'envie de se rec
- N'ose pas demander de l'aide.

**ASPECT FINANCIER.**

**QUELS METHODES UTILISER,  
VERS QUELS PRATICIENS ?**

# LES BÉNÉFICES

- Avoir un temps de répit
- Prendre soin de soi
- S'adapter aux situations
- Garder confiance
- Gérer le stress situationnel
- Gérer ses émotions
- Lutter contre l'épuisement

# TÉMOIGNAGE

*« Dans un quotidien lourd, ma séance de réflexologie est devenue une véritable respiration. J'ai enfin un moment consacré à moi seule où je mets au repos mon esprit agité. Outre la relaxation, j'y trouve un soulagement en ce qui concerne les contractures induites par le stress : douleurs dorsales, épaules. Suite à une opération du genou, je souffre d'algodystrophie et je constate que peu à peu mon genou redevient fonctionnel.*

*Je constate aussi des changements progressifs au niveau psychologique : je retrouve une vraie confiance en moi, du coup je suis moins dans le combat permanent contre les difficultés de ma vie. Ce qui permet une meilleure communication avec les professionnels qui suivent mon fils mais aussi avec ma famille et mes collègues de travail.*

*Je parviens en particulier à prendre du recul quant à la gestion des relations compliquées entre mon fils qui souffre de troubles du comportement et son papa plutôt colérique.*

*Je prends enfin du temps pour moi sans culpabilité. Ces séances sont vraiment devenues indispensables à mon équilibre. »*

*Mme X, 53 ans, bibliothécaire et aidante de son fils.*

# TÉMOIGNAGE

*« Le dispositif PCPE (Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées) de l'AEIM-54, accompagne des personnes en situation de handicap, de tout âge, en rupture de parcours (social, scolaire, professionnel etc..) ou afin d'anticiper et éviter cette rupture. Toutes les personnes accompagnées par le dispositif bénéficient d'une notification MDPH.*

*Le dispositif propose également des prestations pour les aidants familiaux, en fonction de leur besoin : sonothérapie, réflexologie, sophrologie etc...*

*Début 2021, nous avons découvert la réflexologie par le biais d'une professionnelle qui a, dans un premier temps, proposé à des salariés un soin afin de mieux comprendre le sens de cette pratique. Les bienfaits présentés nous ont rapidement convaincu ; réduire l'état d'anxiété, soulager certaines douleurs, améliorer le bien être, etc...*

*Nous avons proposé des séances de réflexologie à une maman d'un jeune homme âgée de 19 ans présentant des troubles du comportement importants. Il est en rupture de parcours scolaire depuis fin 2020 et passe donc ses journées à la maison avec ses parents. Cette situation est de plus en plus compliquée à vivre pour les parents, notamment pour la maman qui a dû réduire son temps de travail par rapport au handicap de son fils.*

*Mme est très anxieuse mais aussi très fatiguée. Elle n'a plus de moments à elle en dehors du travail et nous demande de l'aide. Une première rencontre a été organisé entre la réflexologue et la maman pour présenter cette pratique. Une fois la relation créée, les séances ont débuté. Après quelques mois d'accompagnement, nous remarquons une amélioration de l'état d'anxiété de Mme qui relativise plus facilement sur ce qu'il se passe au quotidien. Mme est davantage dans l'échange avec nous, professionnelles. »*

*Pauline, Coordinatrice PCPE (Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées) de l'AEIM-54 (Adultes Enfants Inadaptés Mentaux).*

# UN PEU DE LECTURE ...

POUR COMPLÉTER VOS CONNAISSANCES

- \* Réflexologie et troubles fonctionnels, E. Breton, J. Valéro, Editions Dunod, 2022
- \* Le stress, ça vous parle ?, E. Breton, Dr J. Valéro, Editions Vie, 2021
- \* Grand manuel de Réflexothérapie, Dr P. Malafosse, Editions Dunod, 2020
- \* Réflexologie faciale et crânienne, E. Breton, Editions Vie, 2015
- \* Réflexologie, un vrai remède au stress, E. Breton, Editions Vie, 2015
- \* Réflexologie pour la forme et le bien-être, E. Breton, Editions Vie, 2014

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

**Alexandra Lemercier**

**Réflexologue – Titre RNCP**

47 rue de Paris – 57100 Thionville

Tel : 07.69.14.06.14 – [www.lesmainsdelareflexologie.fr](http://www.lesmainsdelareflexologie.fr)

[alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr](mailto:alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr)

