



# LA RÉFLEXOLOGIE, SON CADRE ET SES COURANTS DE PENSÉE

Par Elisabeth Breton et Nathalie Thouly

# OBJECTIF DU LIVRET

Les « courants de pensées » qui constituent la discipline réflexologique sont très divers, il peut paraître parfois difficile de s’y retrouver.

Que vous soyez professionnel de santé, praticien réflexologue ou simple usager, ce livret vous donnera accès à une information claire et vérifiée sur les différentes approches de la réflexologie.



## DÉFINITION DE LA RÉFLEXOLOGIE



*La réflexologie est une pratique manuelle qui repose sur le principe selon lequel chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone dite « zone réflexe » projetée notamment sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.*

## NOTE IMPORTANTE

*La réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie. Il s’agit d’une pratique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress qu’elle induit.*

# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

## POUR UNE APPROCHE HOLISTIQUE DU BIEN-ÊTRE

L'**Organisation mondiale de la Santé (OMS)**, dans sa **Constitution de 1948**, définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité et associée à la notion de bien-être.

Même si les dimensions du bien-être peuvent varier selon les cultures et les individus, elles incluent souvent des éléments liés à la santé physique, au bien-être émotionnel, aux relations interpersonnelles, à l'environnement de travail, à la réalisation personnelle et à la contribution à la communauté.

La prise en compte du bien-être des populations et sa mesure sont également au cœur des préoccupations de l'**Organisation des Nations Unies (ONU)**, puisqu'elle oriente sa propre définition du bien-être sur l'importance des liens sociaux et de la liberté.

Pour l'**Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE)** qui insiste sur la dimension économique et monétaire, le bien-être sera d'autant plus grand que les institutions permettront aux citoyens de gérer leur propre vie et d'avoir le sentiment que l'investissement de leur temps et de leurs ressources sera rentable.

Quelle que soit la définition retenue, la promotion du bien-être est devenue une priorité pour de nombreuses organisations, institutions éducatives et politiques publiques, reconnaissant ainsi le rôle crucial du bien-être dans la santé globale, la productivité et le bonheur des individus.

Le concept de bien-être souligne l'**importance d'une approche holistique** de la santé, intégrant le corps, l'esprit et l'environnement social, pour atteindre une vie pleine et satisfaisante.

### DÉFINITION

*L'**approche holistique** consiste à prendre en compte la personne dans sa globalité plutôt que de la considérer de manière morcelée. Une vision holistique de l'être humain tient compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle, spirituelle.*



# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

## LE BIEN-ÊTRE DEVENU UN SUJET D'ÉTUDE EN FRANCE

Le développement de recherches empiriques sur le bien-être est relativement tardif en France, il s'observe surtout depuis les années 1970, avec notamment :

- le Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie ([CRÉDOC](#))
- l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail ([ANSES](#))
- l'Institut National de Recherche et de Sécurité ([INRS](#))

## LA RÉFLEXOLOGIE EN FRANCE : UNE PRATIQUE NON CONVENTIONNELLE

La frontière entre santé et bien-être est clairement tracée par l'Assurance Maladie, autour du critère de « service médical rendu ». Contrairement aux dépenses de santé (**CURE**), les prestations considérées comme relevant du « simple confort » (autre nom du bien-être) ne sont pas remboursées.

Dit autrement, et bien que le « soin bien-être » joue un rôle dans la prévention et l'entretien du capital santé (**CARE**), il n'entre pas dans le cadre médical réglementé de l'action thérapeutique.

Les pratiques de bien-être, à l'instar de la Réflexologie, s'inscrivent dans le champ des **pratiques non conventionnelles**, c'est-à-dire hors du champ biomédical de référence.

CURE



CARE



# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

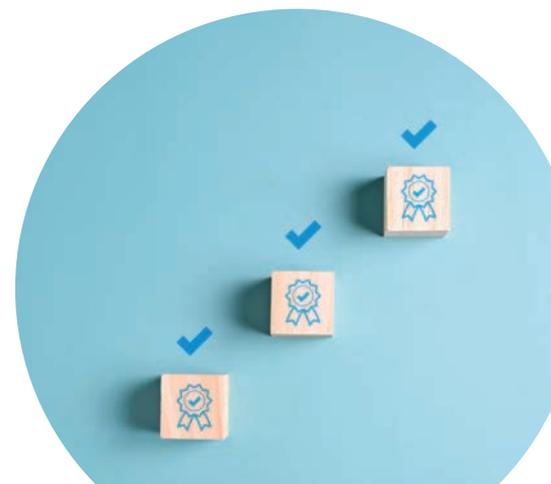
Deux axes contribuent à la reconnaissance de la discipline réflexologique :

- **reconnaissance professionnelle**, visant à faire reconnaître la pratique en tant que métier
- **reconnaissance thérapeutique**, visant à la mise au point d'un protocole de pratiques, commun à tous les Réflexologues

## LA RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE DE LA RÉFLEXOLOGIE

### Chronologie

- **TITRE RNCP**  
Certifications professionnelles reconnues par l'Etat. Le premier Titre RNCP de réflexologue a été [accordé en 2015](#)
- **FICHE MÉTIER**  
Elaboration en 2020 de la [fiche métier de Réflexologue](#) par l'Office National d'information sur les enseignements et les professions (ONISEP)
- **RÉFÉRENTIEL D'ACTIVITÉ**  
Elaboration en 2022 d'un [Référentiel d'activités, de certifications et de compétences](#) par la Collégiale des Fédérations et des Syndicats de Réflexologie
- **NORME AFNOR**  
A partir de 2023, élaboration à l'initiative de cette même Collégiale, d'une [Norme métier](#) auprès de l'AFNOR. Les textes de la future norme (AFNOR/S99R | Norm'Info), portant sur la **Qualité de service du réflexologue**, ont été mis au point au cours de l'année 2024 et la publication de la norme de Réflexologue est prévue pour 2025.



# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

## Le champ d'application d'une Norme volontaire

---

Les démarches entreprises depuis un dizaine d'années ont permis une meilleure lisibilité du métier et de fixer un cadre commun, mais elles ne feront pas de la réflexologie une profession dite « réglementée ».

La réglementation relève des Pouvoirs publics. Elle est l'expression d'une Loi ou d'un Règlement et son application est imposée. A contrario, les normes revêtent un caractère volontaire : s'y conformer n'est pas une obligation. Elles traduisent « simplement » l'engagement du praticien à satisfaire un niveau de qualité et sécurité reconnu et approuvé.

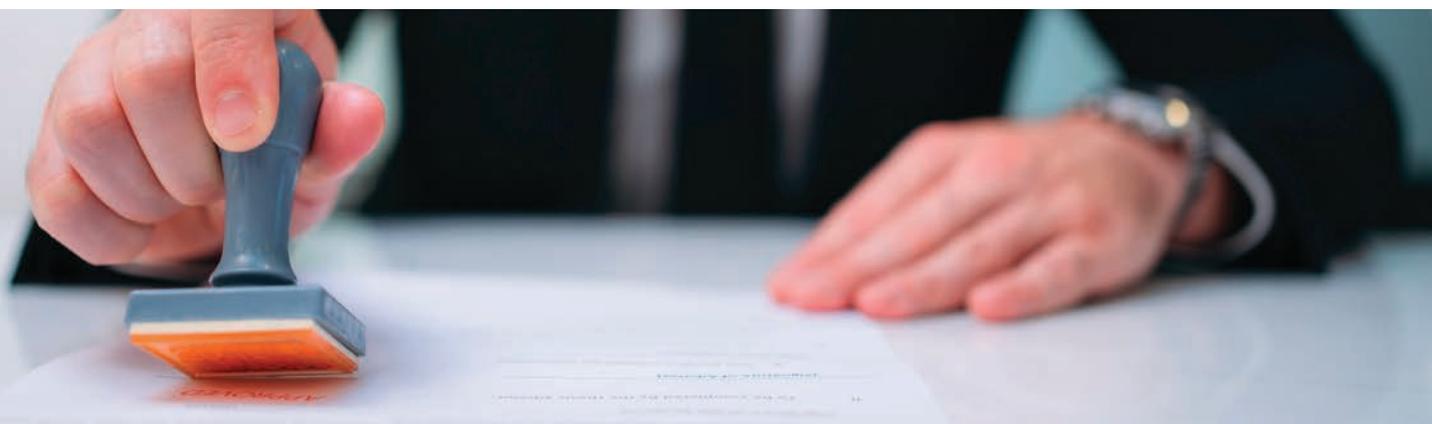
## Vers une labellisation ?

---

Une fois la norme publiée, un processus de labellisation pourra être envisagé. En effet, l'Association française de normalisation (AFNOR) est habilitée à décerner des labels attestant de *« l'exemplarité de la volonté d'une institution publique ou privée, selon un strict cahier des charges élaboré par l'État, les professions et les partenaires sociaux »*.

Le Label qui est un terme rigoureusement encadré par la Loi, atteste de la mise en place de bonnes pratiques pourra jouer un rôle de garantie pour la clientèle du Réflexologue, particuliers et professionnels. Il pourra également constituer un levier efficace pour faire évoluer la réglementation française.

**Cette étape de reconnaissance du métier de réflexologue reste à mettre en œuvre.**



# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

## LA RECONNAISSANCE THÉRAPEUTIQUE DE LA RÉFLEXOLOGIE

### L'intérêt d'une étude clinique sur la Réflexologie

Bien que la réflexologie joue un rôle dans la prévention et l'entretien du capital santé, elle n'entre pas dans le cadre médical réglementé de l'**action thérapeutique** établie par les autorités françaises.

Seules des études cliniques, réalisées dans les conditions prévues par le [Code de la santé publique](#), rendent possible dans un cadre précis, la qualification « d'action thérapeutique ».

La [recherche clinique](#) correspond, quant à elle, aux études scientifiques réalisées sur la personne humaine, en vue du développement des connaissances biologiques ou médicales. Il s'agit de recherches prospectives, qui impliquent le suivi de patients ou de volontaires sains.

En France, ces recherches sont strictement encadrées par la Loi Jardé (Article L1121-1), elles constituent une démarche très complexe, très rigoureuse (et coûteuse).

## DÉFINITION

*La loi française définit l'action thérapeutique comme :*

- 1. une action efficace et éprouvée scientifiquement dans la lutte contre les maladies*
- 2. permettant de guérir ou de prévenir une affection.*



# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

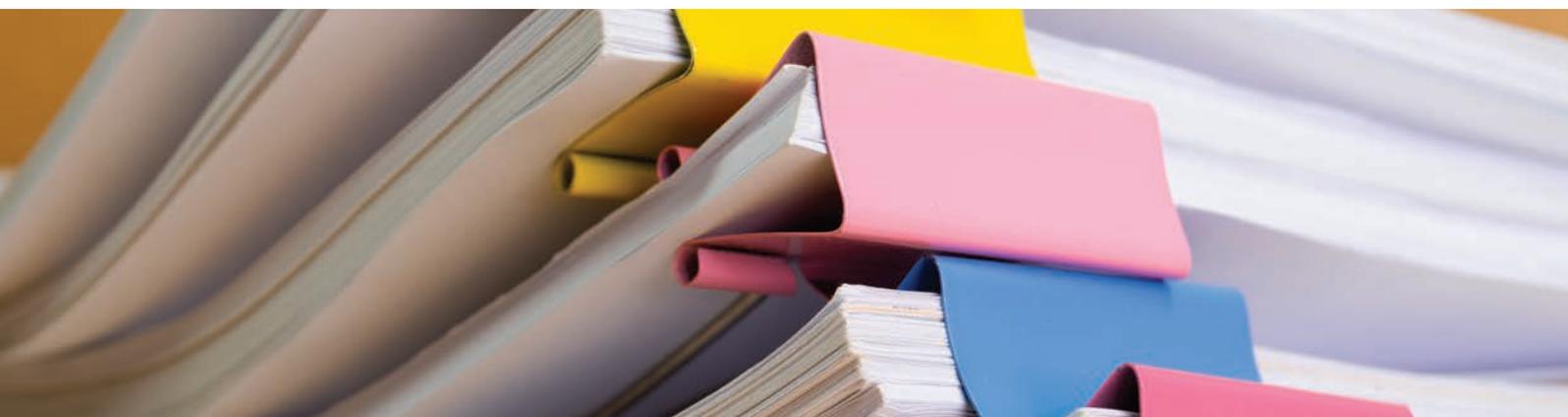
## Une recherche relativement timide en France

---

A l'instar de nombreuses pratiques inspirées des approches traditionnelles de soins, la Réflexologie bénéficie de recherches de plus en plus soutenues. Cependant, en France le nombre d'études cliniques demeure encore très faible.

Quelques exemples :

- [Méthodologie d'évaluation des interventions non médicamenteuses et approche bio-psycho-sociale : le cas de la réflexologie plantaire et ses perspectives de recherche](#) (Revue HEGEL)
- [Changement de connectivité fonctionnelle cérébrale après une session de réflexologie plantaire lors d'un essai contrôlé randomisé](#) (Revue HEGEL)
- [Réflexologie, fasciathérapie, hypnose et musicothérapie pour le soin du stress quotidien](#) (Revue HEGEL)
- [Apport de la réflexologie plantaire dans les troubles fonctionnels intestinaux et dans l'amélioration de la qualité de vie](#) (Revue HEGEL)
- [Etude randomisée évaluant les bénéfices de la réflexologie plantaire auprès de patients ayant un cancer d'origine digestive ou thoracique traité par chimiothérapie](#) (Étude REFYO-R, CH Lyon-Sud)
- [Une expérience de réflexologie dans une unité de soins palliatifs](#) (InfoKara)



# LE CADRE DE LA DISCIPLINE

## Comprendre le faible nombre d'études cliniques en France

La **responsabilité des Réflexologues** eux-mêmes peut-être mise en avant. Leur connaissance des procédures d'évaluation est souvent lacunaire. Cette carence méthodologique se retrouve de manière symptomatique dans diverses approximations sémantiques commises par les praticiens. Ainsi il n'est pas rare de constater encore une confusion entre les termes *approche*, *méthode*, *technique* et *protocole*. Souvent employés de manière indifférenciée ces termes désignent pourtant des réalités bien différentes !

Toutefois la raison majeure du manque d'études cliniques sur la réflexologie en France tient probablement à la démarche clinique elle-même : elle nécessite du temps et des moyens financiers et humains importants. La mise en œuvre d'un **protocole** rigoureusement décrit, reproductible et pouvant être expliqué, est indispensable. Un **cahier d'observation** est également strictement formalisé. En outre ces documents doivent être rédigés conformément aux *procédures médicales*.

Le cahier de charge ou *protocole de recherche* doit impérativement comporter les éléments listés ci-dessous.

1. Titre de l'étude et les références protocoles
2. Mots clés
3. Coordonnées du promoteur, du médecin coordonateur et du responsable scientifique
4. Type d'étude
5. Planning, méthodes de « soin », et fréquences des séances
6. Objectifs principaux
7. Objectifs secondaires
8. Les échelles
9. Nombre de sujets nécessaires
10. Information et consentement des volontaires. Période d'exclusion
11. Critères d'inclusion
12. Critères de non inclusion
13. Principaux critères d'exclusion en cours d'essai
14. Calendrier des contrôles
15. Critère de jugement principal
16. Critère de jugement secondaire
17. Descriptif du protocole « soin »
18. Analyses statistiques
19. Aspects éthiques et administratifs  
(les autorisations ministérielles, CPP, CNIL, assurance)



# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## La Réflexologie, une discipline holistique riche et complexe

---

La réflexologie, quel que soit le courant de pensée dont elle s'inspire, a pour *tronc commun* la **stimulation des zones et points réflexes**. Son objectif étant la prise en charge globale de la personne (approche holistique), il est naturel que la discipline propose une large palette de techniques.

Cette grande richesse peut toutefois compliquer la tâche de la recherche scientifique et créer une certaine confusion auprès du public et des professionnels.

Il est essentiel que le praticien expose clairement aux usagers les techniques employées : **il n'y a pas de bonne ou de mauvaise technique**, chacune pouvant répondre aux différents besoins de la personne, et à des moments différents.

Il est ainsi important de pouvoir distinguer et expliquer :

- les **courants** (occidental, asiatique, énergétique chinoise, sud-africaine, etc.)
- les **méthodes** (Ingham, énergétique chinoise, Dien Chan, Réflexologie Thérapie Total Faure Alderson, Réflexothérapie occipito-podale, Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées, etc.)
- les **types de réflexologies** (plantaire, palmaire, crânienne, faciale, dorsale, auriculaire)
- les **outils de la stimulation réflexe** (la main, les doigts, le pouce ou des instruments)
- les **cartographies** : les emplacements / les localisations des points et des zones réflexes peuvent varier en fonction des modèles de projection du corps humain.



# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Fiche de présentation de la pratique réflexologique : Notions essentielles

### 01 Intitulé / désignation de la pratique

#### Rationnel

- pourquoi cette pratique
- localisation continent / pays
- ce que l'on sait de ses mécanismes d'action connus ou hypothétiques, etc.
- bénéfices attendus pour les usagers

### 03 Information praticien

- qui peut pratiquer ?
- quelle est la formation recommandée ?

#### Description de la pratique

- comment est-elle mise en oeuvre ?
- qu'est-ce qui singularise cette pratique vis-à-vis des autres pratiques produisant plus ou moins les mêmes effets ?
- pourquoi et dans quelles situations la réflexologie pourrait être recommandée ou être remplacée par une méthode ou approche plus pertinente ?
- quels sont les effets non spécifiques (par exemple : ce qu'apporte la pratique de la réflexologie qui n'est pas lié aux manipulations mais à la relation entre le client et le praticien, à l'ambiance, à la relaxation...)

### 05 Indications

- troubles, pathologies et symptômes
- contre-indications

### 06 Effets indésirables

- El connus
- ou à défaut, points de vigilance

### 07 Point sur l'évaluation scientifique de la pratique

- publications scientifiques et méta-analyses
- interprétation synthétique dans le contexte des pratiques complémentaires

### 08 Conclusion / Synthèse



# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Principaux courants de la Réflexologie en France

- La Réflexologie selon la méthode d'Eunice Ingham
- La Réflexologie selon la méthode énergétique chinoise - Méthode Mireille Meunier
- Le Dien Chan - Méthode Bui Quôc Chàu
- Les méthodes issues de l'ostéopathie :
  - ▶ Réflexologie Thérapie Total Faure Alderson - Méthode Martine Faure Alderson
  - ▶ Réflexothérapie occipito-podale - Méthode Guy Boitout
  - ▶ Techniques Réflexes périostées, tissus conjonctifs et viscéro-cutanées - Méthode Elisabeth Breton

A savoir : il existe une multitude de formations mixtes, combinant plusieurs courants.

## Réflexologie Méthode Originale Ingham®



### ☞ SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

Stimulation des points et zones réflexes sur les pieds et les mains découverts par une physiothérapeute, Mme Eunice Ingham, dans les années 30, qui s'est basée d'une part sur la découpe du pied et du corps en 10 zones longitudinales (Théorie de Zones du Dr William Fitzgerald) et d'autre part sur la découpe des pieds et mains en 4 grandes zones transverses. Ces points réflexes correspondent à tous les organes, glandes ou parties du corps et sont stimulés uniquement avec les doigts ou les pouces du réflexologue, sans outils, ni huile.

### ☞ COURANTS EMPLOYANT CES TECHNIQUES

Originnaire des Etats-Unis dans les années 30, la «méthode Ingham» est progressivement popularisée en Europe et dans le reste du monde à partir des années 60 et 70.

### ☞ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [Zone Therapy](#), Dr W. Fitzgerald, de 1917
- [Ce que les pieds peuvent raconter](#), E. Ingham, 1938
- Ce que les pieds ont raconté grâce à la Réflexologie, E. Ingham, 1951
- [Meilleure santé par la réflexologie des pieds](#), D. Byers, 1983 (4<sup>e</sup> éd. 2008)
- Manuel d'anatomie et des réflexes d'aide en réflexologie, D. et N. Byers, 2005 (3<sup>e</sup> éd. 2015)

# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Réflexologie issue de l'énergétique chinoise®

### ☑ SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

Cette méthode utilise les concepts de l'énergétique traditionnelle chinoise adaptée aux tissus des zones plantaires (chaud / froid ou plein / vide ou hypo tendu / hypertendu, etc.) correspondant aux processus inflammatoires (hyper travail), stases ou œdèmes (hypotravail, etc.), ou blocages.

«L'écoute» visuelle puis tactile des tissus plantaires est réalisée en 3 profondeurs en parallèle d'une écoute active des ressentis de la personne sur les plans physique, émotionnel et mental.

Dans les protocoles proposés, l'approche la physiologie (occidentale) est complétée par l'approche selon les 5 Éléments et les organes ou viscères maîtres correspondants. Un même symptôme apparent pouvant avoir des origines différentes (perturbation décelée dans les tissus plantaires, émotions exacerbées exprimées ou non, en lien avec des déséquilibres au sein des Éléments).

Le travail se fait par des techniques de concentration ou de dispersion (équilibre de la dynamique des réponses neuro-végétatives) appliquées sur les zones réflexes physiologiques locales du symptôme, mais aussi sur les zones d'Éléments maîtres perturbés.

Cette approche permet souvent des résultats accélérés et durables et favorise une prise en main ou de conscience du receveur.

### ☑ COURANTS EMPLOYANT CES TECHNIQUES

Cette méthode est spécifique à Mireille Meunier et à son [Centre de formation](#) situé en France.

### ☑ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire, Mireille Meunier](#), Ed. Guy Trédaniel 2012
- [Manuel approfondi de réflexologie plantaire](#), Mireille Meunier, Ed. Guy Trédaniel 2013
- [Accompagnement psycho-émotionnel selon la tradition chinoise](#), Mireille Meunier, Ed. Guy Trédaniel 2021
- [Maternité et Réflexologie selon la tradition chinoise](#), Mireille Meunier, Ed. Guy Trédaniel 2023



# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Réflexologie Dien Chan - Méthode Bùì Quôc Chàu



### ☑ SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

Tout comme les autres techniques réflexes, la présence de zones et de points réflexes sur le visage et le crâne repose sur l'embryologie. La particularité de la réflexologie faciale réside :

- dans son mode d'introspection proche de celle de la réflexologie auriculaire (qui consiste à des stimulations de 30 secondes par point ou zone et au questionnement direct du client pour adapter la technique de stimulation suivante)
- et dans la rapidité de ses résultats (30 secondes après la première stimulation sur les symptômes).

Si elle est principalement connue pour son travail sur la face, le dien chan utilise également le crâne, les mains, les pieds et le dos comme zone de travail réflexe. Néanmoins les planches seront différentes des planches connues dans les différents courants de réflexologie plantaire et palmaire.

### ☑ COURANTS EMPLOYANT CES TECHNIQUES

Originaire du Vietnam, la méthode Dien Chan s'est popularisée sur pratiquement tous les continents (Europe, Amérique du Nord France, Asie et Océanie).

### ☑ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [L'ABC du Dien Chan](#), Ed. Granchers de Bùì Quôc Chàu 2009
- Travaux du Dr Nogier sur l'embryologie
- Travaux du Dr Rouxville et du Dr Bossy sur l'Explication du mode de fonctionnement des réflexothérapies

# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Réflexologie Thérapie Totale Faure Alderson

### ☑ SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

La réflexologie du Dr Martine Faure Alderson s'inspire des thérapies zonales d'Eunice Ingham. Les piliers de l'approche Faure Alderson sont l'anatomie, la physiologie, l'intégration du système crânio-sacré comme système anatomico-physiologique à part entière.

Sur le plan technique, le système crânio-sacré établit une interrelation avec le Système Nerveux Central / Système Nerveux Autonome (SNC/SNA) et les fascias qui relient l'ensemble du corps étant considérés comme une unité.

Ce massage réflexe RTTFA favorise l'autorégulation des différents systèmes et appareils du corps, pour amener une homéostasie globale, tant sur le mental et l'émotionnel que sur le corps.

### ☑ COURANTS EMPLOYANT CES TECHNIQUES

Le Dr Faure Alderson a ouvert sa propre école de réflexologie à Paris en 1974 : Réflexologie Thérapie Totale Faure Alderson (RTTFA). Sa méthode s'est propagée dans de nombreux pays et, depuis le décès de Mme Faure Alderson en 2019, son enseignement a été repris par [Fabrice Anthoine](#).

### ☑ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [Réflexologie thérapie totale](#), Ed. Trédaniel, Dr Faure Alderson, 2005
- [Réflexologie thérapie totale de la main](#), Ed. Trédaniel, Dr Faure Alderson, 2014
- [Total reflexology, Healing art Press](#), Dr Faure Alderson, 2008
- [Relations Somatotopical entre l'activité corticale, les zones réflexes en réflexologie: et l'étude d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle](#), Neuroscience Letters, T. Nakamaru, N. Miura, A. Fukushima et R. Kawashima, 2008
- Etude (Reflexology Pilot Study on Cancer Patients in Hospitals upda 2006) : de 2005 à 2006 recherches à l'hôpital Curie à Paris. La recherche portait sur l'examen des effets de la réflexologie Cranio-Sacré sur le bien-être des malades atteints du cancer.
- La thérapie crânio-sacrée, Eastland Press, JE Upledger, 1983
- Thérapie crânio-sacrée. Eastland Press, JE Upledger, 1983
- [Étude pilote de réflexologie crânio-sacrée en oncologie](#), publiée dans la revue HEGEL, 2018
- [Relations de perturbations de Cranio mécanismes sacrés la symptomatologie du nouveau-né](#), Etude de 1 250 nourrissons, Dr Frymann, 1966
- Etude du mouvement rythmique de la vie Cranium, Dr Frymann, 1971



# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Réflexothérapie occipito-podale® - Méthode Guy Boitout



### ☑ SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

Selon la Réflexothérapie occipito-podale, la présence de zones réflexes podales et occipitales s'explique par l'embryologie et la neurophysiologie.

Ses originalités :

- les zones réflexes sont représentées en 3 dimensions
- la technique de massage cible les mécanorécepteurs de la couche épidermo-dermique des claviers podal et occipital
- son champ thérapeutique est identique à celui de l'ostéopathie : les dysfonctions articulaires, viscérales et crâniennes.

### ☑ COURANTS EMPLOYANT CES TECHNIQUES

La réflexothérapie occipito-podale, enseignée depuis 20 ans en France par l'ostéopathe Guy Boitout, est aujourd'hui connue en Espagne, en Suisse et en Belgique.

### ☑ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [La réflexothérapie occipito-podale](#), Ed. Elsevier-Masson, G Boitout, JP Vadala, 2015
- [Réflexothérapie occipito-podale et pathologie articulaire des membres](#), Revue HEGEL, G.Boitout, 2022

# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE PENSÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

## Réflexologie selon les Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées®

### ☑ SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

La Réflexologie selon les Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées est issue de l'ostéopathie et adaptées aux massages réflexes.

Le toucher réflexe s'effectue par des manoeuvres qui lissent, qui grattent et qui appuient sur la zone ou le point réflexe. La projection du corps sur les pieds, les mains ou le visage est le corps debout selon les lignes du Dr Fitzgerald (théorie des zones).

Le réflexologue recherche également la similitude des formes : liens entre l'anatomie et la physiologie, la projection des zones réflexes qui se «ca-lent» sur ces parties du corps.

### ☑ COURANTS EMPLOYANT CES TECHNIQUES

Elisabeth Breton rencontre R.Richard en 2007, auprès duquel elle obtient l'accord pour utiliser les principes actifs des trois techniques réflexes ostéopathiques. Elle les adapte aux besoins de la réflexologie. Elisabeth Breton enseigne depuis 2008 au sein de son [Centre de formation](#).

### ☑ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées](#), R. Richard, 2001
- [Réflexologie pour la forme et le bien-être](#), Éd Vie, E. Breton, 2014
- [Réflexologie Faciale et Crânienne](#), Éd Vie, E. Breton, 2015
- [Réflexologie, un vrai remède au stress](#), Éd Vie, E. Breton, 2015
- [Le stress, ça vous parle](#), Éd Vie, E. Breton, 2021
- [Réflexologie et Troubles fonctionnels](#), Ed Dunod, E. Breton, J. Valero, 2022
- [Apports de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout](#), Éd Vie, E. Breton, 2024
- Publications d'E. Breton dans la revue [HEGEL](#)



# CONCLUSION

## De très nombreux courants de pensée

---

Les courants cités précédemment constituent une liste non exhaustive centrée avant tout sur la France avant tout. En Europe, sont représentés, soit de manière singulière ou soit associés entre eux, de nombreux autres courants avec, dans la plupart des cas, la réflexologie dite plantaire comme référence principale.

A noter que la Réflexologie est parfois associée avec l'acupuncture (points tsubos surtout) pour les tenants de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) et que des réflexologies dignes de curiosité existent en Scandinavie, telle que la réflexologie des membres inférieurs. Certains praticiens vont même jusqu'à tester la réflexologie endonasale...

## Si la pratique de la Réflexologie vous tente...

---

La « Reflexology in Europe Network » ([www.reflexology-europe.org](http://www.reflexology-europe.org)) recommande pour la formation professionnelle une base de départ en réflexologie plantaire comprenant :

- une centaine d'heures d'anatomie / physiologie / pathologie
- associée à l'étude et la pratique de la réflexologie proprement dite.

## A propos des auteurs de ce livret

---



**NATHALIE THOULY**  
Réflexologue RNCP à Clermont-Ferrand  
Formatrice  
[www.nathalie-thouly.com](http://www.nathalie-thouly.com)



**ELISABETH BRETON**  
Réflexologue RNCP à Versailles  
Formatrice et conférencière  
[www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)



**Réflexologues RNCP**

Annuaire des Réflexologues  
professionnels certifiés

Site internet : [www.reflexologues-rncp.com](http://www.reflexologues-rncp.com)

Email : [contact@reflexologues-rncp.com](mailto:contact@reflexologues-rncp.com)