

Présentation



Gaëlle ROUSSEL _ Réflexologue certifiée et praticienne en
thérapie manuelle et soins énergétiques



Qui suis-je ?

- Gaëlle ROUSSEL 47 ans
- Educatrice Spécialisée de formation initiale = 20 ans dans le social
- Accompagné différents publics : enfants, adultes, personnes en difficultés sociales, protection de l'enfance, personnes en situation de handicap, personnes âgées ...
- Décalage entre la demande et mes valeurs
- Reconversion professionnelle en 2019
- Formations en réflexologie plantaire (spécialisations oncologie et pédiatrie) puis palmaire, faciale/crânienne, auriculothérapie, soins énergétiques...
- Différentes écoles : Lille, Lyon, Paris, Rouen.
- Certifications diplômantes.



Qu'est-ce que la réflexologie ?

HISTORIQUE :

Origine exacte méconnue.

Premières traces : 12000 ans avant JC en Amérique du sud,
environ 3000 ans avant JC en Chine
puis 2330 ans avant JC en Egypte.

Début du 20ème siècle: Dr. FITZGERALG (USA) qui s'est intéressé à la technique et a enseigné ses découvertes.

Eunice INGHAM physiothérapeute à Saint Pétersbourg a créé les premières cartographies des pieds avec les correspondances des organes.

D'autres théoriciens ont créé des cartographies différentes et complémentaires afin d'apporter des éléments de compréhension aux symptômes de leurs patients.

Apparaissent alors les différents outils utilisés encore aujourd'hui.



Les différentes techniques de réflexologie :



- + connue = **réflexologie plantaire**
- Se pratique sur d'autres parties du corps :
 - Mains = **palmaire**
 - Visage et crâne = **facial/crânien**(Dien chan = technique complète à part entière)
 - Oreille = **auriculothérapie**
 - Corps = **acupression ou digitopuncture**
 - **Dorsale, abdominale, endonasale....**

• Définition:

- Science qui permet de reconnaître à distance un organe malade, un système déséquilibré, ou un dysfonctionnement d'une manière générale.
- Méthode de soin thérapeutique douce.
- Microcartes du corps: Les zones dites "réflexes" du pied correspondent à un organe, glande ou partie du corps.
- Objectif: homéostasie énergétique.

Pour qui ? :

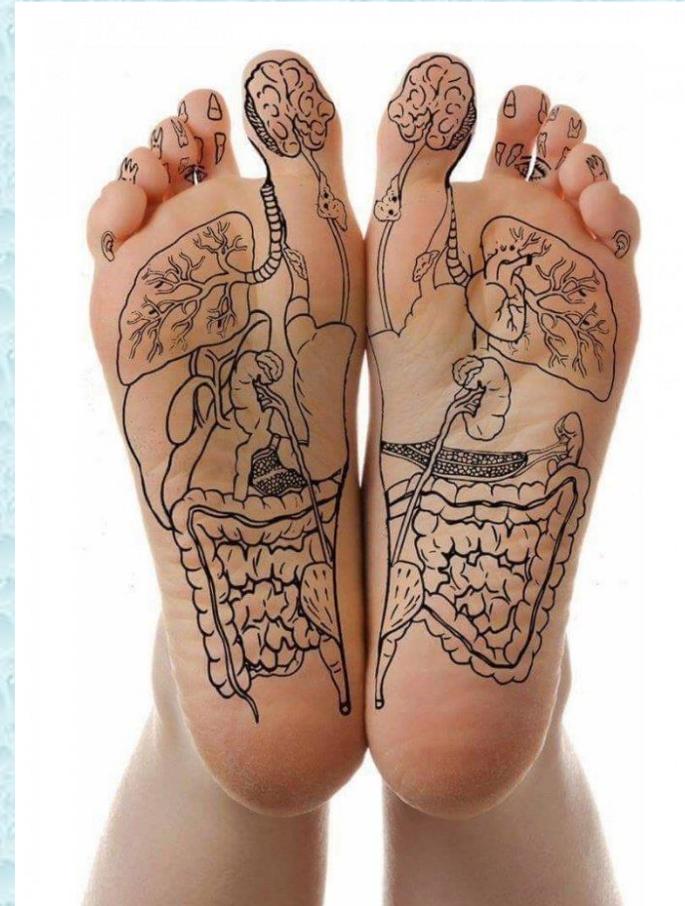
- **De la naissance à la fin de vie**

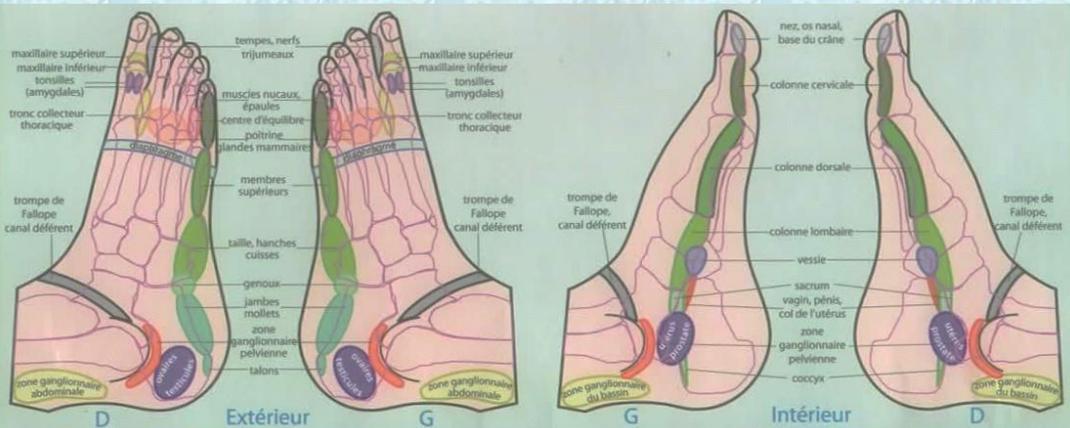
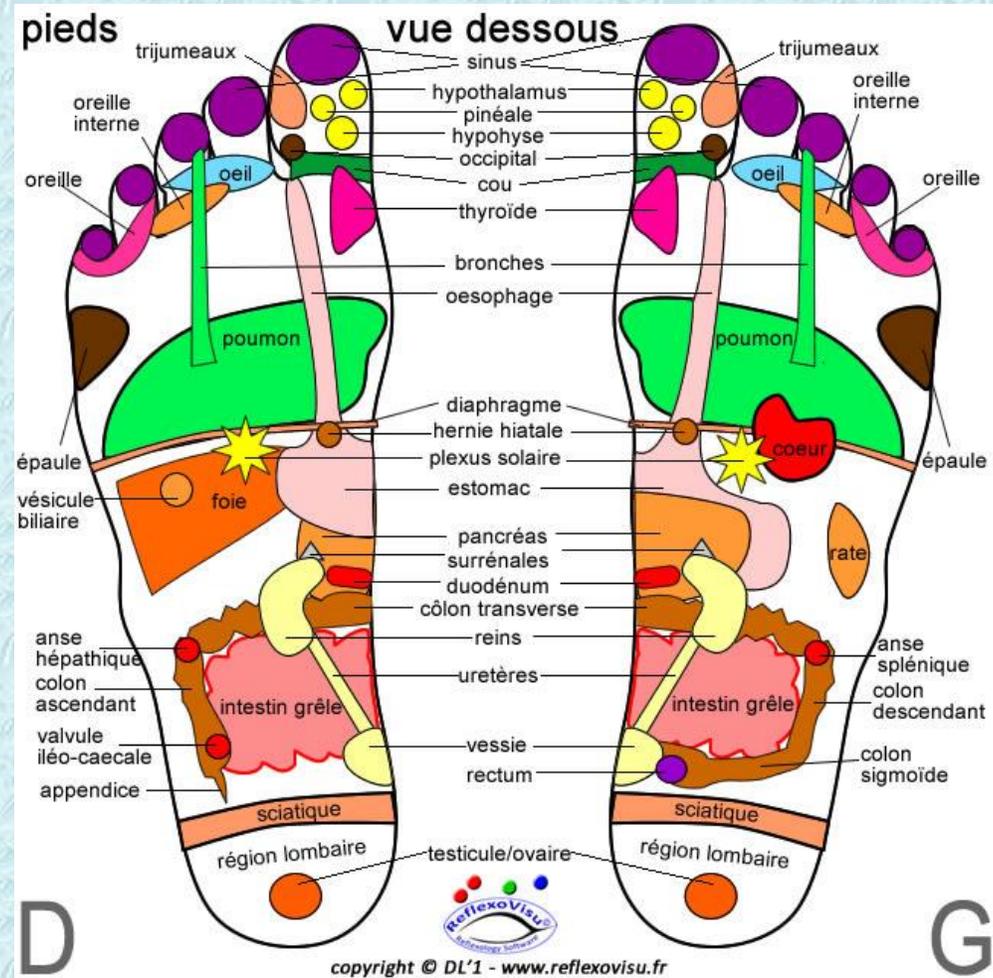
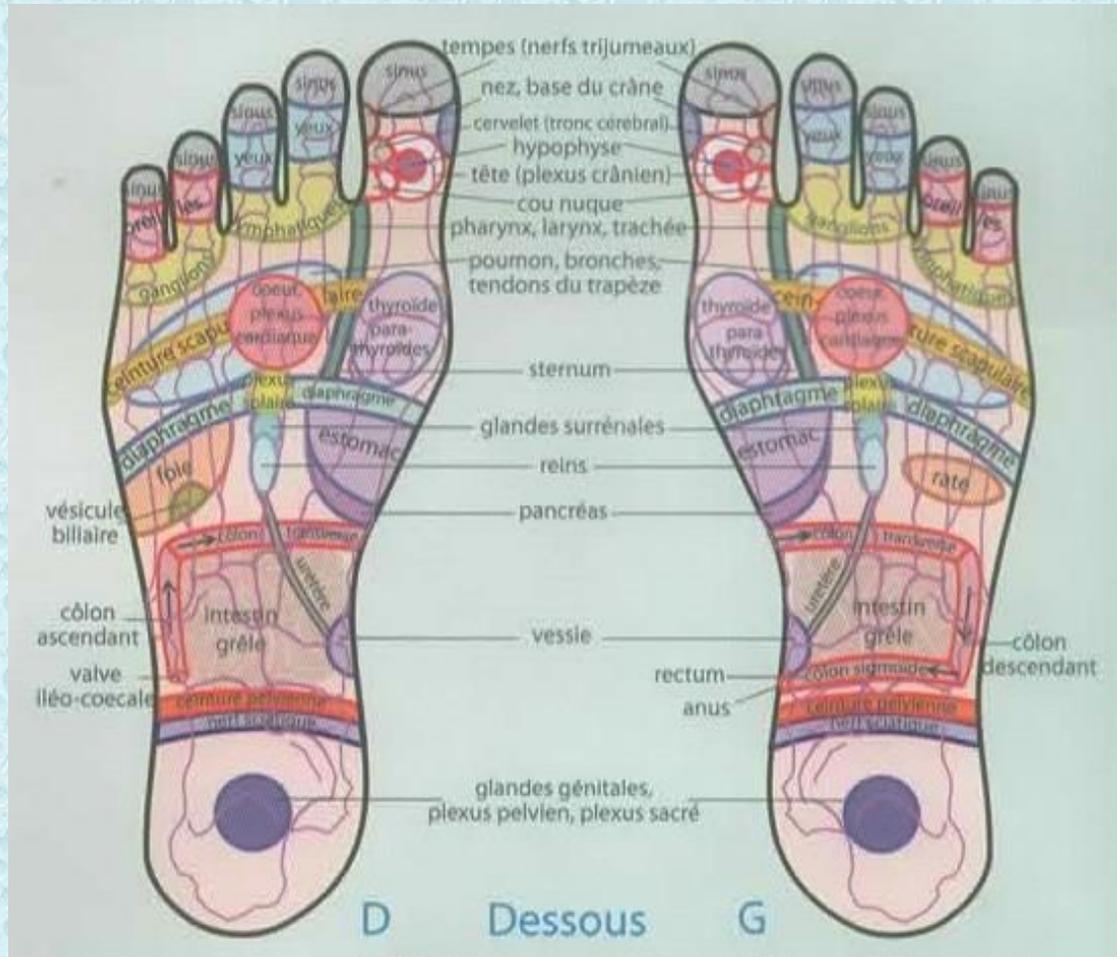
- ✓ Nourrisson / bébé
- ✓ Jeune enfant
- ✓ Enfant / Adolescent
- ✓ Femme enceinte (+ grossesse pathologique)
- ✓ Adultes
- ✓ Personnes en situation de handicap
- ✓ Personnes présentant des pathologies invalidantes
- ✓ Personnes présentant de graves pathologies (chimio et radiothérapie)
- ✓ Personnes vieillissantes
- ✓ Personnes en soins palliatifs...



Cartographies : (disparités selon l'origine des cartes)

Les pieds





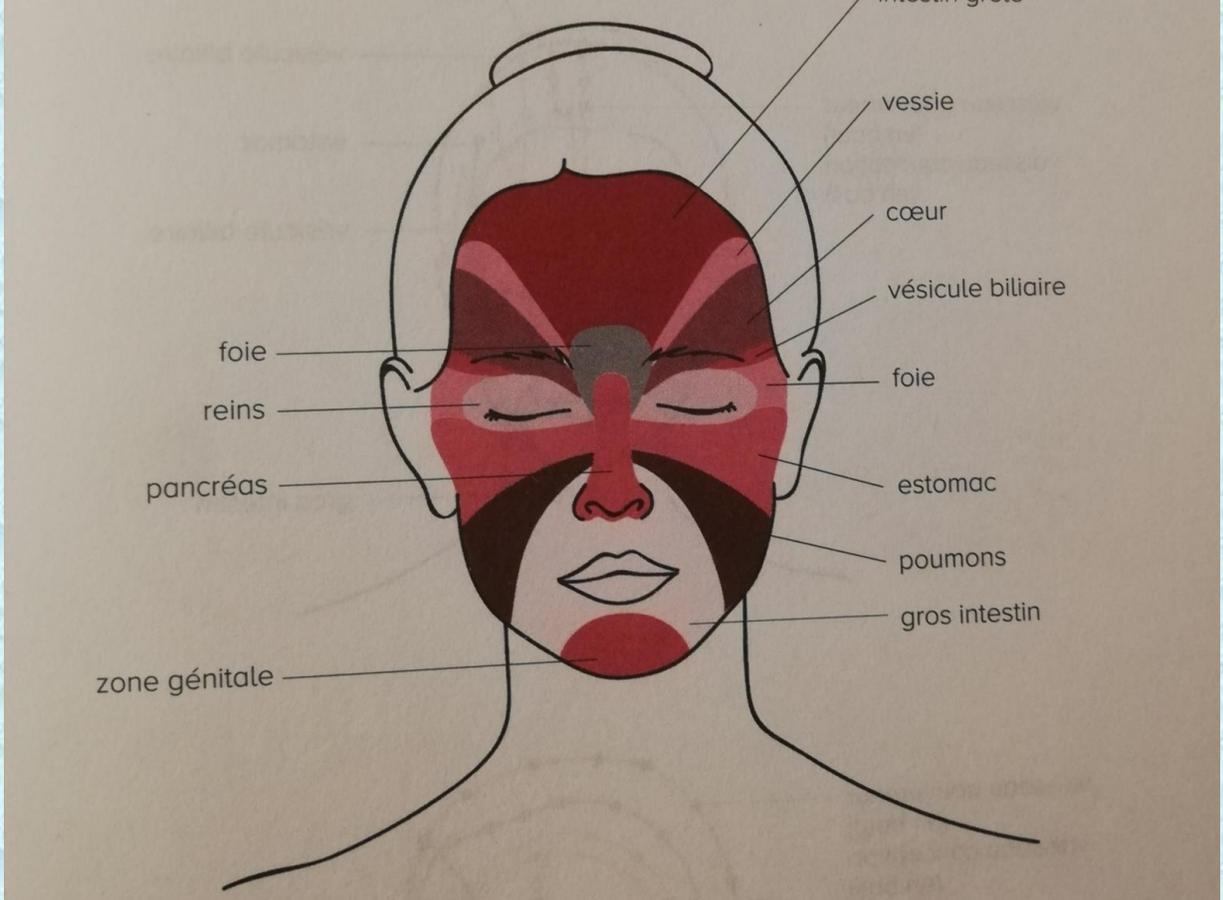
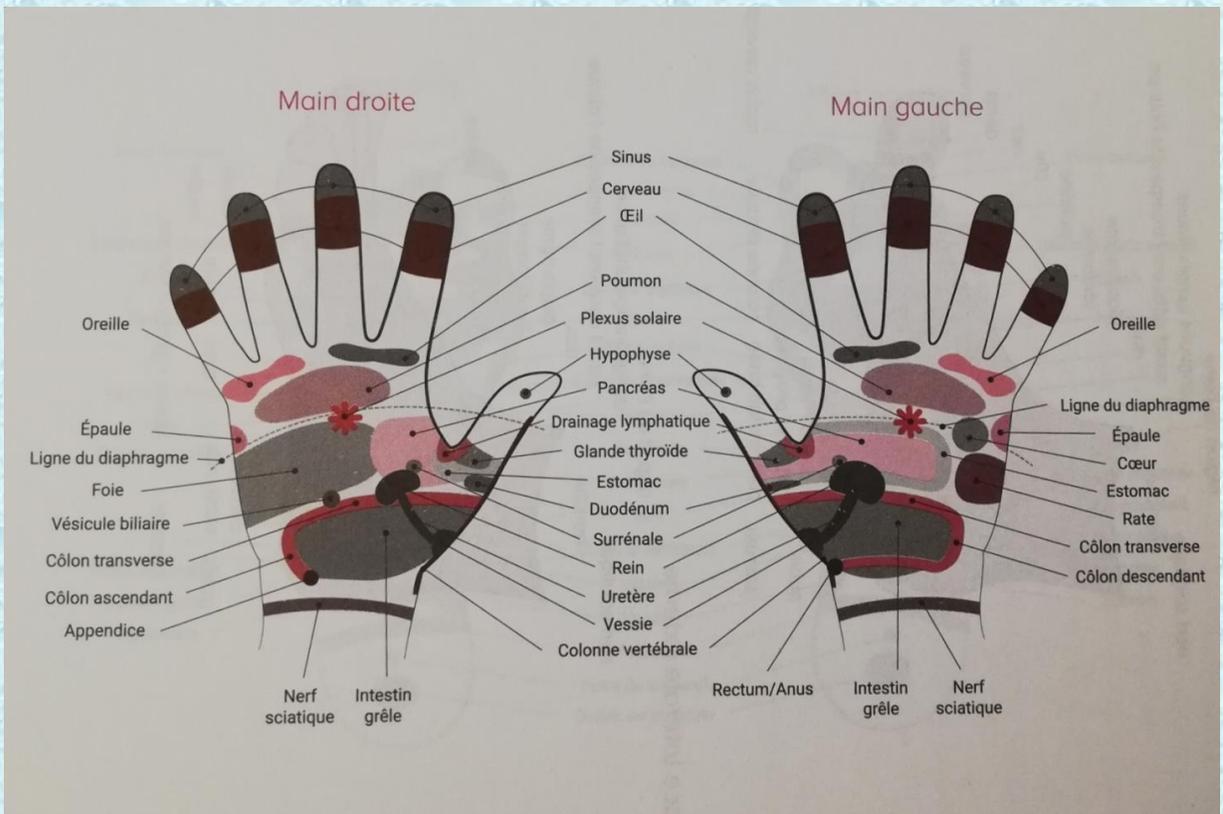
Les pieds (suite) :



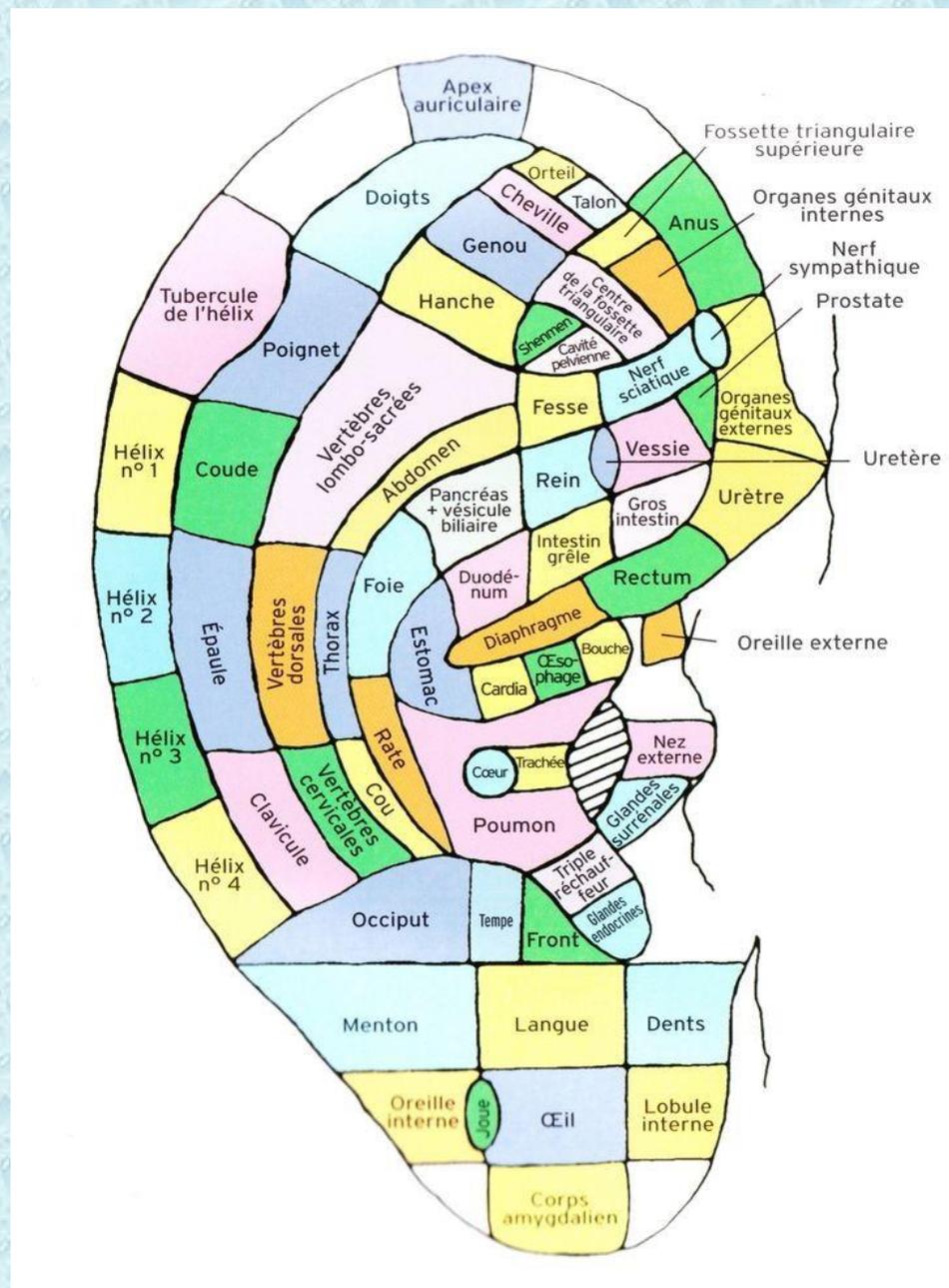
Les mains / Le visage :



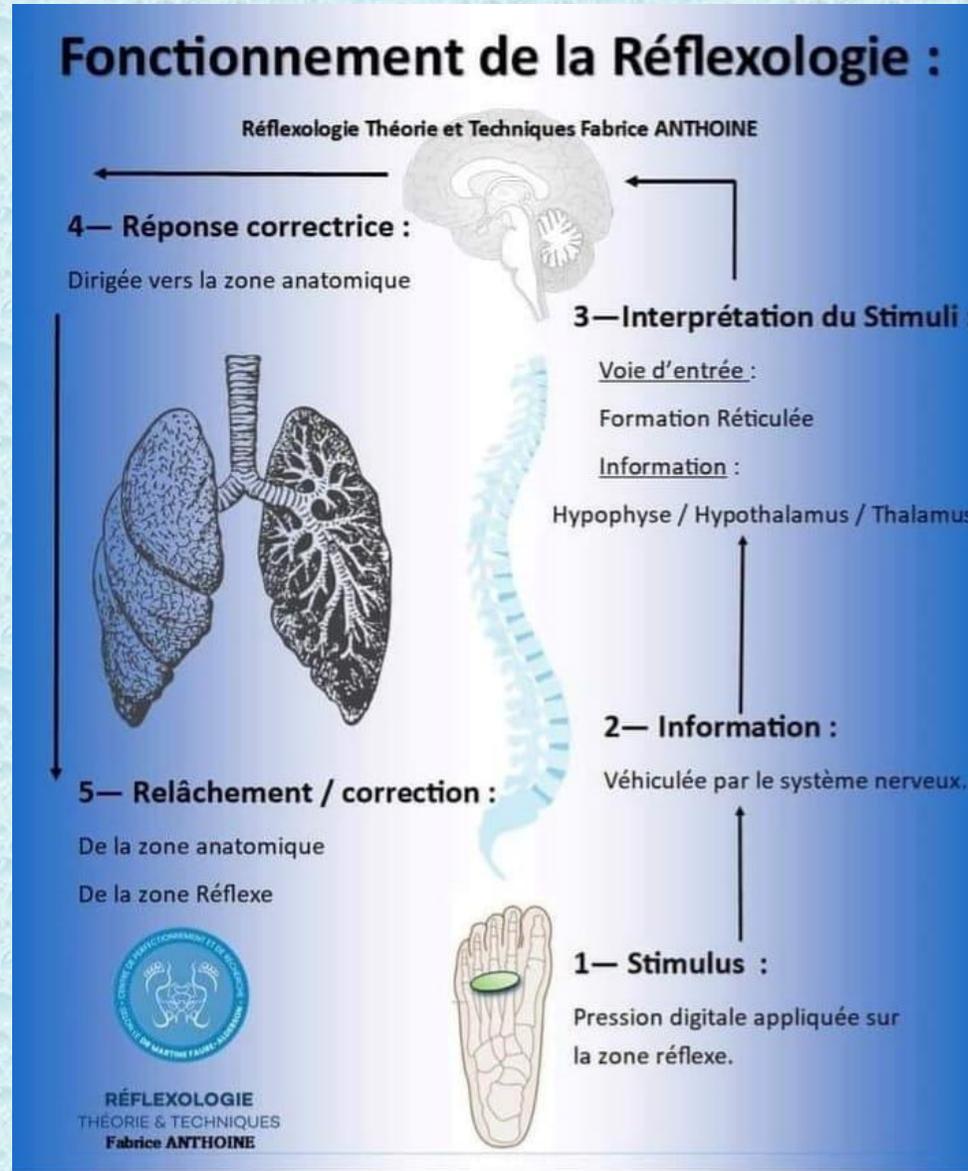
EQUILIBREZ VOUS



Les oreilles :



Le principe de la réflexologie : comment ça fonctionne ?



En réflexologie :

- coté gauche puis coté droit
- 2 cotés du corps
- Point douloureux = besoin de stimulation (énergie bloquée)
- Adapte sa pression (bébé – adulte, bonne santé – douleur ...)
- Jamais 2 séances identiques = PERSONNALISATION



Les séances individuelles :



- **bien-être** sans objectif précis

ou

- **titre curatif et/ou préventif** (avec un ou des objectifs de « soin ») =
 - **Plusieurs séances nécessaires**
 - **Impossibilité d'indiquer le nombre de séances** : chacun réagit différemment. En général, un minimum de 4 ou 5 séances pour réellement **commencer à observer des résultats** qu'il est nécessaire de **poursuivre et d'entretenir**.
 - **Régularité importante** : les 3-4 premières: tous les 15 jours.

Ensuite, espacement de 3 semaines ou 1 mois puis entretien à chaque changement de saison. = Schéma idéal

- **Pas de magie**
- **Sans vous je ne peux rien faire : attitude, lâcher-prise, conseils à suivre entre les séances.... La personne est actrice de son mieux-être !**

Les bénéfiques :



- Séance complète de réflexologie plantaire = nombreux bénéfiques, dont **détente** et la **revitalisation de tout l'organisme**.
- Cependant, il en existe bien d'autres : (*lors de séances répétées et ciblées chez un réflexologue*).
- **Libération** du stress et des tensions nerveuses,
- **Réduction** de l'anxiété et des émotions négatives,
- **Amélioration** des troubles du sommeil,
- **Diminution** des maux de tête et les migraines,
- **Soulagement** des douleurs musculaires et articulaires,
- **Soulagement** des troubles digestifs,
- **Amélioration** des troubles respiratoires et des troubles du système cardiovasculaire,
- **Soulagement** des troubles hormonaux,
- **Amélioration** des troubles cutanés,
- **Favorisation** de la circulation sanguine, activation du système lymphatique et drainage des toxines,
- **Renforcement** du système immunitaire etc...

Les outils utilisés : Pas de schéma figé. Adapté en fonction de chacun.



OU



+



+



+



+



OU



+



Les contre-indications à la réflexologie plantaire :



- Thrombose et phlébites de - 6 mois,
- Pathologies cardiaques datant de - 6 mois,
- Entorse de la cheville de moins de 3 mois,
- Pathologies psychiatriques,
- Epilepsie

Précautions lors du 1^{er} trimestre de grossesse.

La crise de guérison :

- corps réagit **max 48h après la séance.**

Les réactions peuvent être complètement **différentes d'une personne à l'autre** **et sur la même personne d'une séance à l'autre.**

« L'absence » de réaction ne signifie pas que le corps ne réagit pas.

Réactions les plus courantes :

- fatigue,
- mal de tête,
- douleur exacerbée,
- éruption cutanée,
- urines et selles plus importantes.

Pendant 48h après la séance :

HYDRATATION +++ (eau plate, tisanes) = Elimination des toxines et déchets plus nécessaires.

PAS D'EFFORT PHYSIQUE INTENSE dans les 24h à 48h qui suivent la séance (sport intense, ménage, port de charges...)



Les séances collectives :



= Ateliers automassages

- Petits groupes
- Thème déterminé à l'avance (douleur, sommeil, détente, renforcement du système immunitaire, détox...).
- Réflexologie faciale/crânienne, palmaire, plantaire et acupression si possible.
- Trame de la séance transmise à chacun afin de reproduire la stimulation des points chez soi le + souvent possible.

Gaëlle ROUSSEL _ Equilibrez vous



182 Cours Mirabeau 60170 RIBECOURT



07 49 48 60 22



accueil.equilibrezvous@free.fr



WWW.equilibrezvous.fr