

Document d'information

relatif aux pratiques de réflexologies et aux actions de techniques complémentaires

Consentement libre et éclairé du bénéficiaire



Document d'information



Ce document complète l'information et les explications qui vous ont été données oralement par votre Praticien.ne sur la pratique dont vous allez bénéficier.

Nous vous remercions de le lire attentivement avant de retourner le formulaire de consentement ci-joint.



Nous vous rappelons que nos pratiques et conformément à la loi, ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).



La pratique de la Réflexologie est en principe réservée à des personnes formées à cette discipline et censées être déclarées, et posséder une assurance professionnelle. L'usage du titre de Réflexologue est réservé aux personnes ayant effectuées une formation complète dans un établissement justifiant d'une déclaration d'activité de formation auprès de la DREETS (anciennement DIRECCTE).

Qu'est-ce que la Réflexologie?

Le mot, réflexologie, d'où vient ce terme?

Il est décrit que la réflexologie agit comme étant une méthode manuelle et naturelle centrée sur l'autorégulation du corps humain.

L'objectif de la réflexologie est de soulager les troubles en agissant sur des zones réflexes.

Qu'est-ce que cela signifie « réflexe »?

Il n'a rien à voir avec le réflexe patellaire, qui est celui utilisé par le médecin pour tester votre système réflexe.

Le terme ici, pour définir la zone réflexe en réflexologie, vient de la racine étymologique « réflexe », qui vient lui-même du latin « reflectere », « réfléchir », qui devient en italien riflesso : « réflexion », « reflet ».

La zone réflexe, c'est la zone reflet, le miroir, la projection.

Pour le cerveau, stimuler une zone du corps qui ressemble à une autre fait appel à la même partie à l'intérieur du cortex (les neurones miroirs). La première idée contenue dans ce mot est que chaque organe du corps, ainsi que tous ses systèmes, est reflété sur d'autres parties du corps en projection.

Une autre idée contenue dans ce mot de réflexologie relève du domaine neurologique, du réflexe au sens propre du terme.



Notre corps est traversé par tout un réseau nerveux, « des câbles de nerfs ».

Ce système nerveux prend sa source, pour une partie dans le bulbe rachidien juste sous le cerveau, et pour l'autre partie, dans le rachis, le long de la colonne vertébrale. Dès la constitution de l'embryon, les différentes couches qui vont composer tous les tissus et organes corporels : endoderme, ectoderme, mésoderme, sont traversées par les prémices du système nerveux.

Ces câbles traversent tout le corps ainsi que les organes et se ramifient en plusieurs branches pour aller jusqu'à leurs terminaisons au niveau de l'épiderme. Partout sous la peau, nous avons des terminaisons ou des récepteurs nerveux de différents câbles qui parcourent tout le corps.

Certaines zones du corps sont plus enrichies en quantité de terminaisons nerveuses.

Mécanisme d'action de la réflexologie :

La réflexologie agit sur tous les points du corps avec une particularité d'un champ d'action sur le système neurovégétatif.

Le toucher réflexe est un stimulus, capté par différents récepteurs de la peau et transformé en influx nerveux. Cet influx nerveux devient un message nerveux qui sera véhiculé par le système neuronal dans toutes les branches du système nerveux et ceci tout au long du soin.

En fonction d'un programme d'action, le message nerveux sera porteur d'une action précise. La réflexologie régule le système vago-sympathique. En agissant sur les commandes neurovégétatives par la réflexologie, il est possible de réajuster ou rééquilibrer les influx nerveux.

Quelques champs d'applications.



<u>Public</u>

A tout âge, nous sommes tous concernés du jeune enfant à l'adulte au senior, de l'hygiène à la préparation du sportif, d'un suivi de la femme enceinte, à des troubles mineurs de l'enfance, à l'accompagnement spécifique ...



La Réflexologie pourquoi?

Cette pratique de Prévention permet des effets positifs sur le psychisme, procurant un sentiment de bien-être et de relâchement (libération des endorphines).

Le réflexologue procède par des pressions, des micropressions, des manœuvres, ou par l'utilisation d'instruments pour soulager la personne, sur différentes parties du corps, pour un trouble ou une douleur bien précise.

D'une manière générale, la Réflexologie possède de nombreuses vertus dont celles de favoriser la circulation sanguine, de dynamiser l'ensemble et de soulager des dysfonctionnements de l'organisme, de relaxer, d'éliminer les toxines et de détendre les muscles.

A titre préventif ou curatif Pratiques complémentaires & intégrative

La Réflexologie est considérée comme une pratique d'accompagnement non médicamenteuse et de bien-être. Elle entre en complémentarité de la médecine conventionnelle sans jamais s'y substituer.



Elle peut accompagner un traitement médical, des soins de remise en forme, de kinésithérapie, de convalescence, un suivi psychologique, etc.

Elle se positionne dans le champ de la prévention primaire et peut être curative dans le cadre d'un accompagnement pluridisciplinaire.

En stimulant les parties du corps où l'on retrouve le plus grand nombre de terminaisons nerveuses (micro-systèmes), la réflexologie permet au corps de se réguler naturellement grâce à ses propres ressources et de retrouver ainsi, son état d'équilibre interne, l'homéostasie. On obtient un mieux-être sur les plans physique, psychique et énergétique.

En tant que réflexologue je ne prodigue : ni diagnostic, ni prescription médicale et je n'interfère pas avec des traitements médicaux en cours.



La Réflexologie,

aujourd'hui...

Le Praticien peut combiner plusieurs méthodologies et pratiques de réflexologie, afin d'être plus efficace et plus pertinent, qu'en utilisant une seule, lors d'une même séance.

L'objectif de la séance est d'optimiser la prise en charge et le nombre de séances. Le Praticien peut alors aussi introduire des techniques de relation d'aide.

Le Praticien est à même de vous proposer la ou les méthodes les plus adaptée.s au moment de votre séance. Il potentialise les résultats de chacune des techniques réflexogènes, en alliant à bon escient, la réflexologie plantaire, crânio-faciale, dorsale, palmaire, abdominale, auriculaire, ou sur d'autres parties du corps, en mettant en place un protocole adapté respectueux.

Afin d'effectuer un suivi, le -la Praticien.ne enregistre des notes, propose des évaluations, des auto-évaluations, peut effectuer des prises de photos sur les pieds, les mains ... pour déterminer ou renforcer un axe de travail, apporter des éléments pertinents dans votre prise en charge, ainsi que pour évaluer le nombre de séances à prévoir.

Le réflexologue est un acteur majeur dans la gestion des troubles fonctionnels liés au stress, l'accompagnement des douleurs, des émotions... A la fois préventive, curative et relaxante, la réflexologie est une méthode à l'écoute de votre corps.



Les bienfaits...



• Apporte de la détente sur les douleurs musculaires, tendineuses, articulaires, rhumatismales...

Technique préventive, la réflexologie permet de réguler de nombreux maux et désordres émotionnels.

• Régule la douleur, l'anxiété, la fatigue, les tensions nerveuses, les troubles du sommeil, le burn out, le système nerveux et hormonal, détend l'axe du stress.

Elle maintient ou rétablit l'équilibre de votre organisme sur un plan physique, psychique, énergétique en s'appuyant sur vos propres ressources.

- Propose un accompagnement dans la régulation des émotions, les troubles fonctionnels féminins liés au cycle, les règles douloureuses, migraines, la ménopause
- Soulage les troubles fonctionnels intestinaux et urinaires
- Accompagne le sportif, par l'élimination des dépôts formés par des cristaux d'acide urique ou autre toxine.
- Active la circulation sanguine et lymphatique.
- Soutien dans l'accompagnement des maladies chroniques
- Accompagnement à la périnatalité, les enfants, l'adulte, les seniors
- Régule les acidités du corps. ...

Ces pratiques procurent une profonde détente nerveuse et physique et peuvent être adaptées dans le cadre d'un accompagnement personnalisé de prévention ou protocolaire de gestion de stress.

Première visite



La tère Séance, consiste à établir un bilan sur votre état de santé globale : votre histoire.

Dans le cadre d'un accompagnement à de la gestion du stress, d'un trouble fonctionnel ou des émotions, ce bilan sert à établir un projet d'accompagnement.

Ce Rendez-vous permet d'aborder ensemble ce qui motive votre demande.

Elle consiste en un entretien durant lequel seront abordés les points suivants :



- parler de vous, de votre état global de santé,
- analyser vos attentes et objectifs,
- déterminer votre cible,
- apporter une solution,
- découvrir la Réflexologie/la Relaxologie,
- définir la fréquence,
- déterminer le nombre de séances et la prestation,
- d'établir un bilan de la zone à travailler,
- orienter vers un suivi personnalisé ou protocolaire ou autre(s) professionnel(s).

Avec tous ces éléments, le praticien met en place et réalise un protocole réflexologique pour vous accompagner à relâcher les tensions. En fonction, du choix et de votre besoin, celui-ci s'adapte, si vous n'êtes pas à l'aise avec la technique proposée.



Déroulement ...

Le-la praticien.ne vous invite à vous déchausser, à enlever un vêtement ou pas, les bijoux, et le maquillage.

Vous êtes installé.e confortablement sur une table adaptée ou un fauteuil, avec une atmosphère propice à détente, à la relaxation.



En fonction de votre bilan personnalisé la séance pourra se composer d'une ou de différentes techniques de stimulations : manuelles, énergétiques, instrumentales, thermiques, ... et combiner plusieurs microsystèmes : pieds, mains, bras, visage, oreilles, abdominale, dos, ...

Le-la praticien.ne exerce par des manoeuvres et des stimulations sur des zones réflexes à l'aide de ses mains, d'outils ou de ses doigts.

Certaines pressions peuvent être parfois désagréables lorsque les zones/points stimulé.e.s sont en relation avec des zones. Toutefois la douleur n'est que passagère et fera place à une sensation de bien-être.



Basée sur la Prévention, dont l'objectif est éducatif:

* responsabiliser et aider les personnes à acquérir ou maintenir les compétences d'autorégulation et d'adaptation dont elles ont besoin pour gérer les troubles ou des dysfonctionnements.

* rendre la personne la plus autonome par l'appropriation de nouveaux savoirs qui facilitent son adhésion à des actions à l'hygiène de vie et l'amélioration de sa qualité de vie.

La Réflexologie contribue à renforcer la capacité qu'à l'organisme de s'équilibrer de manière naturelle, et nous aider à abaisser le niveau de stress, source de nombreux troubles fonctionnels (migraineux, digestifs, hormonaux, de l'anxiété, du sommeil et Musculosquelettiques).

Soyez acteur de votre santé



Durant la séance, le -la Praticien.ne crée une alliance, et peut avoir à vous demander vos ressentis.

Vous échangez ainsi et observez l'évolution de vos troubles. Le-la Praticie.ne adapte sa technique, au fur et à mesure des ajustements et du déroulé de séance.

En fin de séance, un échange s'effectue, afin d'améliorer les bienfaits du travail. Le-la Praticie.ne peut vous suggérer des conseils d'hygiène de vie et/ ou des autogestions, ou des ateliers.

Séances de suivi et prévention

• Les séances de suivi, vont permettre d'approfondir la première séance et renforcer, la démarche d'accompagnement proposée.

Chaque séance commence par un Bilan Réflexologique.

- Pour obtenir des résultats, il est préconisé d'effectuer plusieurs séances. Plus le trouble ou la tension est ancré(e), plus il sera nécessaire d'effectuer de séances.
- La fréquence, le nombre de séances, par la répétition de la pratique, trace et renforce les voies neuroreflexes, en installant un bien-être profond et une stabilité.

Elle permet une meilleure réceptivité et donc une meilleure réponse au soin. Le nombre minimal recommandé est de 3 à 6 séances pour un besoin précis.

Une moyenne de <u>10 séances est préconisée pour une amélioration profonde et durable,</u> un besoin spécifique, une période particulière de la vie, un soutien,...

Bon à savoir ...



Principes de précautions et contre-indications

La réflexologie est une pratique qui s'adresse à tous, elle requiert cependant une attention toute particulière, notamment concernant les éventuelles contre-indications.

Lors du premier rendez-vous, un entretien approfondi est effectué sur votre état personnel, votre santé globale et vos antécédents dans le but de vous proposer la pratique d'accompagnement la plus appropriée.

Pour les personnes sensibles ou fragiles : femmes enceintes*, enfants, personnes âgées, personnes malades, personnes handicapées ; nous accordons des principes de précautions. Les séances sont écourtées (entre 20 à 40 mn).



Phlébite, troubles circulatoires
Pacemaker, troubles cardiaques récents
Fièvre ou état infectieux en cours
Grossesses à risque
Épilepsie
Peau lésée, infectée
Trouble important pour lequel vous
n'auriez pas un avis médical
Hémophilie
Chimiothérapie ou radiothérapie en
cours

^{*}Il s'agit notamment de toutes les grossesses. Selon la menstruation des saignements menstruels peut être augmenté.





Réactions possibles après la séance :

- Une grande fatigue avec un désir insurmontable de dormir ou au contraire beaucoup d'énergie, des étourdissements, une perte de repère spatiotemporel,
- Un état émotionnel changeant ou modifié (tristesse, euphorie, nervosité, colère, abattement, nervosité ...),
- Un accès fébrile de courte durée,
- Des démangeaisons, des éruptions cutanés,
- Des frissons, avoir froid, des courbatures,
- Une urine plus abondante, moussante, odorante, colorée
- Une modification du transit,
- Une majoration des sensations douloureuses, réapparition de troubles...

Ces réactions également appelées « effet rebond » sont en fait l'entrée de l'organisme dans une phase de travail, de régulation et de restauration afin d'améliorer naturellement son fonctionnement.

Elles disparaissent dans les 5 jours suivant la séance.

INFOS COMPLEMENTAIRES

Recommandations de nos organisations professionnelles



A savoir, des effets indésirables et/ou secondaires peuvent survenir suite à l'injection d'un vaccin par exemple : thromboses, inflammation, sollicitation du système immunitaire, etc..., il nous paraît prudent pour le bien de notre clientèle de prévoir <u>une période de quelques jours à 15 jours</u> à l'issue de l'injection,

et avant de vous recevoir, afin d'être sûr que vous n'ayez pas d'effet secondaire.

En tout état de cause, il convient absolument, en plus de l'entretien habituel de vous informer des contre-indications, de s'assurer que vous ne présentez pas de symptômes susceptibles d'être aggravés par le traitement.

En cas de doute, prenez l'avis de votre médecin traitant.



CONSENTEMENT LIBRE ET ECLAIRE

Au vu de ce qui précède,

je reconnais consentir à la prise en charge Réflexologique et de Relaxation de manière "éclairée"

Je remplis et signe le formulaire de consentement libre et éclairé, que je remets au praticien/à la praticienne.





Dans le respect de la Charte de Déontologie que j'ai signé en tant que Réflexologue ... Les séances ne peuvent être vendues comme des séances à but commerciale, esthétique ou médicale.

Ces séances entrent dans le cadre d'une approche personnalisée de détente, de relaxation, de régulation du système neuro-hormonal et musculaire, d'un accompagnement à la relation d'aide à la personne, à la gestion des tensions et des troubles fonctionnels.

Paiement par Chèque, CB et Espèces

Membre d'une Association agréée par l'Administration fiscale -AGAPS-, acceptant à ce titre le règlement des honoraires dues par chèques libellés à son nom.

n°siren 489 280 669

Votre réflexologue se forme régulièrement https://www.lauregueilhers.fr/contact/a-propos-de-moi/

Ces pratiques sont en accord avec les principes de la Prévention Primaire et s'inscrivent de fait dans la politique de prévention et de bien être.

