

# Intégrer la réflexologie en entreprise

Un atout pour diminuer le stress au travail  
et limiter l'absentéisme



Un papyrus égyptien datant de 2500 ans avant J.-C.

Isabelle BETTIN, réflexologue

Mobile : +33(0)6 70 61 72 92

[Isabelle-bettin@wanadoo.fr](mailto:Isabelle-bettin@wanadoo.fr)

[www.reflexologie-bettin-audiberti.fr](http://www.reflexologie-bettin-audiberti.fr)

Membre certifié de la fédération française des réflexologues.

Urssaf des Alpes Maritimes : Siret 539 6506890018

# Code de déontologie

## Mon engagement

J'adhère à la définition de la Réflexologie retenue par la Fédération Française des Réflexologues (FFR) dans son règlement intérieur.

Je m'engage à exercer mon activité avec humanité, probité et loyauté.

Je m'engage à toujours observer le principe fondamental du respect de la personne humaine.

Je m'engage à ne nuire en aucune façon à la fédération française ou à l'un de ses membres ; il y fait preuve d'esprit confraternel et d'entraide à l'égard des autres membres de la Fédération.

J'ai pour objectif de restaurer au maximum l'autonomie de mon client.

Je ne pose aucun diagnostic médical et n'intervient dans aucune décision thérapeutique.

J'observe l'attitude absolue de réserve et de secret professionnel pour tous mes clients.

A tout moment, je laisse à mon client sa totale liberté de choix thérapeutique.

Je m'attache à promouvoir, sous l'égide de la Fédération, les standards de formations retenus par les Organisations Internationales pour satisfaire les critères et exigences de la profession.

J'admets de percevoir des honoraires raisonnables conformes à l'éthique de la profession.

*Au nom du respect fondamental et total de l'intégrité physique et moral de la personne humaine, je m'engage :*

**A respecter mon client dans sa demande et ses choix de vie. A ne cautionner ni alimenter les excès, errances (émotionnelles, spirituelles, addictions, dérives perverses ou projections de mon client), afin de demeurer authentique dans la démarche stricte et exclusive du réflexologue qui n'est ni médecin, ni maître spirituel, ni substitut affectif.**

Rappel : La réflexologie est une technique de digitopression qui considère le pied ou la main comme la représentation du corps humain et de tout ce qui le compose. Elle a pour objectif, en outre, de relaxer, de réguler l'homéostasie, d'activer la circulation et d'agir sur l'ensemble des manifestations liées au stress par la stimulation des points réflexes correspondants.

# Informations pratiques

## Déplacement

Je me déplace si vous le souhaitez dans votre entreprise avec mon matériel.

Un espace de 6m<sup>2</sup> minimum est alors nécessaire à l'installation mobile. (A partir de 3h d'intervention).

## Durée

Une séance en entreprise dure environ 30minutes.

Une séance en cabinet ou à domicile entre 45 minutes et 1 heure.

## Installation

La réflexologie se pratique sur les pieds nus. La personne reste habillée et est confortablement installée, allongée ou semi-allongée. Eviter de porter des vêtements ou ceintures trop serrés.

La séance de réflexologie peut aussi être pratiquée sur les mains si la personne doit rester assise.

## Tarifs

En entreprise, tarifs groupés CE, devis détaillé sur demande.

- Intervention hebdomadaire, mensuelle ou ponctuelle pour congrès ou séminaires
- A la ½ journée ou journée.



## La réflexologie moderne

La réflexologie plantaire « moderne » a principalement été développée par une kinésithérapeute américaine. Elle travailla sur des milliers de pieds, qu'elle avait remarqués comme plus sensibles que les mains, et mis au point une cartographie des zones réflexes plantaires liant points douloureux et symptômes. Elle expérimenta diverses techniques et conclut que la main du praticien permettait des meilleurs résultats que des pressions mécaniques externes. Elle affina ses recherches pour remarquer aussi que des pressions alternantes étaient plus efficaces qu'une pression constante. Elle développa la méthode de réflexologie plantaire moderne qu'elle diffusa jusque dans les années 70 relayée dans ses enseignements au sein de L'Institut International de Réflexologie.

## La réflexologie et le monde médical

Il existait, fin du XIXème, début XXème, dans le milieu médical occidental, tout un courant intéressé par des phénomènes relevant des relations entre les différentes parties du corps, la « réflexologie ». Tous ces travaux émanant du monde scientifique ont manifestement été engloutis par la grande découverte des antibiotiques et autres molécules synthétiques. Les découvertes en réflexologie ont alors été abandonnées par le monde médical. Cette technique reste néanmoins utilisée par les adeptes des médecines naturelles, ostéopathes, naturopathes. Elle est vouée, semble-t-il à se développer dans les décennies à venir en particulier au travers de collaborations constructives et bénéfiques entre médecines « dures » et « douces ». Des établissements de santé ou d'accueil de personnes âgées intègrent en effet aujourd'hui des praticiens de médecines douces au sein de leurs équipes.

## Les effets de la réflexologie

La réflexologie est reconnue pour diminuer le stress, détendre le corps et l'intellect, aider le corps à retrouver son équilibre et à le maintenir, stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme, améliorer la circulation, soulager les maux, en complémentarité avec la médecine traditionnelle, limiter les effets secondaires de certains traitements lourds.

« La réflexologie transmet à l'organisme les forces nécessaires à son auto-régulation. Elle lui donne les moyens de retrouver ses facultés d'auto-guérison. » *Mireille Meunier, Manuel approfondi de réflexologie plantaire.*

J'ai eu l'occasion d'expérimenter les effets de la réflexologie sur le stress et ses effets. Une amélioration est presque toujours constatée après une séance. Selon l'ancienneté du trouble et son importance, quelques séances sont nécessaires pour ressentir les bienfaits.

# La réflexologie plantaire

## Une technique naturelle pour tous

Selon la réflexologie plantaire, à chaque zone du pied correspond une partie du corps. Le pied compte environ 7200 terminaisons nerveuses.

L'art de la réflexologie consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones précises afin de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre du corps.

Cette technique manuelle permet de soulager divers troubles. Elle se place dans une approche « énergétique » et globale du corps et s'apparente en cela au shiatsu, à l'acupuncture ou à l'ostéopathie.

## Origine

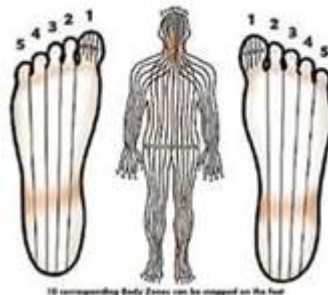
La réflexologie est une pratique très ancienne dont on retrouve les traces dans différentes cultures, sur différents continents à travers l'histoire. Dans l'Égypte ancienne, en Chine dans le cadre de l'acupuncture, en Inde ou encore en Amérique, chez les Incas et ans les tribus indiennes Cherokee.

A la fin du XIXème et au début XXème, plusieurs chercheurs médecins ont étudiés le fait qu'une stimulation d'une partie du corps agissait sur une partie éloignée.

En Angleterre, des neurologues ont montré la relation entre segments de peau et différents organes internes et ont ainsi élaboré une cartographie nommée « les zones de Head », du nom de Sir Henri Head.

Aux Etats Unis, le Dr Fitzgerald développe la thérapie des zones : il divise le corps en dix lignes longitudinales imaginaires, cinq de chaque côté et constate qu'une stimulation de la peau dans une des bandes affecte les organes ou les glandes situés dans la même zone.

Plusieurs docteurs explorent et utilisent cette méthode pour traiter divers maux et établissent des diagrammes détaillés de localisations des points « réflexes ».



## Pathologie associées au stress

Défini en 1936 par un biologiste Autrichien, Hans Selye, le stress à l'origine signifie : syndrome général d'adaptation. (ensemble des réactions de l'organisme face à l'agression d'agent extérieur), venant troubler notre équilibre physique ou psychologique ; l'organisme met en place des mécanismes adaptatifs dépendant d'hormones. Sécrétées en abondances, elles génèrent des réactions physiques.

Si la situation stressante se prolonge, les symptômes s'installent ou s'aggravent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent, dans certains cas, devenir irréversibles.

Le syndrome métabolique associe obésité abdominale, résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), hypertension artérielle et perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides...). C'est un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Les salariés exerçant une activité professionnelle avec peu de marge de manœuvre y sont plus fréquemment exposés. Il en va de même pour ceux qui ont un travail avec de fortes exigences et ces faibles marges de manœuvre (situations de « job strain » de Karasek).

Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur et de la partie supérieure du dos sont fréquemment associés à une combinaison de facteurs : sollicitations biomécaniques dues à des mouvements répétitifs, mais aussi manque de soutien social ou insatisfaction dans le travail.

La dépression est plus fréquente quand la situation de travail cumule forte exigence de productivité, faible marge de manœuvre et manque de soutien social (absence d'aide de la part des collègues ou de l'encadrement). Les troubles anxieux sont également plus fréquents en cas de situations stressantes prolongées. Il arrive parfois que des dépressions sévères évoluent vers des tendances suicidaires.

Les états de stress de longue durée peuvent induire d'autres problèmes de santé comme la diminution de la résistance aux infections, des maladies immuno-allergiques, des ulcères gastroduodénaux, des désordres hormonaux ou certaines pathologies de la grossesse (prématurité), problèmes de fertilité,...

La réflexologie plantaire agit souvent efficacement sur cet état de stress et sur ses troubles associés.

## Le stress au travail

### Privilégier la prévention collective

Source INRS (Institut national de recherches et de sécurité)[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

Plus d'un salarié européen sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail. Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activité. La démarche de prévention collective consiste à réduire les sources de stress dans l'entreprise en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales,...

On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, journée de travail perdues, perte de qualité de production, démotivation parmi les équipes...)

### Effet du stress sur la santé

#### Prévenir les conséquences du stress chronique

Hypertension, nervosité, fatigue, dépression...L'état de stress n'est pas une maladie en soi mais lorsqu'il est intense et qu'il dure, il peut avoir des effets graves sur la santé morale et physique des travailleurs concernés. L'état de stress aigu correspond à une réaction de notre organisme face à une situation stressante ponctuelle (prise de parole en public, situation inattendue, changement de poste..). Quand cette situation prend fin, les symptômes cessent généralement peu de temps après. L'état de stress chronique est, lui, une réponse de notre corps à une situation stressante qui dure. Il peut avoir des effets néfastes pour la santé.

### Symptômes dus à un état de stress chronique

- Symptômes physiques : douleurs (coliques, maux de têtes, douleurs musculaires, articulaires, etc).Troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles.
- Symptômes émotionnels : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être.
- Symptômes intellectuels : perturbations de la concentration (erreurs, oublis) difficultés à prendre des initiatives...
- Ces symptômes ont des répercussions sur les comportements : consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...), modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, repli sur soi, difficulté à coopérer...

## Prise de conscience : détente, bien-être

Véritables signaux d'alerte, ces symptômes ne doivent pas être pris à la légère. Dès l'apparition de ceux-ci, une prise de conscience s'impose.

Depuis la crise de la Covid 19, les différents confinements, couvre-feux, le télétravail, les états dépressifs progressent. Il est temps de prendre soin de vos collaborateurs autant sur le plan psychique, émotionnel et physique.

Pris à temps, vous éviterez l'installation de l'état de stress ainsi que tous les problèmes qui en découlent, notamment les infections à répétition, et la dépression.

Le stress semble une véritable fatalité, impossible à surmonter, pourtant, il est tout à fait possible de le gérer et d'en faire un véritable atout. N'oubliez pas que le stress peut être bon, stimulant (l'eustress) ou mauvais, celui qui épuise notre résistance. Tout est question de dosage et d'écoute de son corps.

Simple question de temps et d'organisation. Apprenez à organiser votre détente, relaxez-vous, faites-vous plaisir, déstressez physiquement.