



FICHE METIER du RÉFLEXOLOGUE

Qu'est-ce-qu'un (e) réflexologue ?

Un (Une) réflexologue est un(e) professionnel(le) de la relation d'aide et de l'accompagnement. Il (elle) intervient auprès de personnes pour renforcer les capacités vitales de l'organisme participant ainsi à la prévention et au soulagement de souffrances, de douleurs spécifiques liées à des déséquilibres énergétiques mais également pour accompagner des personnes dans la gestion de différents troubles (gestion des effets du stress : troubles digestifs, sommeil, etc.).

Son approche spécifique et globale consiste à utiliser différentes parties du corps pour réguler l'ensemble de l'organisme en fonction de la réceptivité des zones : visage, mains, pieds, dos, oreilles, etc.

Son approche est fondée sur la sollicitation des terminaisons nerveuses sous-cutanées correspondant à des zones réflexes et/ou des points spécifiques liés à ces zones pour stimuler ou apaiser des organes ou d'autres parties du corps.

Le(la) réflexologue est ainsi amené(e) à travailler sur la personne dans son intégralité et maîtrise les différentes techniques pour stimuler les différents systèmes physiologiques et contribuer ainsi à une amélioration de l'équilibre de santé générale.

Recevant lors de consultations individuelles, il(elle) intervient sur demande, suit ses client(e)s ou évolue dans un réseau de soins.

Dans une société où les individus recherchent des méthodes naturelles et non médicamenteuses pour protéger et préserver leur santé, le(la) réflexologue est un acteur essentiel dans l'accompagnement des personnes qu'il(elle) soulage et aide à mieux vivre des situations difficiles ou douloureuses.

En parfaite synergie ou en complément des traitements médicaux et de rééducation, le(la) réflexologue intervient, à l'aide de ses mains ou avec des instruments sur des points et des zones réflexes pour apaiser le stress, de ses effets et des troubles spécifiques qui peuvent avoir un réel impact sur la vie des individus. Il(elle) anime également des ateliers de formation à l'autostimulation de zones réflexes. En tant que travailleur(se) indépendant(e) il(elle) doit également gérer son activité.



Les activités du (de la) réflexologue :

- Accueillir des personnes en demande (client(e)s), rechercher des causes et des motifs de consultations,
- Réaliser un bilan réflexologique préalable et rechercher des manifestations de déséquilibres,
- Identifier des zones de tensions qu'il(elle) interprète en fonction des organes auxquels les terminaisons nerveuses sont associées,
- Établir un plan d'accompagnement et déterminer les types d'approches et les techniques réflexes qu'il(elle) compte utiliser pour la prise en charge de la personne,
- Présenter et expliquer à la personne l'accompagnement qu'il(elle) lui propose en termes de nombre de séances, de techniques de stimulation, etc
- Construire des protocoles de stimulation en adaptant leur déroulement aux réactions et aux besoins de la personne,
- Adapter les séances de réflexologie en fonction des réactions et des fragilités de la personne reçue,
- Proposer et animer des formations à l'utilisation de techniques d'autostimulation de zones réflexes,
- Conseiller ses client(e)s sur une meilleure gestion des troubles légers et des effets de leur stress par une hygiène de vie adaptée,
- Assurer le suivi des personnes reçues et adapter les prises en charge en fonction de l'évolution de l'état de forme générale.
- Participer aux congrès, colloques et autres manifestations pour faire connaître la pratique et le métier de réflexologue.
- Mettre en place des dispositifs de supervision et intervision avec ses pairs et d'autres professionnels.
- Se perfectionner, se former en continu et actualiser régulièrement son savoir et compétences de praticien(ne) et d'entrepreneur (se) pour répondre à la réglementation et aux attentes du public
- Assurer la gestion comptable et administrative de son activité de réflexologue en réflexologie intégrale



Le (la) réflexologue est entièrement responsable de ses actes. Il(elle) choisit les méthodes et techniques qu'il(elle) emploie en fonction des besoins et des particularités de la personne. L'action se déroule dans le cadre de séances individuelles.

A chaque consultation, le (la) réflexologue effectue son action en fonction des données recueillies lors de chaque séance. Il (elle) les synthétise et établit un protocole personnalisé, selon l'état de la personne et en accord avec elle.

Le (la) réflexologue cible des zones réflexes à travailler pour dynamiser les fonctions vitales du métabolisme, et diminuer les tensions, en améliorant le bien-être de la personne.

La durée moyenne d'une séance est comprise entre 45 minutes et 1 heure. Celle-ci sera moindre et adaptée selon les besoins et les fragilités des sujets.

Le soin de réflexologie se fait sur une table de massage, en position allongée ou éventuellement sur un fauteuil de Réflexologie où la personne est confortablement installée.

La fréquence pourra être adaptée aux besoins et aux attentes de la personne suivie.

La Réflexologie :

La réflexologie est l'étude des mécanismes de régulation des fonctions vitales par la stimulation du système nerveux à travers ses terminaisons sous cutanées par des mécanismes miroirs permettant la représentation de chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique projeté sur un point ou une zone précise sur les pieds, les mains, le visage-crâne, les oreilles, le dos, l'abdomen, bras, jambes...

L'action de la réflexologie permet ainsi d'apaiser l'organisme de façon quasi immédiate en soulageant toutes sortes de tensions pouvant générer des douleurs ; mais également de renforcer les capacités vitales en stimulant les fonctions organiques par l'action du système nerveux central et autonome.

Liée à la théorie des signatures de la pharmacopée, l'action sur des parties du corps ressemblant à d'autres parties ont un effet sur ces dernières par effet "miroir".

Aujourd'hui, les IRM montrent que si l'on agit sur une zone douloureuse ou sur une zone réflexe correspondante, cela active la même zone cérébrale (CF différentes études menées sur les douleurs du membre fantôme par exemple).

La base de données médicales PubMed recense des centaines d'articles scientifiques



parlant de la réflexologie et des associations possibles entre Réflexologie et Médecine moderne.

Indications de la Réflexologie :

- Relaxer, détendre dans un cadre Préventif, pour relâcher les tensions physiques ou mentales, *(le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements dont les troubles psychosomatiques)*
- Faciliter le sommeil et la récupération physique ou psychique
- Réduire l'état d'anxiété.
- Diminuer la sensation et la perception de la douleur.
- Réguler le système nerveux et hormonal.
- Déceler, localiser et éliminer les dépôts formés par des cristaux d'acide urique ou d'autres toxines, pour rétablir l'homéostasie.
- Activer la circulation sanguine et lymphatique.
- Prévenir, soulager un grand nombre de troubles, harmoniser les différents systèmes physiologiques.

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie 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 formation du (de la) réflexologue :

Il n'existe pas de Diplôme d'Etat pour la profession de réflexologue, en France.

En revanche, certaines écoles ont pu faire enregistrer leur titre de réflexologue au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), Niveau 6 (anciennement Niveau II (Fr)) / Code NSF 330t Spécialités plurivalentes des services aux personnes.

Le temps de formation des différentes écoles (RNCP ou non) est variable. Pour le SPR, le minimum requis dans le cadre d'un exercice professionnel est de 150h, + les heures de pratiques, + la formation continue et attestant d'une certification. Certaines écoles le délivrent après 300 heures (standard Européen).



Organisation de la profession de réflexologue :

Le Syndicat Professionnels des Réflexologues (SPR) est l'organisme représentatif de la profession de Réflexologue créé en octobre 2015. Il est représenté dans chaque département et région par une délégation syndicale.

Le Syndicat Professionnel des Réflexologues est à la fois :

- Une structure nationale regroupant des réflexologues compétents, exerçant l'activité professionnelle de réflexologue.
- Un porte-parole au service des réflexologues professionnels.
- Une plateforme d'échange et de partage d'informations.
- Un représentant du corps de métier de réflexologue auprès des professionnels et des instances gouvernementales.
- Un réseau de référence et d'information en France et à l'étranger.

Dès sa création le SPR s'est doté d'une charte Éthique et d'un Code de Déontologie.

Contact SPR :

Syndicat Professionnel des Réflexologues <https://syndicat-reflexologues.com/>

Siège social : 8 Rue Chance Milly – 92110 CLICHY

Email: "SPR" contact@syndicat-reflexologues.com

Les devoirs du (de la) réflexologue :

- Exercer dans le respect des règles déontologiques, éthiques et professionnelles ;
- Exercer sa mission dans la bienveillance et dans le respect de la vie humaine, de la personne, de son intégrité physique et mentale, de son intimité et de sa



dignité.

- S'engager à respecter les limites de ses compétences et à orienter ses clients/patients vers un autre professionnel lorsque celui-ci nécessite un traitement ou une aide thérapeutique ne relevant pas de ses compétences ;
- Ne jamais élaborer de diagnostic (s'il n'est pas médecin) mais toujours effectuer son analyse avec le plus grand soin, en respectant et en se référant toujours au diagnostic médical apporté par la personne, en s'appuyant sur les méthodes les mieux adaptées.
- Respecter le secret professionnel ;
- Souscrire une assurance en Responsabilité Civile Professionnelle.
- Se former tout au long de sa vie professionnelle pour préserver la qualité de ses soins

Démarches d'installation :

Le (la) réflexologue exerce le plus souvent son activité en profession libérale. Il (elle) peut intervenir dans le domaine médical, paramédical, social, sportif, centre de remise en forme, en entreprises...

L'activité de réflexologue est reconnue par Pôle emploi, Répertoire Opérationnel des Métiers et des Emplois, fiche N° K1103, Développement Personnel et Bien-être de la personne.

L'activité de réflexologue est répertoriée à l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques), dans les catégories Santé humaine et action sociale : Code APE 8690F Activités de santé humaine non classées ailleurs.

La Profession en chiffres :

Le métier de réflexologue est encore souvent un métier de reconversion professionnelle, bien que nous observions que cette profession attire de plus en plus de trentenaires.

Selon la source du Syndicat Professionnel des Réflexologues, au 1er septembre 2017 :



- 70% exercent l'activité de réflexologue en profession libérale.
- 30% exercent comme salarié(e)s (dans les Instituts de remise en forme, SPA et réseaux de santé).
- 80% sont des femmes, 20% des hommes
- 50% exercent principalement en libéral, 50% sous autres statuts (salarial, associatif, entreprise individuelle)
- En tant qu'entrepreneur le chiffre d'affaires moyen se situe dans une fourchette comprise entre 10 000 et 30 000 €/par an
- En tant que salarié(e) sur la base du SMIC horaire :
 - à temps partiel en CDI/CDD - 24h/semaine (9 460 € net/an)
 - à temps plein en CDI/CDD - 35h/semaine (13 812 € net/an)
- Selon la région/ville et les charges d'installations, le coût moyen d'une séance d'une heure est compris entre 45 à 70 euros.

Selon la source Le Grand Annuaire des Réflexologues, des Enseignants et Ecoles de Réflexologie)

A ce jour, on estime approximativement à 3500 le nombre de réflexologues sur le territoire français.