DOC
LE RENDEZ-VOUS
DES MÉDECINS
VAUDOIS

**Réflexologie**

# Une approche relaxante

**J'ai testé… la réflexologie, une technique de stimulation des zones réflexes des pieds et des mains. Si la détente était au rendez-vous, j'ai aussi mesuré combien l'impact de la pratique repose sur la relation avec le ou la thérapeute et sur sa capacité à s'adapter aux besoins du patient ou de la patiente.**

Dans le cadre de mon exploration des médecines complémentaires, j'ai expérimenté une séance de réflexologie d'une heure, menée par une thérapeute pratiquant aussi le yoga et la méthode Gasquet. Celle-ci oriente particulièrement sa pratique sur l'accompagnement des troubles liés à la ménopause et la gestion du stress.

La séance s'est révélée agréable et globalement relaxante. Toutefois, malgré une anamnèse générale au préalable, j'ai eu le sentiment que la méthode utilisée suivait un protocole standardisé, sans réelle adaptation à mes attentes ou besoins spécifiques. Puisque la thérapeute ne manipulait que mes paumes de main, puis mes plantes des pieds, j'aurais apprécié davantage d'explications sur les zones anatomiques ciblées. Cela m'aurait peut-être permis de faire des liens et de mieux comprendre certains ressentis corporels.

Cette méthode offre indéniablement un espace de détente physique et mentale. Au-delà de ce bénéfice immédiat, son impact thérapeutique me semble dépendre en grande partie de la sensibilité et de l'empathie du/de la praticien·ne, ainsi que de la dynamique relationnelle instaurée avec le ou la patient·e.

Dre Séverine Oppliger-Pasquali
Spécialiste en médecine interne générale, membre du comité de rédaction et présidente de la SVMà

https://www.svmed.ch/doc-mag/dossiers/medecines-complementaires-on-a-teste-pour-vous/une-approche-relaxante/

Ce contenu peut être utilisé dans un cadre privé ou pour la formation postgraduée et continue. Toute autre utilisation est subordonnée à l'autorisation écrite préalable de la Société Vaudoise de Médecine (SVM), éditrice et détentrice exclusive des droits.