



Mémoire de
Réflexologie
Plantaire
Ayurvédique

Rousseau Amandine
Années de Formation 2021-2023
Ecole de Réflexologie Plantaire
Ayurvédique (ERPA)

Sommaire

- 1- *Introduction*
- 2- *Qui suis-je ?*
- 3- *Qu'est-ce que la réflexologie plantaire
Ayurvédique m'a apporté ?*
- 4- *Les accompagnements réalisés*
 - a- *Madame A*
 - b- *Madame C*
 - c- *Bilan*
- 5- *Conclusion*
- 6- *Sources*

1-Introduction

Durant mes études de réflexologie plantaire ayurvédique pour clore ces deux années, il nous a été demandé de réaliser un mémoire. Le choix pouvant se porter sur une pathologie, un choix personnel, une catégorie de personnes, mais surtout sur un questionnement qui nous tient à cœur.

Pour ma part j'avais ciblé pour mes séances de réflexologie des personnes travaillant dans le milieu agricole, ostréicole, viticole, dans le maraîchage... et étant à leur compte. Je voulais voir ce que la réflexologie pouvait leur apporter surtout en ce qui concerne la charge mentale (gestion de l'entreprise, des salariés, gestion des aléas de l'environnement ...). Je n'ai eu que peu de réponses, en totalité 2 personnes ont accepté de suivre le protocole. L'une d'elle n'était pas à son compte mais en création d'entreprise pour un élevage caprin (chèvres), la seconde a suivi les 2 premiers blocs puis a arrêté.

Si j'ai choisi ce thème c'est parce que les personnes effectuant ces métiers ont souvent tendance à s'oublier et à ne pas prendre soin de leur santé autant physique que psychique. Mon papa était agriculteur et n'a pas été consulté lors de l'apparition des premiers symptômes de son cancer intestinal. Il s'est battu durant 5 ans, ses bêtes l'ont aidé à tenir car sans cela il nous aurait sûrement quitté avant. Je voulais lui rendre hommage avec ce mémoire, ainsi qu'à ma maman qui elle aussi est agricultrice et a eu tendance à s'oublier avec les événements qui nous ont impactés.

Finalement après entretien lors d'un module sur nos divers sujets et exposition de ce que nous avons commencé à faire, il est vrai que je m'éparpillais. J'ai donc réfléchi à comment je pouvais mieux me réorienter et je me suis rendu compte que le meilleur sujet de mémoire pour moi c'était mon parcours lors de cette formation qui a été une révélation personnelle.

2- Qui suis-je ?

Je me présente, je m'appelle Amandine, j'ai 29 ans, 2 enfants qui sont ma fierté et mon moteur. J'ai un conjoint qui est agriculteur, pourtant je m'étais juré que jamais je ne me mettrais en couple avec un agriculteur, ne jamais dire jamais.

J'ai été aide-soignante pendant 7 ans. J'y ai appris beaucoup de choses. Cela faisait longtemps que je voulais changer et me diriger sur les métiers du bien-être. Je souhaitais aussi pouvoir être plus présente pour mes enfants étant principalement seule pour m'occuper d'eux puisque mon conjoint est bien occupé avec son exploitation.

Après mon retour, suite à ma deuxième grossesse en 2019, je me suis rendu compte qu'il était temps pour moi de changer, plus les jours passaient et plus l'accompagnement dans mon travail devenait en désaccord avec mes valeurs. J'ai par la suite eu des soucis avec ma hiérarchie pendant plusieurs mois, suite à la décision que j'avais prise, celle de partir et changer de vie. J'ai perdu confiance en moi et je me suis éteinte au fur et à mesure des mois qui passaient.

Oh oui j'ai eu peur de sortir de ma zone de confort, suis-je capable de faire autre chose ? A quoi puis je prétendre comme travail ? Je n'avais plus aucune confiance en moi, j'étais brisée il m'était difficile de voir plus loin. Toutes ces questions trottaient dans ma tête et aussi la peur financière de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de ma famille.

Octobre 2020, tournant et changement de vie professionnelle.

J'ai donc fait des missions d'intérim dans des domaines à l'opposé de celui que je connaissais. J'ai été en usine agro-alimentaire où les tâches que j'effectuais étaient diverses et variées, c'est ce que j'aime, ne pas toujours faire la même chose, que le quotidien ne soit pas morose et monotone.

Je suis ensuite allée en maroquinerie. Totale découverte pour moi, ce fut une expérience très intéressante et enrichissante. J'y ai rencontré des personnes formidables, une équipe de choc, un savoir-faire, l'artisanat. A mon arrivée là-bas en décembre 2020, au bout d'une semaine, j'ai perdu mon petit frère d'un accident, ce fut brutal. J'avais perdu mon papa en 2019, deux décès coup sur coup ça commençait à faire beaucoup. Je me suis accrochée et ils m'ont tendu la main. Mes collègues ont été d'une bienveillance qui m'a fait chaud au cœur. Alors oui je peux le dire merci la vie d'avoir mis ces personnes sur mon chemin.

Petit à petit j'ai appris à connaître mes capacités, je savais faire des choses manuelles et minutieuses. J'ai repris un peu de confiance et ça fait du bien au moral. J'avais envie d'aller travailler, je venais avec le sourire et ça faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé. A côté de cela je préparais aussi mon avenir car oui ce projet de création d'entreprise me trottait toujours en tête. J'ai d'abord fait des formations de quelques jours par-ci par-là pour apprendre des techniques de massages mais il me manquait quelque chose. Avoir la possibilité de proposer un suivi, d'accompagner les gens. La réflexologie plantaire j'y avais déjà pensé il y a très longtemps mais personnellement je ne me retrouvais pas dans celle proposée par la médecine chinoise. Un jour de 2021 par le pur hasard, même s'il n'y pas totalement de hasard, j'ai vu une pub passer pour une formation de réflexologie plantaire ayurvédique. Après entretien avec Mathilde, la directrice et formatrice, c'était évident je devais la faire.

Premier module, stress à fond pour moi qui n'aime pas aller dans des lieux inconnus avec des personnes inconnues. J'ai déjà du mal à passer des coups de téléphone. Pour vous mettre dans le contexte, il m'est déjà arrivé d'écrire ce que je devais dire pour me rassurer. J'ai besoin d'observer et d'analyser les gens pour savoir si je peux m'ouvrir et leur faire confiance alors je ne parle pas beaucoup, mes épaules sont rentrées vers l'avant et mon regard fuyant.

Présentation de ce qu'est la réflexologie, ce qu'est l'Ayurveda (ayus=> vie/ veda=> science/connaissance => science/connaissance de la vie). Personnellement je suis totalement novice et je ne connais pas du tout. Mais ça résonne comme une évidence pour moi d'être là ici et maintenant. Je le sens, c'est ce dont j'ai besoin personnellement pour me découvrir ou me redécouvrir. Il faut savoir que la plupart des formations que j'ai faites pour le moment c'est en général pour moi, pour avancer vers ce chemin qui est le mien, parce que ça fait écho je sais que c'est ce que je veux partager et proposer.

3-Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ayurvédique m'a apporté ?

Maintenant que vous en savez un peu plus sur moi et sur mon parcours professionnel, je vais vous expliquer en quoi cette formation a été révélatrice.

D'aussi longtemps que je me souviens je me suis toujours vu en surpoids, en obésité. J'ai appris à vivre dans ce corps et à l'apprécier au fur et à mesure des années.

Mais qu'est-ce que c'est l'obésité ?

- Selon l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) cela correspond à « *une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. La cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées.* »
- Selon le Caraka Samhita (version française de Jean Papin) qui est un des textes fondateurs de l'Ayurveda : « *L'obésité est le résultat d'une hypersaturation due à une alimentation lourde, trop riche en sucres, en graisses et en nourritures froides, à une certaine tendance à faire la sieste et à s'exalter, à la paresse intellectuelle, mais aussi à des tares génétiques. C'est en raison de l'excès de graisse et surtout parce que cette graisse s'est accumulée au détriment des autres composants corporels (les dathus) que l'espérance de vie d'une obèse est courte. L'obèse est affligé de 8 infirmités : une courte espérance de vie, des entraves dans les déplacements, des difficultés dans les rapports sexuels, un manque d'énergie, une très mauvaise odeur, une propension à transpirer, un appétit redoutable et une soif intense. C'est à cause de l'intensité de son feu digestif (Agni) et de l'abondance de l'élément air (vayu) que les personnes sont sans cesse affamées et assoiffées. Tous les passages étant obstrués par le gras, l'élément air se déplace principalement dans le ventre autrement dit, il stimule la digestion et brûle la nourriture. L'obèse ne pense qu'à manger car il digère très vite.* ».

Si l'on ramène cela à l'Ayurveda, Ojas est obstrué. C'est l'énergie vitale présidant à l'immunité, il siège dans le cœur et imprègne les 7 dathus (tissus du corps) qui le compose. Les dathus sont les suivants : Rasa (la lymphe/le chyle), Rakta (le sang), Mamsa (les muscles), Medha (la (bonne) graisse), Ashti (les os), Majjas (le tissu nerveux) et Shukra (les tissus reproducteurs (ovules, sperme)).

Dans le cas de l'obésité il y a une accumulation de mala (déchets) non évacués, une baisse du métabolisme avec lenteur voire extinction des feux (manda Agni) des divers systèmes, des dathus, des organes du corps, et donc production d'ama (défini comme une purée de

nutriments non digérés ; fait référence à « tout ce qui n'a pas été complètement transformé ou cuisiné »).

L'Ayurveda considère que nous sommes tous constitués de 5 éléments qui sont : l'éther (l'espace), l'air (le mouvement), le feu, l'eau et la terre. De ceux-ci résultent 3 doshas Vata (éther+air), Pitta (feu(+eau)), Kapha (l'eau+la terre). C'est la dominance d'un ou de deux de ses doshas qui déterminera notre constitution, notre fonctionnement interne, notre tempérament.

Durant la formation, j'ai pu apprendre à connaître ma constitution. Mon pied est de forme Coréenne (plutôt typique des personnes Kapha), c'est-à-dire que j'ai plusieurs orteils de même niveau. La description qui en découle me définit quand même bien : personne qui prend son temps avant de démarrer, qui réfléchit et ensuite quand elle est prête est un bulldozer, est difficile à arrêter, et qui peuvent souvent se buter. Mes ongles sont de formes carrés ou rectangle ce qui est aussi un attrait physique typique.

Moi je suis plutôt Kapha, c'est-à-dire que j'ai une constitution naturellement corpulente, je prends facilement du poids si je ne fais pas assez d'exercices. Les personnes Kapha ont aussi tendance à manger pour assouvir des besoins émotionnels, ils grossissent plus facilement que les autres vis-à-vis de leur métabolisme qui est plutôt lent (Manda Agni). L'apprentissage met plus de temps mais une fois que l'information est assimilée, elle est mémorisée.

Les causes d'un déséquilibre de kapha sont le manque d'exercices physiques, des habitudes sédentaires, trop de sommeil et surtout en journée, une consommation excessive de sucres, d'aliments lourds et gras (produits blancs (riz, pain blanc, laitage, ...), gâteaux, fruits à coque, huiles, glaces...).

Je savais que nous n'étions pas tous égaux physiquement mais je n'avais pas conscience de tous les éléments qui pouvaient entrer en compte dans notre métabolisme. J'ai longtemps été une mangeuse compulsive pour faire face à mes émotions. J'ai été suivie pendant plusieurs années par des diététiciennes durant mon enfance et adolescence mais jamais l'aspect psychique n'est rentré en compte. Certaines fois, plus on m'interdisait des choses et plus je me vengeais en les mangeant. J'ai appris petit à petit à savoir si j'avais vraiment faim ou si c'était une envie pour combler quelque chose.

Je me suis mise à manger beaucoup après une opération des amygdales et des végétations vers l'âge de 6 ans. Avant cela, d'après ma maman, il était compliqué de me faire manger. J'ai eu un réveil durant l'opération, après je ne voulais plus parler ni manger. Il a fallu faire venir ma cousine avec qui j'ai un lien très proche, pour que je reparle et me réalimente.

Les moqueries et les réflexions sur mon poids je les ai subies toute mon enfance et mon adolescence. C'est à partir du lycée que les choses se sont calmées. J'ai de nouveau eu des remarques désobligeantes de la part de ma hiérarchie au sein de l'ehpad où je travaillais à mon retour en 2019 alors que ça n'avait jamais été un « problème » avant. Je me suis forgée au fur et à mesure des années une armure pour ne pas être impactée en plein cœur.

Il m'a fallu entrer dans l'âge adulte pour avoir le déclic de me dire que certaines informations étaient bloquées dans mon inconscient et tant que je n'aurais pas mis le doigt sur ces blocages je n'avancerais pas. Surtout après une prise de poids de 10 kilos en 6 mois.

J'ai fait des séances d'hypnose pour la perte de poids. Durant la première séance, j'ai eu un flash blanc quand il a été question d'attouchement, de viol, d'inceste. A ce moment-là de ma vie je n'étais pas prête à ouvrir cette porte. J'ai mis quelques années avant de m'y replonger. Pendant la formation nous avons eu des rêves éveillés qui pour certains m'ont replongé dans ce moment pas très agréable, il faut se l'avouer.

Avec les cours de psychologie (psyché => âme / logos => étude/science => la science de l'âme), j'ai vraiment eu conscience du fait que nous sommes une âme qui vient s'incarner dans un corps physique. Nous sommes des êtres d'amour créés par amour pour venir apprendre des expériences sur Terre. Ce qui fait de nous des êtres reliés les uns aux autres tout en étant chacun différent, nous avons tous notre propre nature de naissance c'est notre Prakriti.

Suite aux événements qui m'ont impacté ces dernières années, j'avais perdu la foi et je ne me sentais plus légitime à faire des demandes ou à me confier soit à l'Univers, à Dieu peu importe le nom que chacun donne. Reprendre conscience que nous étions tous reliés les uns aux autres par un être d'amour m'a bien aidé. Notre pensée est aussi créatrice car nous sommes constitués de plusieurs parties visibles ou non qui nous forment : l'âme, le corps subtil (ou corps énergétique) et le corps physique.

En formation nous avons réalisé des exercices de yoga ainsi que d'autres pratiques que nous pouvons mettre en place dans notre quotidien.

La pratique du Yoga Nidra (yoga du sommeil), est une technique de relaxation physique, mentale et spirituelle créée en 1950 par Swami Satyananda Saraswati. Elle se

pratique principalement allongée. Il faut pour cela s'installer dans la posture dite du « cadavre » (savasana) et faire quelques exercices de respiration pour bien délayer le corps, ne plus avoir de douleurs ou contractures. Si certaines se font sentir alors imaginez que votre souffle vient se loger dans cet endroit sur quelques respirations. Une fois bien détendu vous pouvez émettre une intention, votre « sankalpa ».

Qu'est-ce que c'est ? « Sa » signifie le plus pur, le plus élevé, quelque chose qui émane du cœur. « Kalpa » veut dire règle ou loi. C'est donc une loi personnelle qui provient de la part la plus pure de nous-même et qui a une grande importance.

Trouver son sankalpa, c'est aller puiser au fond de soi ce dont nous avons le plus besoin. Il faut être le plus bienveillant envers soi-même et ne pas mettre des objectifs inatteignables. La phrase doit donc être courte, nous faire du bien quand on la prononce et comprendre une action : par exemple : « *Je mets tout en œuvre pour remettre mon corps en mouvement et me sentir bien dedans* ». Vous répétez ainsi cette phrase 3 fois jusqu'à ce que votre intention se réalise. Le plus important c'est d'y croire de toutes vos forces. Il est préférable de faire cela avant de s'endormir, cet exercice peut bien sûr être fait à d'autres moments de la journée.

Peut-être l'avez-vous remarqué mais j'utilise beaucoup le mot « conscience » car durant la formation j'ai appris petit à petit à remettre de la conscience dans ma vie. Certains voiles se sont levés, les voiles d'illusions prénommés avidya en ayurveda, qui se créent quand nous pensons être dans la connaissance. J'ai pu ouvrir plus mon esprit, je sais que je dois continuer pour ne pas m'enfermer dans des suppositions. Car oui l'ayurveda c'est surtout ça, être dans la conscience et se former, s'informer continuellement pour s'ouvrir au monde qui nous entoure.

Il existe 4 piliers en ayurveda qui sont : le sommeil, l'alimentation, le silence et l'activité physique.

Comme je vous l'ai dit précédemment, j'ai senti que la réflexologie plantaire ayurvédique était vraiment bonne pour moi. J'avais envie depuis plusieurs mois de demander un suivi personnel en réflexologie à Mathilde, j'ai donc attendu quelques mois avant la fin de la formation pour commencer cela et éviter ainsi de tout mélanger. Suite à un rendez-vous nous avons convenu que le mieux serait de commencer avec Arnaud pour une approche différente. Avec les séances que nous avons effectuées, j'ai pu me réapproprier mon corps et le pouvoir de mon attention sur celui-ci.

Durant les séances j'ai pu prendre conscience que plusieurs piliers s'entremêlent. Par exemple le coucher le soir de mes enfants est assez compliqué, ils ne s'endorment pas de bonne heure et cela a donc des répercussions sur mon propre sommeil ainsi que sur ma vie de couple. Personnellement, cela fait longtemps que je n'ai pas fait de sport et quand je suis motivée pour m'y remettre et bien ça ne dure jamais très longtemps. En discutant avec Arnaud, je lui ai dit que même aller marcher seule je n'en avais pas envie, je ne trouve pas la

motivation en étant seule. Arnaud m'a dit : « *Tu sais Amandine après l'école avant de préparer à manger, tu peux aller avec tes enfants marcher un peu, même si au départ c'est 15 minutes et cela peu importe le temps qu'il fait dehors. Le fait qu'ils se dépensent va emmener de la fatigue et pour toi aussi, donc un sommeil plus rapide et une heure de couché moins tardive* ».

Il a fallu le temps que l'information vienne complètement s'installer dans mon cerveau mais aujourd'hui tous les jours après l'école notre rituel est d'aller à la ferme, à pied pour moi et à vélo pour eux. Nous prenons l'air et en même temps nous sommes aussi plus attentifs à la nature qui nous entoure. Certaines fois nous allons dans des parcs pour avoir une sortie plus longue et avec des jeux pour les enfants, ça permet de rajouter de la motivation à la sortie. Il est vrai que le moment de sommeil arrive plus rapidement pour eux et pour moi aussi. J'essaie de moins regarder la télévision le soir et de lire. Je me rends bien compte que je suis plus vite endormie lorsque je lis que lorsque je regarde un film le soir et la qualité de mon sommeil est meilleure.

En ce qui concerne l'alimentation, je mets peu à peu des choses en place, il me faut aussi me déconstruire des schémas que j'ai appris et mis en place depuis plusieurs années. Lors des modules, nous mangions ensemble avec mes collègues de formation. Chacune ayant des habitudes alimentaires différentes, nos repas étaient végétariens. J'ai pu me rendre compte que même si je n'avais pas de viande ou poisson dans mon assiette, je pouvais compenser avec d'autres aliments pour avoir les apports nécessaires. J'ai appris à manger autrement et finalement à réaliser des recettes toutes simples et qui ne me prennent pas plus de temps. De plus Mathilde m'avait conseillé lors de notre entretien qu'il était préférable de ne pas manger de viande ou poisson le soir car la digestion se fait moins bien à ce moment de la journée.

Aujourd'hui, le midi je mange des protéines animales avec des légumes et le soir je prends légumes et féculents. Le matin quand je me réveille j'ai faim alors qu'avant je prenais mon petit déjeuner par habitude et parce qu'il m'a assez été rapporté que c'était le repas le plus important de ma journée mais finalement non et je ne faisais que rajouter du surplus à ce qui n'avait pas été fini de digérer.

Plusieurs jours après le dernier module, j'ai fait le test de manger des pâtes carbonara le soir, les enfants réclamaient et j'avoue j'avais une flemmingite aiguë pour faire à manger. Figurez-vous que je me suis sentie ballonnée toute la soirée, j'étais lourde et pas à l'aise dans mes baskets. Cette petite expérience m'a servi de leçon, et à ce moment-là j'ai totalement réalisé du changement que j'avais mis en place et qui m'apportait un mieux-être physique. Je ne m'empêche en rien des sorties au restaurant ou entre amis, en famille, avec des repas plus copieux, ce qui a changé c'est que je mets de la conscience dans chacune des bouchées que je prends et quand je sens que mon estomac est plein ou que je rote c'est qu'il est temps d'arrêter car continuer n'est que gourmandise. Oui pour information le rot est un très bon

indicateur de la satiété, ce n'est pas mal poli, c'est plutôt l'indication que l'estomac est plein et que nous avons assez mangé.

Pendant la formation nous nous entraînons les unes sur les autres, certaines techniques peuvent faire remonter des choses pas toujours très agréables. Ma réponse avant aurait été de manger pour enfouir encore plus et éviter que cela ne remonte de trop à la surface. Ne pas écouter mes émotions, mon ressenti et surtout ne pas les montrer aux autres. J'ai eu une éducation avec laquelle il était préférable de refouler ses émotions, j'ai donc bâti des murs à l'intérieur de moi pour toujours sembler forte et avancer coûte que coûte. Est-ce dû au milieu agricole dans lequel flancher fait de vous un moins que rien ? Est-ce suite à l'éducation et à la vie que mes parents ont eu ? Est-ce vis-à-vis des traumatismes rencontrés depuis mon enfance ? Tant de questions qui ont chacune leurs réponses.

Mais d'ailleurs c'est quoi exactement une émotion ? Son étymologie vient du terme « émotion » qui vient du latin « e movere » ce qui signifie ébranler, mettre en mouvement. Oui l'émotion est avant tout un mouvement. Il faut la voir comme une vague qui nous traverse le temps d'un instant.

Celle-ci est déclenchée par un évènement, notre réaction n'est jamais la même d'une fois à l'autre, car cela dépend aussi de comment nous sommes à ce moment précis, de notre façon de considérer les évènements et d'y faire face. L'émotion est donc une réponse au déclencheur qui peut soit venir de la réalité soit de nos pensées. Elle aussi, doit être digérée et non enfouie par de la nourriture par exemple.

Il y a peu de temps, un évènement avec mon ancien employeur m'a beaucoup contrarié. A ce moment-là, j'ai ressenti une grande tristesse, comme si tout s'écroulait, et que ce que j'avais fait depuis mon départ n'allait jamais aboutir. Il y a aussi eu beaucoup de peurs entre autres financières, de la colère, de la rage même. J'ai pleuré, beaucoup et longtemps, cette nouvelle est tombée pile au moment du repas. Pour la première fois j'ai accepté de seulement digérer tout cela et je n'ai pas mangé, car finalement j'avais déjà beaucoup à manger (la peur, la tristesse, la colère, la rage ...). Je n'ai pas eu faim avant le repas du soir. J'ai été très fière de pouvoir regarder en arrière le chemin parcouru.

Dans la réflexologie plantaire ayurvédique nous prêtons attention aux qualités ressenties sur les pieds, ce sont les gunas, celles-ci nous donnent beaucoup d'indications. Petit à petit j'essaye aussi souvent que j'y pense de me poser la question avant de manger quelles sont les qualités qui dominent à cet instant précis ? Est-ce que je me sens lourde, légère, molle... ? Quelles qualités sont dans mon assiette (collant, gras, chaud, froid...) ?

Ce sont bel et bien toutes ces petites actions mises bout à bout qui me permettent de ne plus voir la balance comme une ennemie.
Depuis le début de mon accompagnement personnel avec Mathilde et Arnaud je me suis délestée de 4 kilos, quelle joie et quelle fierté, ce n'est que le début d'un renouveau.

4- Les accompagnements réalisés

Pendant plus de 6 mois, j'ai accompagné 2 femmes sur mon premier sujet, nos échanges m'ont beaucoup apporté et certaines fois cela a fait écho en moi.

a- Madame A

Madame A est la jeune femme qui est en création d'entreprise pour un élevage caprin bio avec transformation. Avec elle, le contact est tout de suite passé. Elle aime découvrir de nouvelles choses et elle pense aussi à comment conjuguer sa passion tout en prenant soin d'elle. A* a fait divers stages dans diverses exploitations en France et même au Portugal. J'adore son ouverture d'esprit. Pour la création d'entreprise elle rencontre quelques difficultés car oui être une femme dans le monde agricole c'est encore compliqué et d'autant plus quand les parents ne sont pas agriculteurs et que tu n'as pas commencé dès l'apprentissage dans ce milieu. L'acquisition de terres n'est pas évidente, il faut faire face à des comportements machistes. Ah, si seulement elle ne s'installait pas seule ... et pas en bio non plus ... oui oui, vous avez bien lu. C'est tout de même dingue qu'en 2023 il puisse encore y avoir des préjugés selon certains métiers fait ou non pour les femmes. Mais bon je ne vais pas épiloguer là-dessus car ce n'est pas le sujet.

Quand nous nous sommes rencontrés, il n'était pas envisageable pour elle de fonder une famille, ayant peut-être une épée Damoclès sur la tête avec la maladie héréditaire de sa maman, elle ne souhaitait pas avoir des enfants tout en sachant qu'ils seraient susceptibles d'avoir les gènes.

Une fois, je lui ai proposé la méditation de l'Utérus de Miranda Gray que nous avons vu lors d'un module. Pourquoi ? Et bien car les séances de réflexologie plantaire ayurvédique ne sont pas toujours faites de massages, c'est une thérapie psychocorporelle et il arrive que nous devions empreinter un autre chemin. Cela faisait déjà plusieurs fois que sur la route avant nos rendez-vous je ressentais des douleurs au niveau de mes ovaires et des contractions à l'utérus. J'ai pris le temps en amont d'analyser où j'en étais dans mon cycle menstruel mais cela ne correspondait pas. Je pouvais ressentir sous mes doigts aux zones réflexes des ovaires et de l'utérus des vides, ce qui m'a aussi permis de m'orienter sur ce choix-là. Ce n'est qu'en fin d'année qu'elle m'a dit qu'avec son conjoint ils essayaient d'avoir un enfant, cela faisait 2 mois. La méditation l'a peut-être aidé à lever certaines peurs, qui sait.

Nous avons plusieurs fois échangé sur le fait d'avoir une famille en étant à son compte, est ce cumulable ? Comment ne pas en venir à un épuisement éventuel, à un surmenage ? Personnellement je n'ai pas de réponses, mais je pense réellement et sincèrement qu'à partir du moment où nous mettons cela en conscience nous aurons une alerte avant d'en arriver à un épuisement.

Durant nos séances, il a aussi été question d'émotions à diverses reprises. Cela ne faisait pas écho à Madame A, je me suis aidée d'oracles au début des séances et plusieurs fois les émotions revenaient. Finalement, après s'être observée elle m'a dit que bien souvent elle essayait de ne pas s'attarder dessus et de vouloir les occulter pour que celles-ci ne prennent pas le dessus en particulier celles qui ont un aspect plutôt négatif (tristesse, colère...).

Lors de la première séance, A* m'a fait part qu'elle avait fréquemment des acouphènes qui duraient plusieurs minutes et revenaient soit sur plusieurs jours soit dans les jours suivants.

Les oreilles font parties des organes des sens, elles nous permettent aussi un bon équilibre. Elles se situent au niveau d'un subdoshas (une sous-catégorie) de Vata prénommé Prana Vayu qui signifie « en avant », « air primaire » ou « la force nerveuse ». Logé dans la tête au niveau du cerveau ainsi qu'au niveau de la gorge et du cœur, il régit l'assimilation des impressions par l'intermédiaire des 5 sens. Ce dernier apporte à l'intérieur ce qui provient de l'extérieur (l'air, l'eau, la nourriture). J'ai donc eu une intention particulière sur cette zone-là. Lors de son stage dans les montagnes en France et au Portugal, Madame A* n'a pas eu d'acouphènes et d'ailleurs pour le moment ils ne sont toujours pas revenus.

C'est avec beaucoup de plaisirs que j'ai accompagné A*, il ne nous reste qu'une séance, nos chemins se recroiseront peut-être par la suite.

b- Madame C

Madame C, est une femme d'une cinquantaine d'année que je connaissais déjà. Plusieurs fois, je lui ai venté les biens faits de la réflexologie, j'ai attendu qu'elle vienne à moi pour essayer une séance. Dès les débuts le cadre était posé, quand nous sommes en séance ce qui est dit reste entre nous, je ne suis pas Amandine qu'elle connaît de l'extérieur mais Amandine l'accompagnante en réflexologie plantaire ayurvédique. C'était ok pour nous deux.

C'est une femme « speed », qui a toujours besoin d'être en mouvement et d'être occupée. Avec son mari ils ont des bâtiments de poules pondeuses reproductrices. La grippe aviaire s'est installée dans leurs bâtiments en février 2022, suite à cela ils ont eu un gros vide sanitaire avec impossibilité de remettre en place pendant plusieurs mois. Cette période a été très brutale et traumatisante. Du stress et de la peur se sont installés.

C* n'a pas pour habitude de prendre soin d'elle, de sa santé. Elle est plutôt fonceuse, tête dans le guidon. J'ai été très honorée quand elle a accepté de tester la réflexologie. Comme elle a su me dire « *Si tu ne te déplaçais pas, je ne l'aurais pas fait. J'ai besoin d'être chez moi pour me sentir à l'aise* ».

J'ai donc accompagné Madame C sur 2 blocs c'est-à-dire 6 séances. Ce qui revenait fréquemment c'est la peur, la crainte de ne plus pouvoir être capable de travailler 7 jours sur 7 au retour des poules dans le bâtiment autant du point de vue physique, que de la fatigue. Tant de questions qui font sortir de sa zone de confort. Il est vrai que lorsque nous faisons un même métier durant des années et ce depuis le début de notre vie professionnelle c'est tout un chamboulement.

Ce qui ressort des séances a surtout été un travail basé sur le système nerveux. Je suis restée pour elle sur la méthode de la réflexologie plantaire occidentale n'ayant pas encore les cartes en mains pour développer l'ayurveda à ce moment-là.

J'ai aussi plus longuement insisté au niveau de son ventre. Pourquoi me direz-vous ? Tout simplement parce que notre ventre est notre deuxième cerveau et c'est aussi à cet endroit que viennent se loger nos émotions. Il m'a fallu du temps pour apporter de la souplesse au niveau de son diaphragme qui était totalement bloqué.

La grippe aviaire est revenue dans le secteur, Madame C a donc préféré reporter nos séances en début d'année. J'ai dû annuler la date qui avait été posé car celle-ci s'est trouvée au moment où nous avons eu le procès pour l'accident de mon frère. J'ai eu besoin à mon tour aussi de faire une petite pause dans les séances pour me consacrer à ce qui allait se passer dans ma vie. Oui c'est ok pour tous, que ce soit le patient ou le thérapeute de reporter ou d'annuler des rendez-vous si besoin.

Nous nous sommes revus dans un contexte d'ordre privé et ce qu'elle m'a dit m'a beaucoup touché : « *Tu sais Amandine, les séances m'ont fait beaucoup de bien, je n'avais plus cette boule au niveau du sternum, aujourd'hui elle revient, je sens bien que j'ai besoin de refaire des séances. Il faut que tu m'aides à redébloquer ça* ». Nous avons donc convenu de nous revoir une fois que son emploi du temps sera moins chargé.

c- Bilan

Je vous ai dit au début que ces séances m'avaient beaucoup apportées. Personnellement, j'avais aussi la tête dans le guidon pendant plusieurs mois. A la fin de mon contrat dans la maroquinerie, j'attendais désespérément d'être rappelée là-bas mais par manque de travail je n'y suis pas retournée. Je me suis rendu compte que finalement, la maison, les enfants, le travail, la formation, les séances pour m'entraîner ça faisait beaucoup et je ne pouvais plus être sur tous les fronts. Il me fallait me recentrer et me concentrer sur la formation pour valider mon diplôme de deuxième année. Je ne souhaitais pas non plus créer mon entreprise sans prendre le temps de bien faire les choses et finalement débiter une activité à mon compte en étant peut-être déjà épuisée, cela n'aurait pas fonctionné longtemps.

Je sais aussi que je devrais me garder du temps pour prendre soin de moi puisque prendre soin des autres passe aussi et avant tout par soi, alors merci mesdames pour ces séances ainsi que les autres personnes que j'ai pu accompagner et que j'accompagne encore. Toutes ces rencontres et ces échanges sont bénéfiques et m'apportent beaucoup.

5-Conclusion

Aujourd'hui je suis fière du chemin parcouru depuis le début de la formation. J'ai repris confiance en moi, j'adore ce que je fais. J'ai découvert un métier passion avec l'impression d'être une enfant avec des étoiles dans les yeux quand j'en parle. Je souhaite faire d'autres formations par la suite qui seront pour moi des outils pour mieux accompagner. Je me laisse le temps de bien digérer et assimiler tout ce que j'ai pu apprendre jusqu'à maintenant.

Avec l'aide de certains rêves éveillés que nous avons exploré en cours, j'ai pu me rendre compte de la puissance de ma force intérieure. Mon regard est moins fuyant, j'essaye de le maintenir autant que je peux. Je suis plus redressée et mes épaules plus ouvertes. A la fin de la première année je me tenais déjà beaucoup mieux qu'au début, j'ai appris à travailler mes contres postures. Dès que je sens une petite gêne ou douleurs s'installer, je respire à cet endroit et à force de s'exercer maintenant en 2 respirations la douleur n'est plus là. Je me sens plus lumineuse intérieurement et prête à vivre de nouvelles expériences dans cette vie.

Ma carapace se défait petit à petit de ses armures, je crains moins de laisser paraître mes émotions aux autres et ça c'est déjà un très grand pas. Nous ne pouvons pas toujours être au top niveau, la vie n'est pas un long fleuve tranquille mais plutôt comme les émotions, une vague sur laquelle nous apprenons à surfer.

A l'ERPA (Ecole de réflexologie Plantaire Ayurvédique), j'ai appris bien plus que des points d'appui ou le fonctionnement interne du corps, cette formation c'est comme une boule qui vient striker des quilles. Elle vous chamboule et vous renverse pour ensuite renaître. C'est avec beaucoup d'amour et de bienveillance que cette passion est transmise par Mathilde et Arnaud. Je les remercie et remercie mes collègues de formation pour tous ces beaux moments, pour m'avoir permis de m'ouvrir, de lever certains voiles et surtout d'avoir pu remettre de la conscience dans ma vie. Merci également à mes parents pour les valeurs qu'ils m'ont inculquées, à ma maman pour son soutien et sa force intérieure.

Aujourd'hui je vis moins dans le passé, il me reste quelques sacs à délester mais je suis en route vers ma métamorphose.

6-Sources

- 1- Cours de Réflexologie Plantaire Ayurvédique et de Psychologie de l'ERPA (Ecole de Réflexologie Plantaire Ayurvédique)
- 2- www.who.int
- 3- Caraka Samhita version française de Jean Papin
- 4- <https://www.ayuin.fr>