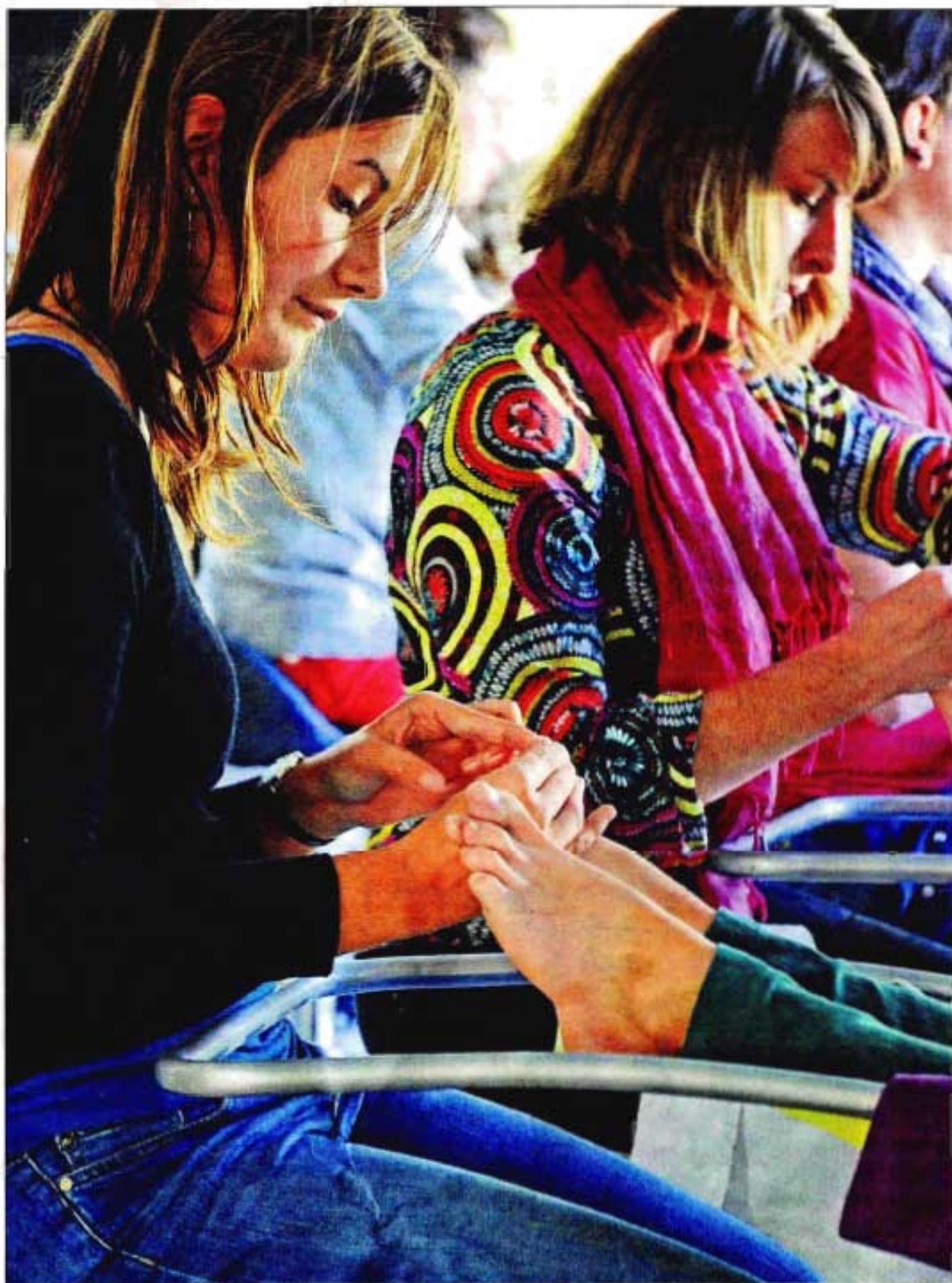


PETITES PRESSIONS GRANDE DÉTENTE



La réflexologie peut-elle contribuer au bien-être d'adultes handicapés ? La réponse semble affirmative après une nouvelle expérience de séance collective vécue, cette semaine, par des résidents du foyer de vie Les Astérides à Quimper. Plusieurs réflexologues y ont aussi détendu, quelques instants, des encadrants valides de l'équipe du foyer. Page 13

Handicap. L'art de dénouer les corps

Séance collective de réflexologie, mardi dernier, pour des adultes handicapés et encadrants du foyer de vie Les Astérides, à Quimper. Effets insoupçonnés et bien-être assuré, ne serait-ce que quelques instants.

Lors de la séance de réflexologie, mardi après-midi, aux Astérides, où séjournent 37 résidents en hébergement et cinq à six en accueil de jour.



Tout commence avec une petite agitation autour des transats déployés dans la grande salle du foyer pour adultes handicapés Les Astérides (Papillons blancs), à Cuzon. Ce mardi-là, c'est atelier réflexologie pour tous, résidents comme salariés.

Des résidents errent un peu dans la pièce, n'osent pas s'asseoir. D'aucuns ne tardent pas trop à franchir le pas, saisissent une main tendue par l'infirmière, une professionnelle du foyer ou l'un des réflexologues présents. Pour

d'autres, c'est plus délicat. « Bertrand, il faut vraiment que tu l'accompagnes, après je peux faire le lien. Il faut aller vite ! », conseille Valérie Rolland, l'infirmière, à une réflexologue.

Comme apaisée

Julie, une jeune femme handicapée, semble tentée. « Ce n'est pas évident. C'est énorme pour elle de se faire toucher par quelqu'un qu'elle ne connaît pas. Il y a de l'angoisse », murmure Valérie, qui suit la scène de près.

« Ça amène une ambiance particulière, bon enfant ».

Valérie, infirmière

Un réflexologue lui prend la main, un autre, délicatement, un pied. Ils ne la quittent pas des yeux, pression après pression sur ses membres, afin de capter chacune de ses réactions. Peu de mots sont échangés. Les minutes s'écoulent, la jeune fille lâche prise, l'exercice semble la dénouer. Les traits de son visage se détendent. Comme apaisée.

« Apaiser, c'est l'objectif. Car à l'automne le métabolisme est très sollicité, nous sommes fatigués et, certains sont épilepti-

ques ici », glisse l'infirmière. Elle se révèle elle-même formée, depuis cinq ans, à la réflexologie. « Une approche complémentaire pour faciliter l'échange. Il y a autre chose que les soins », émet-elle.

« Le soir de la séance test en 2012, on s'était rendu compte que le dîner se prenait dans le calme, tout le monde était zen, alors que c'est régulièrement un temps de fin de journée où il y a pas mal d'énervement », complète-t-elle.

Elle envisage de programmer une seconde séance collective au printemps. Elle aussi ouverte à tous, résidents comme salariés. « Vient qui veut, mais tous en ont besoin. À l'infirmière, je ne reçois pas que les résidents. C'est un atelier de bien-être, de confort, différent de l'allopathie, de la psychiatrie (etc.) pour les adultes handicapés. Je leur propose aussi des séances individuelles dans notre salle de snoezelen, qui permet de travailler sur les sens », décrit Valérie Rolland.

Un peu de bien-être

Ce dernier mardi d'octobre, résidents et professionnels se relaient dans les fauteuils. Certains gémissent ou fredonnent, d'autres s'assoupissent ou dorment, d'autres encore affichent une mine réjouie ou apparaissent comme détachés du monde. Comme s'ils avaient laissé les réflexologues entrer, un court instant, dans leur bulle.

« Cinq minutes de toucher ça peut produire des effets insoupçonnés. Mais ça nécessite une confiance et des conditions propices. C'est un vrai échange entre deux personnes », confie l'infirmière des Astérides.

« Le partage et la rencontre, c'est ça l'essentiel. Un petit moment avec eux pour leur apporter un tout petit peu de bien-être. On apporte aussi un soutien à Valérie, l'infirmière », indique Eric Deniel, l'un des cinq six réflexologues présents. « C'est beaucoup d'émotion, ils vous prennent dans leur bras, les contacts sont très tactiles, c'est formidable pour nous ! », sourit-il.

Julie, elle, a repris une autre séance...

Bruno Salaün

> Infos-service

UN BOUCHON, UN SOURIRE BREIZH 29. Collecte des bouchons en plastique le lundi, de 14 h à 17 h, 19 bis, avenue de la Libération. Contact : M. Le Bars, tél. 02.98.90.09.70 ou M. Saliou, tél. 02.98.59.62.38.

ARPAQ. Lundi, randonnées pédestres : rando 1, Plomelin au

gré des marées ; rando 2, Fouesnant, le bocage ; rando 3, Douarnenez-Tréboul. Départ à 13 h 30 du parking de la piscine de Kerlan-Vian.

CAFÉ-PHILO DE KEMPER. Prochain lundi, à 18 h 30, au Café des arts. Sujet : « La vie est-elle un concept ? ».

Eric Deniel : « Attentif à la moindre sensibilité »

Eric Deniel est réflexologue et formateur fondateur de l'Institut supérieur de réflexologie. Il décrit cette pratique, dont les techniques sont acceptées mais pas reconnues en France.



Eric Deniel à l'œuvre, mardi, au foyer de vie quimpérois des Papillons blancs : « Quand on voit un visage qui se décontracte, c'est super ! Dans ces moments-là, beaucoup de choses se passent », assure le réflexologue.

On a l'impression que vous dénouez les choses. Comment y parvenez-vous ?

Il y a d'abord une façon personnelle d'aborder les gens. Et puis vient la technique de la réflexologie, avec un travail sur les pieds et les mains. Les mains ont une représentation assez intéressante au niveau du premier contact, pas évident, mais qui permet d'ouvrir une porte, d'amener le calme.

Et le pied ?

Pour nous, le pied est plus efficace, plus sensible que la main car les zones réflexes y sont plus nombreuses et faciles à travailler. On appuie, on relâche. On infuse sur la circulation sanguine et les mus-

cles. Notre méthode est basée sur la représentation du corps sur le pied. Nous avons une cartographie où chaque organe est représenté à des endroits précis, délimité. On recherche des points de contact très spécifiques en fonction du besoin.

C'est-à-dire ?

On va considérer qu'on est capable de se rendre malade et donc que notre corps est capable de s'autoguérir, entre guillemets. On utilise donc toutes les possibilités de l'organisme pour aider à ce qu'on puisse aller au mieux. À chaque fois, on recourt à un protocole spécifique, on exerce des pressions et techniques variées selon les besoins.

Exprimés par les gens ?

Aux Astérides, c'est un peu particulier. La plupart du temps, le besoin est exprimé. On peut aussi corrélérer avec le ressenti que l'on a sur les pieds, comme des petites crispations. Les gens vont avoir des petites sensibilités qu'ils n'imaginaient pas et qui représentent quelque chose pour nous. On regarde beaucoup le visage de la personne installée dans le fauteuil, attentif à la moindre sensibilité quand on appuie.

Que vous apporte une séance singulière comme celle des Astérides ?

Deux choses extrêmement fortes : dans notre école, l'Institut supérieur de réflexologie, on essaie de

féderer les gens. Quand ils sont formés on ne les lâche pas dans la nature. Il y a un plaisir énorme à les retrouver. Et puis, notre travail fait qu'on aime bien donner aux autres et recevoir aussi. L'échange est très fort ici, se poursuit bien au-delà de la séance.

Combien de réflexologues a formé l'ISR à ce jour ?

En France, à l'ISR, j'ai dû former environ 130 personnes, et entre vingt et trente dans la région.

Recueilli par B.S.

> Contact

Tél. 02.98.90.13.40 ou 06.67.60.27.34. Plus d'infos sur www.isrreflexologie.org