

La réflexothérapie - bonne pour les nerfs

La réflexothérapie applique des stimuli ciblés afin de réguler le système nerveux et de favoriser l'équilibre intérieur. Elle aide le corps à réduire le stress et à renforcer durablement ses capacités d'autorégulation.



© Adobe Stock

29.05.2026

Comment fonctionne la réflexothérapie?

La réflexothérapie trouve son siège dans le système nerveux. La stimulation de récepteurs sensitifs induit une information qui va circuler par le système nerveux périphérique, les nerfs sensitifs, pour aller jusqu'à la moëlle épinière puis le cerveau. Le cerveau va traiter l'information et engendrer une réponse motrice, par le biais des nerfs moteurs, dans le corps. Ceci est un mécanisme physiologique que l'on retrouve dans diverses situations. Par exemple, si nous posons notre main sur une plaque chaude (stimulation sensitive), nous retirons notre main (réponse motrice).



© Adobe Stock

Effet positif grâce à une stimulation ciblée

Dans le cadre de la réflexothérapie, la stimulation de points spécifiques en lien à un objectif souhaité permet la régulation du corps. Les thérapeutes complémentaires se basent sur une cartographie déjà établie depuis de nombreuses années. La réflexothérapie comprend des cartographies pour les pieds, les mains, les oreilles, le visage et le corps. Ainsi, les divers mécanismes du corps se régulent par le biais du système nerveux autonome. Il s'agit par exemple, des fonctions digestives, respiratoires, hormonales, rénales, immunitaires, lymphatiques, etc. Nous constatons également de grands bienfaits pour les troubles du sommeil, des anxiétés ou des douleurs.

«Un déséquilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique entraîne un déséquilibre dans l'ensemble de l'organisme.»

L'importance de l'équilibre pour l'organisme

La thérapie complémentaire met notamment l'accent sur l'équilibre intérieur et agit sur le système nerveux autonome. Ceci se divise en deux parties: le système nerveux sympathique (lié au stress et à l'état d'alerte), et le système nerveux parasympathique (lié au repos, à la récupération et à la régénération). Un déséquilibre entre ces deux composantes entraîne un déséquilibre dans l'ensemble de l'organisme.

Quand l'équilibre est rompu

Nous constatons régulièrement un trop fort taux de stress dans la population de manière globale. Le risque étant de subir un « trop plein » pour ensuite être dans une incapacité d'actions. L'homéostasie est donc primordiale pour un bon fonctionnement.

Il faut savoir que le stress n'est pas uniquement le fait de « courir partout » comme connu généralement. Des stress plus subtils mettent le corps en état d'alerte, comme un déséquilibre dans l'alimentation, une atteinte externe par un virus ou une bactérie, une émotion trop forte ou simplement pour maintenir l'homéostasie interne. Le cerveau ne fait pas de différences entre les différents points. Il y a le stress ou la détente.



© Adobe Stock

Régulation et détente

Le système nerveux central est en profond travail afin de développer de nouveaux modes de réaction adaptés et de renforcer la capacité. Les thérapeutes complémentaires de la méthode réflexothérapie agissent sur le système nerveux central selon l'approche décrite. Le traitement par la réflexothérapie engendre aussi un équilibre du système limbique. De nombreuses émotions sont mieux gérées par les personnes qui consultent. Nous pouvons également constater une sensation émotionnelle plus positive de manière globale. Avec ceci, une détente plus profonde, une meilleure qualité de sommeil, des émotions plus stables et des fonctions physiologiques plus équilibrées sont ressenties.



© Adobe Stock

L'approche de la thérapie complémentaire

Le thérapie complémentaire vise au renforcement de l'autorégulation du corps, de la perception de soi et des compétences de rétablissement. Dans la réflexothérapie, cela se fait par la stimulation nerveuse. Le but est d'améliorer la qualité de vie, de diminuer les douleurs ou simplement de pouvoir accepter une situation qui ne s'améliore pas. Ces objectifs sont atteignables par un processus thérapeutique qui mobilise les ressources, la résilience, et le renforcement de l'autonomie dans sa propre situation de santé. Pour être pertinent dans les capacités d'améliorations de qualité de vie, il est important de donner un sens cohérent aux situations et aux processus qui sont proposés. La relation thérapeutique joue un rôle très important. Elle est soutenue par le dialogue, une expérience positive des rencontres et une orientation vers les solutions. Il devient alors évident, voire indispensable, de mettre en pratique chez soi les processus proposés.

Conclusion

En conclusion, la réflexothérapie stimule le système nerveux qui va engendrer une réponse. Le cerveau peut, à terme, sortir de schémas automatiques pour de nouvelles manières de fonctionner grâce aux différents points précités. Avec ceci, l'équilibre interne est plus perceptible et la qualité de vie s'améliore.

Auteure:

Mélanie Kernén, thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral, méthode réflexothérapie

Membre de l'association professionnelle suisse de réflexothérapie, svrt.ch