



EDUQUA

école professionnelle de massage, santé et thérapie

Au Beaurivage Centre SARL

Cours théorique et pratique



# Le DLM par la réflexologie

Le DLM par la réflexologie



Cours donné par Véronique Bonnard

04 novembre 2020

[www.ABCtherapie.ch](http://www.ABCtherapie.ch)

[info@ABCtherapie.ch](mailto:info@ABCtherapie.ch)

Rue du Parc 11 CH-1950 Sion ++ 41 (0) 78 767 45 00 ++ 41 (0) 27 203 22 79

# Table des matières

1. LE DRAINAGE LYMPHATIQUE PAR LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE .....	3
2. OBJECTIF DE LA FORMATION : .....	3
3. CONTENU DE LA FORMATION : .....	3
4. INTRODUCTION SUR LA METHODE .....	4
5. COMMENT EST NE LE DLM PAR LA REFLEXOLOGIE ... ? .....	5
6. LE DLM PAR LA REFLEXOLOGIE .....	7
7. SOURCE : .....	8
8. SCHEMA DE LA RELATION « LYMPHATIQUE / CARDIOVASCULAIRE » .....	9
9. PROTOCOLE .....	13
10. LE SYSTEME LYMPHATIQUE ... A QUOI ÇA SERT ? .....	14
11. SCHEMA « TECHNIQUE DU DLM DE LA LYMPHE » .....	15
12. LES VAISSEaux LYMPHATIQUES .....	16
14. LE REFLEXE .....	19
15. LES VAISSEaux LYMPHATIQUES DU VISAGE .....	21
16. CETTE TECHNIQUE EST IDEALE POUR LE TRAITEMENT DE CERTAINS CAS DIFFICILES A GERER, COMME : .....	23
17. OPPORTUNITE DE CE TRAITEMENT .....	24
18. STRATEGIE DE SOIN .....	25
19. SYNTHESE .....	26
20. BIBLIOGRAPHIE .....	26

# Le drainage lymphatique par la réflexologie plantaire

## 1. Objectif de la formation :

Savoir appliquer un drainage lymphatique en réflexologie plantaire et connaître ses zones réflexes, ainsi que connaître le drainage lymphatique dans sa technique particulière faite de pressions douces, rythmiques et répétitives dans la profondeur des tissus.

## 2. Contenu de la formation :

Pourquoi ce sujet ?

Indications

Contre-indications

Exemples de cas concrets.

Le réflexe dans cette technique, comment ça marche.

Le système lymphatique, rappel anatomie et physiologie

Les zones, comment les travailler

Travaux pratiques

(Durée du cours : 3 jours de 8 heures à 60 minutes)

---

*Ce cours et cette méthode ont été conçus et réalisés par :*

Véronique Bonnard

[www.oreflex.ch](http://www.oreflex.ch)

Thérapeute et enseignante en techniques manuelles de relaxation

Formatrice d'adultes FSEA

(Avec l'approbation de l'ASRT/SVRT)

ASRT : <https://www.svrt.ch/fr/home/index.html>

### 3. Introduction sur la méthode

# OREFLEX.CH



Véronique Bonnard  
Place de l'Hôtel-de-Ville  
2  
1867 Ollon

Tel: 079 742 96 48



Thérapies par la  
réflexologie,  
le drainage lymphatique et le  
massage. Formatrice d'adultes.

*Autodidacte et polyvalente* sont mes qualités essentielles, puisque j'ai exercé toutes sortes d'activités au cours de ma vie professionnelle, allant de la puériculture à l'hôtellerie, en passant par diverses expériences sportives et beaucoup de voyages. C'est un peu plus d'une décennie précédant ce 21ème siècle que j'ai trouvé ma voie toujours actuelle, et suis ainsi devenue thérapeute, obtenant mon premier diplôme de massage en 1989, puis en réflexologie plantaire en 1991, et enfin dans la pratique du drainage lymphatique manuel (Méthode originale Dr Emil Vodder) en 1992. Chaque années, quelques journées de formation continue apportent des éléments indispensables à la bonne connaissance des pratiques que j'exerce.

Depuis plus de 25 ans, je travaille en cabinet, à domicile, prodiguant mes soins avec expérience et attention pour chacun.

En 1996, je deviens enseignante dans l'art de la réflexologie, et ceci est toujours d'actualité. En 2006, un certificat de formatrice d'adultes me permet d'étendre les sessions d'enseignement tant pour les thérapeutes confirmés que pour les personnes qui souhaitent apprendre quelques rudiments de massage, de réflexologie, bagage fort utile dans le cercle familial, pour soigner toutes sortes de tensions qui seront ainsi dissoutes, évitant l'apparition de problèmes éventuellement plus graves.



#### 4. Comment est né le DLM par la Réflexologie ... ?

Confrontée à un cas qui ne me permettait pas de pratiquer une réflexologie traditionnelle, ni un drainage lymphatique manuel, mes mains m'ont "dicté" une autre façon de travailler, d'appliquer un soin adéquat.

Pratiquant le ***drainage lymphatique manuel***, méthode originale du Dr Emil Vodder, depuis 1991 (année de mon premier diplôme), ainsi que la *réflexologie plantaire* (diplômée de la Bayly school of reflexology également en 1991), c'est forte de l'expérience pratique de ces deux techniques que **j'en suis venue à mettre au point ma propre façon de travailler, qui répond ainsi à certaines nécessités, selon les pathologies rencontrées.**

Dans la pratique de la réflexologie plantaire, nous rencontrons des contre-indications qui nécessitent une grande prudence, voire, même parfois, une gêne à travailler de la façon traditionnelle, tant l'excitabilité des terminaisons nerveuses que l'on rencontre dans les pieds est exacerbée risquant de provoquer des réactions indésirables, ou que l'on aurait préféré éviter, même si l'on dit que finalement "c'est positif".

Selon la pathologie, l'envie n'est pas toujours là, de susciter des réactions parfois difficiles à supporter, même si l'on sait qu'un mieux-être suivra.

Parallèlement, dans la technique du drainage lymphatique, les contre-indications formelles sont beaucoup plus sévères, puisque l'on travaille en "plan direct" sur le corps. La surcharge amenée ainsi sur la sphère cœur-poumons, par exemple, pouvant être carrément dangereuse pour le patient.

**Le drainage lymphatique par la réflexologie** associe harmonieusement les deux méthodes, permettant un traitement qui rappelle la réflexologie en ce qui concerne les zones, et le drainage lymphatique par le message réflexe apporté tant dans la façon de travailler chaque zone, mais aussi par la répétition de chaque geste et de chaque chemin, ainsi que la "rondeur" du mouvement.

L'organisme comprendra le message transmis avec délicatesse mais fermeté : nous travaillons sur les pieds, qui supportent le poids du corps, donc la pression est plus ferme que celle qui est exercée habituellement en DLM (entre 30 et 70gr).

L'effet est d'abord calmant, apaisant, sédatif, ce qui est le premier but à atteindre.

Dans mon expérience, de véritables progrès sont survenus, très rapidement, dont voici quelques exemples :

- les maladies auto-immunes, avec prise de cortisone se stabilisent, pour connaître une amélioration notable dans l'état du patient, et cela relativement rapidement
- les états inflammatoires. comme le zona
- les cas de grande nervosité, irritabilité
- toutes les pathologies amenées par un stress mal supporté, mal géré par l'organisme
- asthme, essoufflements, oppressions
- hypertension
- angoisses
- etc. ...

La sensibilité, l'écoute, l'empathie dont fait preuve le/la thérapeute lui dicteront comment appliquer ce soin, complètement ou partiellement, selon le cas.



## 5. Le DLM par la réflexologie ...

... Obligatoire pour le diplôme fédéral de réflexothérapie :

### 11. Construction de la formation

Les formes de réflexothérapie qui se réfèrent principalement à la compréhension occidentale de la santé et la maladie, figurant dans les niveaux un et deux, sont considérées comme base de la formation. Au niveau trois, un élargissement a lieu dans plusieurs modules, en lien avec d'autres paradigmes, par exemple la compréhension orientale de la santé et de la maladie, en relation avec l'énergie.

Toutes les formes de réflexothérapie font l'objet de publications, sont basées sur la science et/ou les connaissances empiriques et leur efficacité est démontrée par l'expérience.

Les connaissances fondamentales qui sont transmises dans le « Tronc commun TC » sont mobilisées dans les modules spécifiques et mises en relation avec la réflexothérapie.

La formation spécifique à la méthode comprend au minimum 500 heures de contact (en présentiel) et au moins 1250 heures d'études. Elle est divisée en trois niveaux.

Pour chaque module au minimum 21 heures en présentiel doivent être programmées, à l'exception du module 2.4, pour lequel 119 heures de contact au minimum sont exigées. Le nombre total d'heures de contact pour le niveau 1 doit être d'au moins 77, pour le niveau 2 d'au moins 232 et pour le niveau 3 d'au moins 191.

Les contenus des modules sont prescrits. Toutefois la planification et l'organisation à l'intérieur des niveaux (chronologie, taille réelle de chaque module, agencement des horaires, etc.) sont laissées à la liberté des prestataires de formation, sous réserve des heures minimales exigées.

#### Niveau 1

##### Fondements de la réflexologie théorique et pratique:

##### 77 heures en présentiel / 154 heures d'étude:

Définition et mode de fonctionnement des zones réflexes et répartition des zones sur les mains et sur les pieds

Module	Titre/ Contenu	Modalités de choix	Heures de contact
<b>B 1</b>	<b>Bases de la réflexothérapie, théorique et pratique</b>	Obligatoire	<b>Total 77</b>
B 1.1	Séminaire d'introduction : bases théoriques des modes d'action de la réflexothérapie		
B 1.2	Technique de réflexothérapie sur les pieds et les mains		

## 6. Source :

[https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user\\_upload/pdf/F/METID/IDMET\\_Reflexotherapie\\_21.06.2016.pdf](https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/F/METID/IDMET_Reflexotherapie_21.06.2016.pdf)

### Niveau 2

#### Mise en œuvre professionnelle et individualisée de la réflexothérapie

**232 heures en présentiel / 514 heures d'études au total**

Elargissement des connaissances au niveau des zones réflexes de l'oreille, des différentes zones corporelles, des divers problèmes de santé, et leur impact au niveau clinique, au niveau des zones réflexes ainsi que du processus thérapeutique avec la prise en charge individualisée en réflexothérapie.

Module	Titre/ Contenu	Modalités de choix	Heures de contact
<b>B 2</b>	<b>Application professionnelle et individualisée de la réflexothérapie</b>		<b>Total 232</b>
B.2.1	Drainage lymphatique au travers des zones réflexes plantaires	Obligatoire	
B 2.2	Zones réflexes corporelles – A choisir parmi les modèles ci-dessous (avec au minimum 21 de contact par modèle) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zones de Head ou Zones réflexes sur le dos et le ventre selon Abele, Gleditsch ou Lett ; Zones réflexes selon Jarricot ou Knap</li> <li>• Zones réflexes corporelles selon la Réflexologie tibétaine / Réflexologie intégrale</li> <li>• Points réflexes myofaciaux : Points Trigger ou Tenderpoints selon Jones ou points d'irritation selon Sell ou points neurolymphatiques selon Chapman</li> </ul>		
B 2.3	Auriculothérapie et réflexothérapie		
B 2.4	Le processus thérapeutique dans l'application professionnelle individualisée de la réflexothérapie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil et recueil de données</li> <li>• Planification, conduite et évaluation des interventions</li> <li>• Promotion de la santé en lien avec la réflexothérapie</li> <li>• Evaluation spécifique, rôle professionnel, principes éthiques et déontologiques spécifiques à la réflexothérapie</li> <li>• Démarche qualité avec des outils appropriés à la réflexothérapie</li> </ul>		(B 2.4 au min. 119 h)
B 2.5	Module de synthèse et d'intégration du niveau 2		