

# MÉMOIRE PROFESSIONNEL – ERPA

SUJET : La Prévention Santé à travers la Réflexologie Ayurvédique

Écrit par Pauline Galandrin – HOPE THÉRAPIE

## Sommaire :

### INTRODUCTION

#### GRAND I : Pourquoi prévenir

1. Le corps parle avant la douleur
2. La prévention comme éducation sensorielle du vivant
3. Ayurveda : rythmes, qualités, Agni & Soma
4. Pont avec la physiologie moderne

#### GRAND II : La réflexologie ayurvédique

1. Ma définition du pied au corps entier
2. Logique ERPA adaptée en suivi abonnement chez Hope Thérapie
3. Stimuler ou pacifier
4. Le présentiel : séance type (de la découverte → au suivi)

#### GRAND III : Prévention chez soi : Atelier des Soins & des Sens

1. Pourquoi la visio est pertinente
2. Structure d'un cycle, installer des automatismes
3. L'Atelier lancement (2026) : formaliser l'éducation sensorielle et l'autonomie

#### GRAND IV : Trois terrains, trois stratégies : constitution, saisons, intersaisons

1. Vata / Pitta / Kapha : repères, pas cases !
2. Saisons et intersaisons : la constitution rencontre le climat (extérieur + intérieur)
3. Cas terrain développés : Mme V (Kapha), Mme C (Vata), Mme T (trauma) entre 6mois et 1 an et demi de suivi

CONCLUSION : Ma spécialité : prévention par rééducation des réflexes

## INTRODUCTION

Ce mémoire est une synthèse professionnelle de mon approche, une réflexologie ayurvédique pensée comme un acte de prévention santé. J'y défends une conviction issue du terrain et des

transmissions, le vivant cherche naturellement l'équilibre... à condition qu'on lui redonne un cadre simple, répétable, et respectueux de son rythme.

Mon fil conducteur est volontairement concret :

- observer les signaux (avant la rupture),
- comprendre le terrain,
- ajuster avec une boussole claire,
- transmettre des gestes répétables,
- accompagner vers l'autonomie.

Dans ma pratique, le pied est une porte d'entrée précieuse (empreintes, appuis, ancrage, zones réflexes), mais mon approche ne se limite pas au plantaire, elle inclut le toucher et l'observation de l'ensemble du corps, l'hygiène des sens, le souffle, le ventre/nombril et l'environnement de vie. C'est pourquoi je parle de réflexologie ayurvédique.

Cadre de sécurité,

Cette approche s'inscrit dans la prévention et l'accompagnement du confort. Elle ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.

En cas de douleur intense, persistante, ou de signe inquiétant il faut vous orienter vers un professionnel de santé.

La prévention, pour moi, n'est pas une promesse "magique".

C'est une capacité à réduire la dérive avant qu'elle ne devienne rupture.

C'est apprendre à reconnaître : "tiens... là, je m'éloigne de mon équilibre".

## GRAND I : Pourquoi prévenir ?

### 1) Le corps parle avant la douleur

Nous vivons une époque paradoxale, c'est à dire que jamais nous n'avons eu autant d'informations santé, et jamais nous n'avons été aussi éloigné de nos sensations/sens. Les rythmes s'accélèrent, les écrans captent l'attention, les obligations fragmentent le quotidien. Le corps devient "fonctionnel", puis "bruyant"... et on s'occupe de lui surtout quand il dérange...

Or, le corps parle avant la douleur. Il parle en amont :

- sommeil fragile, réveils nocturnes, fatigue persistante,
- digestion lente, lourdeur, ballonnements, brouillard mental,
- tensions chroniques, douleurs récurrentes,
- hypersensibilité, agitation ou au contraire ralentissement,
- perte d'élan, irritabilité...

Quand on arrive au symptôme, on est souvent déjà loin du point de départ.

Prévenir, c'est retrouver ce point de départ : le signal.

### 2) La prévention comme éducation sensorielle du vivant

La prévention que j'essaie de transmettre n'est pas une liste d'injonctions. C'est une éducation sensorielle, apprendre à reconnaître les signaux précoces, avant que le symptôme ne s'installe.

Je retrouve très souvent la même progression :

- Quand on comprend → on change
- Quand on sent → on transforme
- Quand on répète → on rééduque
- Quand on allège la pression → on se sent mieux

La plupart des personnes ne manquent pas de motivation. Elles manquent de repères simples, réalistes, répétables. Elles ont appris à tenir, à mentaliser, à s'adapter... mais pas à se sentir. Or la prévention ne fonctionne pas si elle reste une idée : elle doit devenir une habitude.

Dans ce cadre, la réflexologie ayurvédique devient un langage : une manière d'entrer en relation avec le corps, et de lui redonner des repères de sécurité.

### 3) Ayurveda : rythmes, qualités, Agni & Soma

L'Ayurveda est une médecine traditionnelle dont le cœur est la prévention, maintenir l'équilibre avant qu'il ne se rompe. Elle propose une lecture fine du terrain: l'individu, sa constitution, ses rythmes, ses saisons intérieures.

La santé n'est pas "tout va bien / tout va mal" : c'est un équilibre vivant.

Les piliers de prévention chez Hope Thérapie

- Les rythmes : jour/nuit, saisons, intersaisons
- Les qualités : chaud/froid, lourd/léger, sec/gras, rapide/lent
- L'unicité de la personne
- Agni (transformation) (jour) et Soma (régénération) (nuit)

Agni n'est pas "juste la digestion", c'est la capacité à transformer : aliments, émotions, expériences...

Soma, c'est la capacité à régénérer : reconstituer, nourrir, apaiser, réparer.

La prévention consiste à soutenir l'équilibre entre les deux, à transformer sans s'épuiser, à régénérer sans s'enliser.

L'Ayurveda ne demande pas plus d'effort, elle demande plus de justesse, cette justesse devient praticable quand elle est traduite en gestes concrets, routines simples et repères réalistes.

### 4) Pont avec la physiologie moderne

La physiologie moderne confirme une intuition ancienne : le vivant cherche l'équilibre. Les neurosciences parlent de régulation, la physiologie de retour à l'homéostasie. L'expérience montre qu'un corps ne "dysfonctionne" pas au hasard : il s'adapte.

Le système nerveux autonome (SNA) alterne naturellement entre mobilisation (action) et réparation (récupération). Quand l'alternance se dérègle, le corps "tient" au lieu de se régénérer.

La prévention consiste alors à restaurer :

- la capacité à redescendre (souffle, relâchement, sécurité),
- la circulation interne (mouvement, fluidité),
- des repères de rythme (routine, sommeil, pauses),
- une relation au corps moins “mentale”, plus sensorielle.

Si prévenir, c'est rééduquer la régulation, alors il faut un outil concret, incarné et transmissible. C'est ici que ma réflexologie ayurvédique prend encore plus de place.

## GRAND II : La réflexologie ayurvédique, une prévention incarnée

### 1) Ma définition : du pied au corps entier

J'utilise la réflexologie ayurvédique, en incluant dans ma pratique :

- le pied (zones réflexes, empreintes, appuis, ancrage, lecture posturale),
- l'observation du corps (posture, respiration, verrouillages),
- le toucher du corps (nuque, cuir chevelu, ceinture scapulaire, bassin, ventre/ombilic),
- le souffle
- le yoga restauratif (outil majeur de pacification et de réparation), yoga branche de l'Ayurveda!
- la sudation personnalisée (quand indiqué : relance, nettoyage)
- l'hygiène de vie & l'hygiène des sens (langue, nez, oreilles, yeux, sommeil),
- l'environnement (repères maison, Vastu shastra réaliste)

Mon objectif n'est pas d'ajouter des choses.

Mon objectif est de rendre la prévention praticable : simple, ajustée, répétable.

### 2) Logique ERPA adaptée en suivi abonnement

Pourquoi je garde la structure... et pourquoi je l'étire dans le temps ?

Dans ma formation (ERPA), la logique d'accompagnement est structurée en plusieurs blocs de 3 séances chacun. J'ai choisi de conserver cette architecture, car elle donne une progression claire, rassurante, et cohérente, et j'ai pu constater que, le vivant ne se rééduque pas toujours “en série courte”. Il se rééduque par répétition et ajustements progressifs et plus long d'où mon choix de créer il y'a un an un abonnement mensuel (1 à 2 séances/mois).

Ce choix :

- me permet d'observer la personne dans plusieurs “météos intérieures” (saisons, stress, événements),
- il évite l'effet “coup de boost” isolé suivi d'un retour aux vieux automatismes,
- il installe l'essentiel : rééduquer de nouveaux réflexes.

Les blocs revisités (colonne vertébrale du suivi)

### **Bloc 1 : Sécuriser / Observer / Stabiliser**

But : créer un socle de sécurité (nerveux + sensoriel), comprendre le terrain réel.

On cherche :

- une première baisse de pression,
- une clarification des signaux (sommeil, digestion, fatigue, douleurs),
- un geste simple d'ancrage à la maison à chaque séance

Outils de début et dominants dans ce cycle : l'écoute, l'histoire de santé + empreintes de pieds, le toucher et/ou yoga restauratif + micro-routine !

### **Bloc 2 : Relancer / Transformer / Fluidifier**

But : remettre du mouvement interne (circulation, élimination, transformation).

On cherche :

- digestion plus "vivante",
- énergie moins en dents de scie,
- diminution des douleurs liées aux tensions/à l'inflammation,
- sensation de "ça circule mieux"

Outils dominants : réflexologie crâne + ventre/nombriil + pieds, sudation quand indiqué, ajustements de rythme, repères environnementaux.

### **Bloc 3 : Rééduquer / Autonomie / Ancrage**

But : rendre les nouveaux réflexes stables et autonomes.

On cherche :

- capacité à se relire seule (signaux précoces),
- routine "qui tient" même dans les semaines chargées,
- stabilité (moins de rechutes).

Outils dominants : répétition des gestes phares, hygiène des sens, autonomie stimuler/pacifier.

Le protocole n'est pas une recette c'est une progression, et la progression, c'est ce que le corps préfère... juste après la sieste !

## **4) Stimuler ou pacifier**

Un déséquilibre appelle souvent son contraire.

- Froid / lent / lourd / vidé → stimuler (doux)  
chaleur, friction légère, mouvement court, souffle tonique modéré
- Chaud / rapide / saturé / agité → pacifier  
expiration longue, lenteur, toucher doux, baisse des stimulations

Le piège, c'est de confondre stimuler avec "secouer", ou pacifier avec "endormir".

La prévention vise un signe simple --> le corps doit cesser de tenir bon

On le voit quand le souffle descend, visage qui s'adoucit, épaules qui lâchent, regard plus présent.

En pratique, je peux pacifier en début de séance pour faire tomber l'alarme, puis stimuler doucement quand le système est redevenu disponible, et inversement je peux relancer très léger, puis pacifier pour intégrer.

Aussi, je reprends une phrase de ma formatrice : « Je n'ai pas de protocole, parce que... ça dépend. »

Ce "ça dépend" n'est pas flou : il est structuré.

Il s'appuie sur 4 étapes dans mes séances :

1. Observer les signaux du jour
  - sommeil, digestion, douleur, énergie, humeur, charge mentale
2. Nommer les qualités dominantes
  - chaud/froid, lourd/léger, sec/gras, rapide/lent
3. Ajuster : stimuler ou pacifier
  - parfois en deux temps (ex : pacifier d'abord, relancer ensuite)
4. Ancrer : un geste + un repère concret
  - micro-routine + repère maison + suivi simple

Cette boussole à hope thérapie, est une façon de rendre le soin lisible, pour moi, mais surtout pour la personne. Parce que l'objectif est qu'elle puisse, un jour, se dire : "ok, là je sais ce dont j'ai besoin".

## 5) Le présentiel : séance type (découverte → conclusion) et suivi

### A) La découverte je fais l'histoire de santé

Les premières séances sont fondamentales. Elles suivent une structure stable :

1. Accueil et météo intérieure
2. Histoire de santé
  - rythmes, fatigue, digestion, sommeil, charge mentale
  - événements récents, traitements en cours, saison intérieure
3. Lecture empreintes de pieds (elle me permet de creuser la découverte si la personne ne veut pas se livrer !)
  - zones d'effacement/surcharge
  - porte d'entrée émotionnelle : ce que le corps porte/retient/évite
4. Observation posture en utilisant le toucher/ respiration
  - souffle haut/bas, verrouillages (mâchoire/diaphragme/épaules/bassin)
  - qualité du mouvement, signes d'hypervigilance

Cette triade (histoire -pieds -posture) me permet de comprendre le terrain réel, pas seulement le motif de consultation.

## B) Le soin : qualité du toucher + direction

Je travaille par couches :

1. Sécurité (souffle et apaisement)
2. Circulation
3. Intégration (ancrage)

Outils possibles selon la dominante :

- réflexologie ayurvédique (pieds + zones adaptées),
- toucher du haut (cuir chevelu/nuque/ceinture scapulaire) pour “décharger”,
- ventre/nombril (présence, régulation, transformation),
- sudation personnalisée (si nécessaire)
- yoga restauratif (si nécessaire dès le départ, surtout Vata/Pitta)
- la respiration

## C) L'ancrage, un geste fidèle vaut mieux qu'un plan fragile

J'ancre systématiquement :

- 1 geste (2–5 minutes)
- 1 micro-routine (matin ou soir)
- 1 repère maison (lumière, aération, coin calme, écran, boisson tiède, etc.)

## D) Conclusion, ce qu'on observe d'ici la prochaine séance

Je donne un repère simple (pas systématiquement) :

- “ce que tu dois surveiller” (1 signal),
- “ce que tu fais si ça monte” (pacifier),
- “ce que tu fais si ça s'effondre” (stimuler doux) la fameuse vague !

La prévention vit dans le quotidien donc je viens naturellement à la visio, un outil qui installe les gestes au bon endroit, au bon moment, dans la vraie maison.

# GRAND III : Prévention chez soi visio (9 cycles)

## L'Atelier des Soins & des Sens (un accompagnement bientôt disponible)

### 1) Pourquoi la visio est pertinente

La visio n'est pas un plan B dans ma vision, elle est souvent le plan le plus juste :

- parce que le vrai terrain = la maison,
- parce que les gestes doivent s'intégrer dans les habitudes réelles
- parce que la régularité est plus facile
- parce que l'autonomie se construit “sur place”

En visio, je gagne :

- la réalité du quotidien (pas la version “cabinet”)
- l'intégration immédiate des gestes
- la répétition
- l'autonomie

## 2) Structure d'un cycle, installer des automatismes

Chaque cycle suit une structure :

1. Bilan : météo intérieure + 2 signaux
2. Lecture du terrain : rythmes + qualités dominantes
3. Direction : stimuler/pacifier (parfois en deux temps)
4. Transmission : 1 geste + 1 micro-routine + 1 repère maison
5. Intégration : test en vraie vie (dans la pièce, dans la cuisine, dans la chambre...)

En visio, on n'explique pas seulement : on installe un automatisme.

## 3) Atelier des Soins et des Sens (2026)

L'Atelier des Soins & des Sens est la formalisation d'une pratique c'est à dire rendre la prévention accessible et personnalisé je lance mon accompagnement en 2026.

Ce n'est pas un catalogue d'exercices, c'est une progression pour apprendre à se lire, choisir une direction, ancrée et répétée.

Outils (esprit de l'atelier) :

- carnet de suivi (météo intérieure / marguerite HOPE),
- routines courtes adaptées aux saisons,
- hygiène des sens,
- repères de terrain (rythmes, qualités),
- gestes d'auto-soin réalistes,

Plus je suis dans la durée, plus je vois une évidence c'est que l'on n'est jamais “purement Vata” ou “purement Kapha”, il y a une constitution de fond... et une dominante du moment, influencée par la saison, l'intersaison, la vie, j'apprend à comprendre naturellement cette science de la vie jour après jour en cabinet pas ces observations belles et uniques 😊

## GRAND IV : Trois terrains, trois stratégies : constitution, saisons, intersaisons

### 1) Vata / Pitta / Kapha : repères, pas cases !!

Les doshas sont des repères précieux, mais ils ne doivent pas devenir une case.

On ne “soigne” pas un dosha, on accompagne une personne, une personne peut avoir une constitution dominante, tout en traversant des phases opposées selon :

- la saison,



- l'intersaison,
- un surmenage,
- un choc émotionnel,
- un traitement,
- un changement d'environnement,

donc je ne peux pas construire de protocole "rigide", j'essaie de construire un protocole adaptable.

Repères rapides (dominante du moment)

- Vata : instabilité, froid, sécheresse, anxiété, dispersion, sommeil fragile
- Pitta : chaleur, intensité, inflammation, irritabilité, contrôle, surchauffe
- Kapha : lourdeur, lenteur, stagnation, brouillard, rétention, manque d'élan

## 2) Saisons & intersaisons : la constitution rencontre le climat

La constitution rencontre la météo extérieure... et intérieure.

L'intersaison est souvent un moment clé, bascule digestive, immunité, moral, douleurs, sommeil. Les personnes "tiennent" puis craquent, ou deviennent brumeuses, ou s'enflamment.

Dans ma pratique, j'essaie de relier :

- constitution de fond,
- saison extérieure,
- saison intérieure,
- qualités dominantes du moment,

Exemple :

- une personne Vata peut devenir "Kapha" en hiver (lourdeur, stagnation) si le corps s'épuise et se met en économie.
- une personne Kapha peut passer en "Pitta" en été (surchauffe, irritation) si l'environnement et le stress s'accumulent.
- une personne Pitta peut basculer Vata en période de surmenage (nervosité, insomnie) quand l'intensité est présente et a trop brûlé les réserves.

C'est là que la boussole stimuler/pacifier prend tout son sens : elle s'applique aux qualités du moment.

## 3) Adapter sans rigidité : dominante du moment et objectifs par blocs

Je garde la structure ERPA, mais j'ajuste :

Priorités pratiques par dominante

- Dominante ou base Vata :
  - priorité = sécurité + ancrage + répétition

- je privilégie : pieds + yoga restauratif + chaleur + routine stable
- j'évite : trop de stimulation, trop d'objectifs, trop d'informations
- Dominante ou base Pitta :
  - priorité = pacifier + refroidir + relâcher le contrôle
  - je privilégie : yoga restauratif + réflexologie ayur douce + thérapie abdominale (quand indiqué) + expiration longue
  - j'évite : rigidité, performance, routines trop strictes
- Dominante ou base Kapha :
  - priorité = relance progressive + mouvement interne
  - je privilégie : sudation personnalisée (si indiqué) + nettoyage doux + circulation/élimination + routine d'élan-motivation
  - j'évite : confort immobile, nourrir sans relancer

Et surtout, je garde une règle d'honnêteté, la prévention ne marche pas si elle écrase la personne, elle doit être exigeante dans la justesse, mais douce dans l'entrée.

## 4) Les cas pratiques que j'ai décidé de présenter

### CAS 1 : Madame V

Burn-out, reconversion, terrain Kapha : lenteur, brouillard, suradaptation

#### 1) Contexte et demande

Femme de 40 ans, consulte pour un burn-out installé depuis environ un an. Elle traverse une reconversion, et revient chez ses parents. Sa demande explicite est "aller mieux". Sa demande implicite est souvent : "arrêter le temps, être portée, être soutenue". Elle prend des anxiolytiques, décrit une fatigue lourde, un brouillard mental, une motivation faible, et une difficulté à se mettre en action.

#### 2) Lecture du terrain (histoire - pieds - posture)

- Histoire : sommeil non réparateur, journées chargées et pesantes "collantes", impression de stagnation.
- Posture/souffle : verrouillage des épaules/haut du corps, respiration courte, sensation de "retenir".

Lecture ayurvédique : dominante Kapha (lourd, lent, stagnation), avec un système nerveux en mode économie : le corps survit, mais ne régénère plus vraiment.

#### 3) Intention thérapeutique

Avec Kapha, le risque est de confondre "confort" et "enlissement".

Ma stratégie : sécuriser et relancer, ne pas sous-estimer les micro-progrès, Kapha avance... mais il avance à sa vitesse (et parfois il fait semblant de ne pas avancer, juste pour voir si on insiste).

D'où le fait que je passe d'un sujet de prévention au lieu du sujet des émotions, avec Virginie je me suis rendue compte qu'un déséquilibre kapha peut être déguisé et qu'il faut anticiper et insister !

#### 4) Protocole par blocs (adapté en abonnement)

## Bloc 1 : sécuriser + clarifier

- Rituel d'entrée : brume Fleurs de Bach (sas), toucher cuir chevelu + ceinture scapulaire (décharger le haut).
- Réflexologie ayurvédique : descente nerveuse + circulation douce.
- Ancrage : 1 micro-routine réaliste (2 minutes) : aération + boisson tiède + auto-pression pieds / marche consciente.

Objectif : sentir une première différence simple ("je respire mieux", "je suis moins figée").

## Bloc 2 : relancer + décrasser

- Sudation personnalisée quand indiqué : déclencheur de mouvement interne, soutien de l'élimination et de la récupération (anxiolytiques, anti déprimeurs)
- Réflexologie : orientation circulation-élimination-réveil sensoriel ; travail ventre pour remettre de la présence et une connexion à son corps qu'elle ne supporte plus.
- Ancrage environnemental : créer un coin à elle, même minimal.

Objectif : réduire le brouillard, retrouver un peu d'élan.

## Bloc 3 : rééduquer + autonomie

- Répéter les gestes efficaces, peu mais fidèles.
- Hygiène de vie : repères simples sur rythme matin/soir, écrans, sommeil.

Objectif : reconnaître la bascule vers la lourdeur et agir avant l'effondrement.

### 5) Point clé : l'environnement

Son environnement familial est énergivore. Tant qu'elle n'a pas un espace minimal personnel, le corps reste en défense et intègre moins. La prévention passe donc aussi par une prévention "environnementale".

### 6) Résultats (sur 1 an et demi)

Progrès subtils mais solides : plus de stabilité, plus de repères, début de reconnexion. Kapha demande de la patience, j'explique le rythme du corps et je valorise les micro-progrès très souvent avec elle.

### 7) Ce que ce cas a transformé

C'est ce cas qui a fait évoluer mon mémoire : je suis passée d'un thème "émotions" à une vision plus large : prévention = rééducation du vivant.

## CAS 2 : Madame C

Dépression + harcèlement au travail, terrain Vata : anxiété, déracinement...  
récupération en 6 mois

### 1) Contexte

Elle consulte après une dépression et une période de harcèlement. Terrain Vata : système

nerveux fragile, anxiété, déracinement, perte d'élan. Sommeil perturbé, ruminations, fatigue nerveuse.

## 2) Lecture du terrain

- Histoire : surcharge et hypervigilance, perte de confiance.
- Souffle : haut, rapide, peu d'espace.

## 3) Intention thérapeutique

Avec Vata, la prévention passe par l'ancrage, la stabilité, la répétition.  
Elle n'a pas besoin de "plus" elle a besoin de régularité.

## 4) Protocole (priorités Vata)

- Yoga restauratif en entrée (20 minutes) : couverture lestée, coussins, poids sur les yeux : autoriser la descente nerveuse, et elle adore, elle l'exprime beaucoup.
- Réflexologie ayurvédique : pieds + toucher contenant, rythme lent.
- Ancrage : routine ultra simple (2-4 minutes) : expiration longue + huile sur pieds le soir / auto-pression.

## 5) Résultats (8 mois)

Arrêt des anxiolytiques petit à petit avec son psy et reprise d'études, travail plus aligné, regain de confiance et motivation.

## 6) Enseignement

La prévention n'a pas été "faire plus", c'était une quête de stabilité, de lui faire arrêter le mental qui tournait en boucle.

Quand Vata retrouve des repères, le corps redevient un allié.

# CAS 3 : Madame T

Traumatisme ancien + douleurs, refus d'antalgiques : prévention par "nourrir et sécuriser"

## 1) Contexte

Elle a subi un grave accident de la route il y a environ 17 ans : atteintes multiples (diaphragme, côtes, bras gauche, opérations abdominales, cheville, lésions vertébrales). Douleurs importantes, refus d'antalgiques désormais.

## 2) Lecture du terrain

Trauma ancien = système en défense. Même si l'événement est passé, le corps peut rester en alerte, ici elle était en hypervigilance. Prévenir ici signifie, éviter l'enfermement, préserver confort et mobilité, restaurer en douceur.

## 3) Intention thérapeutique

Priorité : sécurité, enveloppement, reconstruction du confort, routine durable.

J'intègre l'idée ayurvédique de "nourrir" apporter de l'onctueux (huile/ghee) pour soutenir tissus et articulations (dans le respect du confort et des indications).

#### 4) Protocole

- Toucher lent, contenant, rassurant.
- Réflexologie ayurvédique : régulation et confort.
- Hygiène des sens (vue qui baisse) : gratte-langue, gandusha, neti, huile dans le nez, auto-massage visage/oreilles, rituel du soir.
- Mobilité progressive créer de l'espace articulaire sans forcer.
- Suivi visio : ajuster mobilité + routines selon météo intérieure.

#### 5) Résultats (sur un an)

Diminution significative des douleurs, routine de mobilité installée, autonomie renforcée.

#### 6) Enseignement

Ici, la prévention n'est pas seulement "éviter une maladie".

C'est préserver une qualité de vie, éviter la rigidification, remettre du vivant là où le corps avait figé.

## CONCLUSION

Je définis ma spécialité ainsi, **accompagner le vivant à retrouver ses réflexes de régulation**, en utilisant la réflexologie ayurvédique comme un outil de lecture du terrain, de toucher, de transmission, et d'ancrage dans le quotidien.

Ce mémoire met en évidence plusieurs axes qui, pour moi, se rejoignent en une seule évidence, que la prévention n'est pas une théorie, c'est une pratique. Elle commence avant la douleur, dans les signaux discrets, dans les rythmes, dans la manière dont on respire, dont on digère, dont on récupère, dont on "tient" la vie.

J'essaie d'éclairer dans ce mémoire :

- **la prévention comme éducation du vivant**, une rééducation sensorielle qui apprend à reconnaître les signaux précoces
- **l'Ayurveda comme médecine préventive**, fondée sur les rythmes, les qualités du vivant, l'unicité et l'équilibre
- **une boussole simple : stimuler/pacifier appliquée avec finesse**, pour éviter les réponses automatiques et retrouver une réponse juste
- **la puissance du suivi dans le temps** : petits ajustements, grandes transformations, parce que le corps change par répétition plus que par volonté
- **l'importance des saisons et intersaisons**, où la "dominante du moment" compte autant que la constitution, et où l'adaptation devient un art du quotidien !

Au fil de ces pages, je réalise que ce mémoire n'a pas seulement structuré une méthode, il a clarifié une posture. À travers mes expériences en cabinet, mes échanges dans le milieu du soin, et ma formation initiale, une direction s'est dessinée avec netteté, **rendre la prévention accessible**, et la ramener là où elle doit vivre dans la vraie vie.

C'est dans cette continuité que je lance aujourd'hui mon accompagnement en **prévention santé sensorielle**, un parcours qui ne cherche pas à surcharger les personnes d'informations, mais à leur redonner une capacité simple et puissante, **sentir, choisir une direction, ancrer un geste**

**et le répéter.** Mon intention est de former des réflexes de régulation, pas des routines parfaites. D'enlever la pression, pas d'ajouter une discipline de plus.

Je souhaite exprimer ma gratitude à l'**ERPA** pour la qualité des enseignements transmis et la structure initiale qui m'a permis de construire mon socle professionnel. Ce mémoire m'a permis de relier ces fondations à mon terrain, à ma sensibilité, et à ma manière d'accompagner avec une approche à la fois traditionnelle, moderne et profondément humaine.

### **On enlève la pression. On remet du vivant.**

Et souvent, tout recommence aujourd'hui... avec un seul geste, une seule respiration, une seule présence.

Pauline Galandrin

## ANNEXES

### Trame "Séance HOPE THÉRAPIE" (en présentiel)

1. Accueil + météo intérieure (2 signaux)
2. Histoire de santé (rythmes, sommeil, digestion, stress, saisons intérieures)
3. Lecture empreintes
4. Observation posture + respiration + verrouillages
5. Direction : stimuler/pacifier (parfois en deux temps)
6. Soins : réflexologie + toucher + ventre/nombril (si indiqué) + outils adaptés
7. Chez soi : 1 geste + 1 micro-routine + 1 repère maison
8. Conclusion : quoi observer d'ici la prochaine séance

Bibliographie et inspirations:

- **ERPA** - Réflexologie ayurvédique - Enseignements
- **Pascal Ide** - L'Art de Penser
- **James Redfield** - La Prophétie des Andes
- **Carl Gustav Jung** - L'Âme et le Soi
- **Daniel Goleman** - L'intelligence émotionnelle
- **Napoleon Hill** - Réfléchissez et devenez riche
- **Robert Cialdini** - Influence et manipulation
- **Stephen W. Porges** - The Polyvagal Theory in Therapy
- **Éric Marlien** - Le système nerveux autonome
- **Dr H. Picard** - Vaincre l'arthrose
- Arthrose : le grand mensonge
- **Patañjali** - Yoga Sūtra
- **Armande Dos Santos** - Les Śloka
- **Rosita Arvigo** - Abdominal Therapy Collective - Enseignement
- **Audrey Favreau** - Yoga restauratif - Enseignement
- **Luc Maudonnet** - Conférence
- **Fateh Ji** - Conférence
- **Nina Voit** - Nutrition bon sens
- **La Toxémie** - John H. Tilden

- **Magazine Epsilon** - Publications scientifiques
- **Clients et clientes** - Expériences en cabinet de 2023 à 2025 ++

Décembre 2025 - PAULINE GALANDRIN - hope thérapie - MÉMOIRE ERPA