

Dialogue entre

La Sclérose en Plaques et la Réflexologie Ayurvédique

LA RÉFLEXOLOGIE AUTREMENT

Dix rencontres pour un apaisement possible





Pourquoi ce dialogue ?

J'ai choisi de faire dialoguer la Sclérose en plaques et la Réflexologie Ayurvédique, parce que je ne voulais pas parler de moi.

Ma place n'est pas au centre, mais au cœur du lien.

Je ne suis ni le sujet, ni le héros de cette histoire.

Je suis la voix intermédiaire, le témoin de deux mondes qui se rencontrent : celui de la maladie et celui de la conscience.

Ce dialogue me permettait de laisser la maladie s'exprimer sans peur, sans tabou, sans défense.

Et d'y faire répondre la Réflexologie Ayurvédique, dans sa sagesse millénaire, avec douceur, précision et compassion. Je voulais que la parole circule librement, que le corps et l'esprit puissent enfin se reparler à travers ces deux voix.

C'est dans cet espace entre elles, entre la coupure et la reliance que j'ai placé mon écoute et ma présence.





L'importance du rythme et des espaces entre les séances

Dans la Réflexologie Ayurvédique, le soin ne se limite pas à la séance.

Ce qui se passe entre les séances est tout aussi fondamental.

Le corps continue à intégrer, à digérer, à transformer.

Les tissus, les dhātu réorganisent leur équilibre.

Le mental observe, parfois se défend, parfois s'ouvre.

Le système nerveux apprend un nouveau rythme, plus apaisé, plus fluide.

C'est pourquoi le rythme des séances est essentiel :

Au début, une séance par semaine pendant un mois permet d'installer une continuité.

Le corps a besoin d'un repère, d'une régularité.

Cela apaise Vāta, stabilise le système nerveux et favorise la réorganisation intérieure.

Ensuite, on espace : toutes les deux semaines, puis trois, puis un mois.

Ces intervalles sont des temps d'intégration, où le travail énergétique se poursuit de lui-même.





L'importance du rythme et des espaces entre les séances

**Entre les séances, la personne peut observer des changements subtils :
une fatigue libératrice, un apaisement mental, une respiration plus libre, parfois même des prises de conscience.**

Ces espaces ne sont pas des pauses : ils sont la maturation du processus.

**Respecter ce rythme, c'est respecter le vivant.
Car l'intégration ne vient pas de la répétition, mais de la digestion intérieure.**

LA RÉFLEXOLOGIE AUTREMENT





Le rythme du vivant

**L'Ayurvéda nous enseigne que tout, dans la nature, suit un mouvement d'alternance :
le jour et la nuit, l'inspiration et l'expiration, l'action et le repos.**

La Réflexologie Ayurvédique s'inscrit dans cette respiration du monde.

Elle accompagne le corps dans ses cycles, sans brusquer, sans précipiter.

**Ainsi, la Sclérose en plaques et la Réflexologie Ayurvédique ne sont pas opposées :
elles dialoguent.**

L'une met en lumière la rupture, l'autre tisse à nouveau les liens.

**L'une invite à ralentir, l'autre ramène la douceur du souffle.
Et ensemble, elles apprennent à marcher côte à côte, dans le respect du rythme de la vie.**





L'intégration finale

**De ce dialogue, il ressort que la guérison véritable n'est pas
la disparition de la maladie,
mais la réconciliation avec soi-même.**

**La Réflexologie Ayurvédique devient un espace d'éducation
au toucher, au souffle et à la conscience.**

**Elle rappelle que la lenteur, la douceur, le silence et le
respect sont des forces profondes, bien plus que la volonté
de contrôle.**

**La Sclérose en plaques cesse alors d'être seulement une
limite :
elle devient un enseignant du vivant, un miroir de l'âme.**

**Et moi, dans ce dialogue, je ne suis qu'une présence :
celle qui écoute, celle qui relie, celle qui accompagne la
rencontre.**

**Ce n'est pas mon histoire qu'il fallait raconter,
mais celle de cette rencontre entre la coupure et la reliance**

**—
entre la maladie qui sépare, et le toucher juste qui réunit.**





Remerciements

Je tiens à remercier Mathilde Courjal et Arnaud Herpin pour leur dévouement, leur écoute et leur bienveillance tout au long de cette formation.

Avec un clin d'œil, car ce n'était pas gagné pour moi au départ... Ils ont su, chacun à leur manière, éveiller ma curiosité, apaiser mes doutes et m'accompagner dans cette aventure intérieure et sensorielle qu'est la Réflexologie Ayurvédique.

Leur patience, leur humour et leur foi en ce que je portais ont profondément compté.

Cette formation a été une révélation : un chemin d'exigence et de beauté.

Et sincèrement, j'aurais voulu qu'elle continue encore et encore, comme si je restais sur ma faim — tant il y a encore à découvrir, à comprendre, à sentir et à apprendre.

Je veux aussi adresser un grand merci à mes amies de formation, pour leur patience, leur indulgence et leur bienveillance lorsque, sous mes doigts parfois hésitants, elles se prêtaient au jeu du "cobaye" avec le sourire.

Leur présence, leur soutien et leur confiance m'ont permis d'apprendre, de progresser et surtout... de me détendre dans l'apprentissage.

À toutes et tous, merci d'avoir contribué à faire de ce parcours bien plus qu'une formation : une expérience humaine, sensorielle et profondément vivante.





Remerciements

À Thierry,

Je tiens à t'adresser un remerciement particulier, sincère et profondément touché.

Depuis plus de vingt ans, tu vis avec une Sclérose en plaques.
Et pourtant, c'est toi qui m'as transmis une force, une présence, une constance que je n'oublierai jamais.

Tu as été mon premier "cobaye", mon premier terrain d'exploration,
mais surtout... mon premier véritable partenaire dans cette aventure.
D'avril 2024 à février 2025, tu t'es impliqué avec sérieux, avec confiance, et avec une disponibilité rare.

Tu es venu séance après séance, avec ton humour, ta patience, ta franchise.
Tu t'es livré à l'expérience, tu as accepté mes essais, mes doutes,
tu as accueilli mes mains parfois maladroitement, parfois trop appliquées, et tu m'as laissé apprendre sur toi, avec simplicité et avec humanité.

Tu ne le sais peut-être pas, mais tu m'as offert un cadeau précieux :
celui de comprendre la SEP non pas dans les livres, mais dans la réalité d'un être humain
qui la vit, qui la porte, qui la traverse.

Tu m'as appris le respect du rythme, le tact, l'écoute, la patience,
et cette forme très particulière de courage qu'on ne rencontre que chez ceux qui n'ont
pas le choix de se relever chaque matin.

Merci pour ta confiance, pour ta constance, pour ton regard sincère,
et pour ton implication qui a été au cœur même de ma formation.

Sans toi, ce mémoire n'aurait pas eu la même profondeur, la même vérité, la même humanité.

Merci Thierry, du fond du cœur, pour tout ce que tu m'as permis d'apprendre.





LA RÉFLEXOLOGIE AUTREMENT

**“Entre la coupure et la
reliance, il existe un espace.
Dans cet espace, le corps
retrouve la mémoire du
vivant.
Et c’est là que le toucher juste
devient présence.”**

Line Rodriguez



1

Première rencontre - La découverte

SEP :

Je suis là depuis des années. Je me glisse dans les fibres, j'interromps les messages entre les nerfs, je déstabilise la marche, la parole, parfois même la vision.

On me décrit comme une ennemie, une maladie auto-immune. Mais je ne suis peut-être qu'un cri intérieur : celui d'un corps qui veut être entendu.

LRA :

Et moi, je viens écouter.

Je n'ai ni seringue ni ordonnance, seulement mes mains, mes sens, et la lecture subtile du corps à travers les pieds.

Chaque pied est une carte : celle du corps, mais aussi de la vie.

SEP :

Tu crois pouvoir dialoguer avec moi à travers des pressions sur la plante des pieds ?

LRA :

Oui. Parce que le pied est relié à tout : aux organes, au système nerveux, à la mémoire émotionnelle.

En toi, la communication se trouble. En moi, tout est conçu pour la rétablir.



2

Deuxième rencontre - La mémoire du corps

SEP :

Je suis faite de mémoire. Des tensions accumulées, des peurs tues, des colères retenues.

Je porte l'empreinte des luttes qu'on n'a pas su déposer.

LRA :

Tu décris ce que l'Ayurvédā nomme les *samskāra*, les empreintes mentales et émotionnelles qui se déposent dans le corps subtil au fil du temps.

Ces empreintes peuvent déséquilibrer les *doṣas* — les trois grandes forces de vie :

- Vāta, le mouvement, le vent, le système nerveux.
- Pitta, le feu, la transformation, l'énergie.
- Kapha, la stabilité, la structure, la mémoire.

Chez toi, c'est souvent Vāta qui s'agite et se désoriente, et Pitta qui s'enflamme.

SEP :

Et tu voudrais les apaiser ?

LRA :

Oui. Par le toucher, la respiration, la conscience.

Quand j'entre en contact avec le pied, j'invite le corps à se souvenir d'un équilibre oublié.



3

Troisième rencontre - Le toucher conscient

SEP :

Les gens me craignent. Leurs muscles se raidissent à mon approche. Toi, tu poses les mains. Tu ne combats pas. Pourquoi ?

LRA :

Parce que je ne lutte pas contre la maladie. Je dialogue avec ce qu'elle révèle.

En ayurvéda, on dit que chaque toucher peut réveiller le prāṇa, la force vitale qui circule dans les nāḍī, les canaux subtils du corps. Quand mes mains touchent les pieds, elles parlent à cette énergie. Elles rappellent au système nerveux : "Tu peux respirer. Tu peux relâcher."

SEP :

Et que ressens tu, toi ?

LRA :

Je ressens des zones silencieuses, figées, parfois des points brûlants ou vides.

Alors, je reste là, dans l'écoute. Ce n'est pas un massage, c'est un dialogue entre ton feu et ma patience.



4

Quatrième rencontre - Le feu intérieur

SEP :

Le feu, je le connais bien. Je brûle les nerfs, j'enflamme les connexions.

Je suis chaleur et inflammation.

LRA :

Ce feu désordonné, c'est Pitta en excès.

Mais il existe un autre feu, plus juste : Agni, le feu digestif et transformateur, qui ne brûle pas mais éclaire.

Quand Agni s'éteint, tout devient confus : le mental, les tissus, les émotions.

Alors, mon travail est de nourrir ce feu sacré sans le laisser déborder.

SEP :

Tu veux transformer ma brûlure en lumière ?

LRA :

Oui.

Car chaque séance est une alchimie : la chaleur du corps devient présence, et la douleur se fait messagère.

C'est ainsi que le feu destructeur retrouve sa fonction première — celle de transformer, pas de consumer.



5

Cinquième rencontre - Le souffle et le mouvement

SEP :

Je fige. J'interromps. J'impose le doute à chaque pas.

LRA :

Alors je t'invite à respirer.

Le souffle, en sanskrit prāṇa, est la première manifestation de la vie.

Là où il circule, la vitalité revient. Là où il stagne, la peur s'installe.

En activant certains points du pied, j'invite le souffle à reprendre son chemin, même si le mouvement reste invisible.

SEP :

Tu veux dire que l'immobilité n'est pas un échec ?

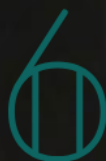
LRA :

Non.

Le vrai mouvement est intérieur : c'est celui de la conscience.

Quand le souffle circule à nouveau, la paix se remet en marche, parfois avant le corps lui-même.





Sixième rencontre - Le mental et l'émotion

SEP :

J'ai grandi dans le mental. Dans le contrôle, dans le besoin de tout maîtriser.

C'est lui qui m'a nourrie.

LRA :

Oui. Et moi, je t'invite à la confiance.

Le mental appartient à Vāta, le vent intérieur. Quand il s'emballe, il crée des rafales dans le système nerveux.

Mais si on lui offre de la stabilité, un rythme, un souffle, une présence il se calme.

Souvent, pendant la séance, je vois les larmes couler.

Le corps se souvient, le cœur s'ouvre. Les émotions enfermées dans les tissus, les dhātus, trouvent enfin un passage.

SEP :

Tu crois donc que j'ai enfermé des émotions ?

LRA :

Tu les as contenues, comme un barrage retient l'eau.

Mais même un barrage doit s'ouvrir, sinon il cède.

Je t'aide à ouvrir doucement les vannes.



7

Septième rencontre - Le silence

SEP :

Dans le silence, je me révèle.

Les bruits du monde disparaissent, et la personne m'entend. Alors, elle a peur.

LRA :

Le silence est un espace sacré.

Dans la tradition ayurvédique, c'est dans le silence que ātman, la conscience pure, se manifeste.

Quand tout s'apaise, le corps se met à parler un autre langage.

Pendant la séance, je laisse le silence guider mes gestes.

Le mental s'efface, le souffle s'unifie, la présence devient prière.

C'est souvent là que la transformation commence.





Huitième rencontre - Le lien

SEP :

Je coupe. Je déconnecte. Je romps la continuité.

LRA :

Et moi, je relie.

Chaque point réflexe, chaque pression est un pont entre deux rives : celle du corps et celle de l'esprit.

Dans l'Ayurvéda, on parle de srotas, les canaux de circulation de la vie.

Tu les obstrues, je les dénoue.

Ce n'est pas une victoire, c'est une réconciliation.

SEP :

Tu crois vraiment que le lien peut se refaire ?

LRA :

Oui.

Pas toujours dans la marche, mais souvent dans la dignité, dans la tendresse envers soi.

La reconnexion commence toujours dans le regard intérieur.





Neuvième rencontre - L'acceptation

SEP :

**Je sens que tu ne veux pas me chasser. C'est étrange.
La plupart cherchent à m'effacer.**

LRA :

**Parce que ce que l'on fuit s'amplifie.
L'Ayurvêda enseigne que l'on ne combat pas un déséquilibre : on le
comprend, on l'apaise, on l'invite à se transformer.
L'acceptation, ce n'est pas la résignation. C'est la voie du cœur.**

SEP :

Et si je ne pars jamais ?

LRA :

**Alors, tu deviendras une compagne.
Pas une ennemie, mais un rappel.
Celui de la fragilité, de l'humilité, du courage d'être vivant malgré
tout.**

LA RÉFLEXOLOGIE AUTREMENT



10

Dixième rencontre - Le témoin

SEP :

Après tant de séances, je me demande... que reste-t-il de moi ?

LRA :

Il reste la conscience.

Une conscience plus vaste, capable de t'observer sans peur.

Le corps ne se bat plus contre lui-même. Il t'écoute, il t'accueille, il t'intègre.

SEP :

Et que devient la douleur ?

LRA :

Elle devient un langage.

Elle cesse d'être ennemie pour devenir messagère.

Tu guides vers une forme d'éveil : celui de la présence.

SEP :

Alors, je ne suis plus une punition ?

LRA :

Non. Tu es une voie. Une initiation.

À travers toi, la personne apprend à se rencontrer, à s'aimer, à se reconnaître au-delà du corps.



CONCLUSION

Quand le dialogue devient présence

**De ce dialogue entre la Sclérose en plaques et la Réflexologie Ayurvédique, une vérité douce et essentielle se révèle :
la maladie n'est pas un combat, mais un langage.
Elle ne cherche pas à détruire, mais à se faire entendre.**

**La Sclérose en plaques parle le langage du corps :
elle interrompt, elle fige, elle brûle parfois.
Mais elle exprime aussi ce qui, depuis longtemps, demande à être
reconnu : la fatigue d'un système nerveux en tension, l'excès de
volonté, les émotions retenues.
Elle nous rappelle que lorsque l'on perd le lien, le corps cherche à le
rétablir à sa manière.**

**La Réflexologie Ayurvédique répond, non pas avec des mots, mais
avec le toucher juste.
Un toucher ni trop fort ni trop léger,
ni intrusif ni distant,
mais un toucher conscient, présent, ajusté à l'état du moment.**

**Ce toucher-là ne cherche pas à "faire", mais à "écouter".
Il parle à travers la peau, il réveille la circulation du prāṇa , la force
vitale dans les nāḍī, les canaux subtils du corps.
Il apaise Vāta, l'énergie du mouvement et du mental, et ouvre la voie
à une détente profonde du système nerveux.
C'est ce toucher juste, empreint de respect et de silence, qui permet
au corps de se souvenir qu'il est vivant.**



CONCLUSION

Quand le dialogue devient présence

**De ce dialogue entre la Sclérose en plaques et la Réflexologie Ayurvédique, une vérité douce et essentielle se révèle :
la maladie n'est pas un combat, mais un langage.
Elle ne cherche pas à détruire, mais à se faire entendre.**

**La Sclérose en plaques parle le langage du corps :
elle interrompt, elle fige, elle brûle parfois.
Mais elle exprime aussi ce qui, depuis longtemps, demande à être
reconnu : la fatigue d'un système nerveux en tension, l'excès de
volonté, les émotions retenues.
Elle nous rappelle que lorsque l'on perd le lien, le corps cherche à le
rétablir à sa manière.**

**La Réflexologie Ayurvédique répond, non pas avec des mots, mais
avec le toucher juste.
Un toucher ni trop fort ni trop léger,
ni intrusif ni distant,
mais un toucher conscient, présent, ajusté à l'état du moment.**

**Ce toucher-là ne cherche pas à "faire", mais à "écouter".
Il parle à travers la peau, il réveille la circulation du prāṇa , la force
vitale dans les nāḍī, les canaux subtils du corps.
Il apaise Vāta, l'énergie du mouvement et du mental, et ouvre la voie
à une détente profonde du système nerveux.
C'est ce toucher juste, empreint de respect et de silence, qui permet
au corps de se souvenir qu'il est vivant.**

