

# Mémoire de réflexologie plantaire ayurvédique :

En quoi la réflexologie peut aider à la libération de traumatisme ?

## Introduction

### 1- Le traumatisme

### 2- L'ayurvéda

### 3- La réflexologie plantaire ayurvédique

### 4- Présentation des personnes accompagnées

### 5- Mise en commun des personnes suivies

### 6- Système digestif et système nerveux entérique

### 7- La transmission d'un traumatisme au niveau familial

### 8- Outils nécessaires à l'accompagnement

### 9- Accompagnement à la guérison par le nerf vague

### 10- La théorie polyvagale

## Conclusion

## Bibliographie

## INTRODUCTION

Jamais je n'aurais cru que la réflexologie plantaire m'aurait autant bousculé.

Avant de commencer cette formation, je pouvais croire fortement en cette pratique, mais en aucun cas je me serais imaginé que ce travail psycho-corporel était aussi puissant.

De module en module, j'ai pu approfondir en moi la puissance des libérations qu'il peut exister en passant par le corps.

De mois en mois, je me vois évoluer, et je découvre également une autre perspective sur d'anciennes situations de mon passé, que je pensais pourtant avoir régler.

De par cette formation, je deviens éblouie par les subtilités de notre corps et la façon dont a notre mental de s'imposer, en fonction des situations vécues.

Cette formation est avant tout une formation personnelle, où j'ai pu me découvrir et comprendre beaucoup de choses vis à vis de mes comportements. Avant ce travail personnel, je ne pensais pas avoir vécu plusieurs traumatismes dans ma vie.

Des ouvertures et libérations ont commencé à se créer, avec des gros changements internes. Alors oui, tous ces changements bousculent, peuvent faire qu'on se sent perdu, qu'on ne se reconnaît pas voir même qu'on se décompose intérieurement, mais ils sont nécessaires pour se libérer et être soi même.

J'ai compris que mes douleurs chroniques venaient en partie d'un problème psycho somatique, que je mettais coupé pendant des années de mes émotions, de mes ressenties pour avancer, pour combattre. Ainsi, des années de prise de conscience et d'acceptation m'ont permis d'évoluer.

Mais mon corps se sentait toujours en tension, avec moins de douleurs évidemment mais une hyperactivité physique bien présente. J'ai compris il y a peu que tous ces symptômes était le fruit des anciens traumatismes vécus, qui m'on également coupés de mon corps.

A ce jour, j'apprends à lâcher prise et à me reconnecter à mon corps.

Cette expérience personnelle m'a donner envie d'aller plus loin dans ce sujet, j'ai donc voulu basé mon mémoire sur les traumatismes, plus précisément sur les symptômes qui peuvent en découler. Un mémoire qui m'aidera autant personnellement que professionnellement.

SUJET = En quoi la réflexologie plantaire ayurvédique peut aider des personnes ayant subi des traumatismes ?

## 1- Le traumatisme

Il existe plusieurs définitions, j'ai choisi d'en utiliser deux qui me semble cohérente.

Partons d'abords du début avec l'étymologie du mot grec " traumatismos" qui veut dire "l'action de blesser". Ce mot prend donc en compte autant un évènement physique que psychique.

Selon le centre de toxicomanie et de santé mentale du Canada, un traumatisme est "une réaction émotionnelle qui fait souvent suite à un événement extrêmement éprouvant de la vie. Le fait de vivre un événement traumatisant peut compromettre le sentiment de sécurité, d'identité et la capacité à réguler les émotions et à s'orienter dans ses rapports avec les autres".

En effet, nous avons déjà tous remarqué, comment un événement déstabilisant peut avoir un impact sur nous, sur notre corps mais aussi la relation avec les autres. Pour un traumatisme, c'est exactement la même chose.

Etant donné qu'un traumatisme affecte également nos émotions, il me semble important de s'y pencher un peu plus.

### **Une émotion, c'est quoi ?**

Le terme étymologie du mot émotion vient du grec "e movere" qui veut dire ébranler, mettre en mouvement.

"L'émotion provoque un bouleversement interne qui s'accompagnera d'un ressenti agréable ou désagréable"

L'émotion est donc un mouvement. Un mouvement qui vient de l'intérieur, et non de l'extérieur comme on pourrait le penser. Un mouvement pour nous faire exprimer quelque chose. De ce mouvement intérieur, se produit un mouvement extérieur. C'est notre lien entre le mental et notre corps.

Une énergie se dégage à ce moment là et peut nous submerger, jusqu'au point de faire perdre les moyens à la personne concernée.

Il est donc important d'écouter ce qui se passe dans notre corps, et de laisser vivre ce qu'il doit être vécu.

Il est important de préciser qu'une réaction émotionnelle renvoie également à des réponses physiologiques tels que la respiration qui s'accélère, les palpitations, sueurs, pleurs etc...

Une émotion est donc présente pour indiquer à la personne qu'il y a quelque chose d'important qui se passe en elle en ce moment, c'est un indicateur de l'état actuel de la personne.

### **Et l'énergie, c'est quoi alors ?**

Le prochain chapitre nous permettra d'aller plus en profondeur concernant les effets d'un événement traumatisant dans le corps humain.

### **Que se passe t'il dans le corps lors d'un événement traumatisant ?**

, voyons ce qu'il se passe :

- Tout d'abord, face à un évènement pouvant être traumatisant pour la personne, le premier "contact" se fait grâce à nos sens, surtout par la vue ou l'ouïe en premier lieu.

Ces sens envoient un signal à l'amygdale (= petite partie du cerveau qui permet de réguler les émotions et de mémoriser les souvenirs) qui par la suite dirige l'information à l'hypothalamus, qui est le centre de contrôle du cerveau.

- De là, l'hypothalamus va sécréter une hormone du nom de corticolibérine (CRH) pour avertir l'hypophyse (contrôle la production de plusieurs hormones) que quelque chose se produit. Cette dernière envoie à son tour une autre hormone, l'hormone corticotrope (CRTH) aux glandes surrénales.
- Les glandes surrénales, grâce à la CRTH, vont libérer du cortisol, qui va aider l'organisme à se défendre contre la menace. Plus précisément, le cortisol augmente la concentration de graisses dans le sang et augmente le taux de sucre dans le sang pour donner toute l'énergie nécessaire pour fuir ou combattre.

Simultanément de ce mécanisme, comme pour le cortisol, l'hypothalamus va avertir les glandes médullosurrénales qu'il faut libérer de l'adrénaline, ce qui fera augmenter le rythme cardiaque et la respiration, pour répondre à la menace au plus vite.

Tous ces processus font partie de la réponse combat-fuite décrite par le physiologiste Walter Bradford Cannon en 1900.

Tous ces mécanismes sont le fruit du système nerveux autonome, plus précisément du système nerveux sympathique. Ces mécanismes ne sont pas contrôlables par l'homme. C'est une réponse automatique de notre cerveau face à une menace. La personne n'a donc aucun pouvoir sur cette réponse.

### **Les réponses du corps face à un traumatisme**

Nous avons pu expliquer deux façons que l'organisme détient pour faire face à une menace. Il en existe une troisième.

Selon Peter Levine, si l'énergie n'est pas transformée et qu'elle reste bloquée, il existe plusieurs sentiments qui découlent d'un évènement traumatisant :

- Concernant les réponses de combat ou de fuite, il semblerait que c'est un sentiment d'impuissance qui naît de ces réponses
- Concernant le figement, c'est un sentiment de rage

Pour réagir efficacement à une menace, il existe plusieurs facteurs :

- l'évènement lui-même et sa fréquence
- le contexte de vie lors de la menace (soutien ? santé ? ...) Exemple de plusieurs familles qui se sont soutenues après un tremblement de terre, avaient moins d'atteintes traumatiques que les personnes qui se sont retrouvées isolées.
- caractéristiques physiques de la personne

- les compétences acquises
- les expériences passées de réussite et d'échec

Il existe 4 réactions normales face à un danger :

- hyperactivation ( augmentation de la respiration, fréquence cardiaque, tensions nerveuses, difficultés d'endormissement, crises anxieuses...)
- constriction (constriction des vaisseaux sanguins, conscience perceptive qui se resserre = hypervigilance ...)
- dissociation = scission entre le corps et l'esprit , permet à la personne de s'éloigner de cette peur qui peut être présente face au danger de mort
- (impuissance) comme je le comprends, l'impuissance de réagir efficacement à ce stress

Ces éléments deviennent pathologique lorsqu'elles sont chroniques chez la personne.

Il est nécessaire de prendre en compte que nous n'avons pas les mêmes capacités que nos ancêtres, qui eux, était plus souvent sujets à être pourchassés par des prédateurs que nous.

A ce jour, notre cerveau a plutôt développé sa capacité de réflexion que ses capacités physiques pour répondre à une menace.

De par ces changements, une personne sera plus sujette à conscientiser et à essayer de comprendre ce qu'il s'est passé, de faire jouer la raison que de voir ce qu'il s'est passé corporellement en elle. Ce qui nous sépare de plus en plus de notre corps.

Un traumatisme peut être susceptible de déclencher une déconnexion du corps.

### **Conséquences et symptômes d'un traumatisme**

Cette énergie bloquée chez la personne ayant subi un événement traumatisant peut faire des dégâts sur le long terme.

Nous avons pu le constater avec l'exemple de la gazelle, ces tremblements instinctifs lui ont permis de vite retrouver ses esprits pour retrouver son quotidien. L'énergie a été libérée.

Si les 4 réactions normales face à un danger deviennent chroniques, cela peut engendrer différents symptômes type :

- humeurs instables
- pleurs, cauchemars
- perte de mémoire
- hypervigilance
- insomnie
- hyperactivité
- fatigue chronique
- capacité difficile à gérer le stress
- etc...

Plus le traumatisme est ancien, et plus les symptômes se complexifient et deviennent difficile à faire le lien avec le traumatisme lui même. Ce qu'on appelle le syndrome du stress post traumatique

Aussi, si l'énergie reste bloquée, l'organisme reçoit différents signaux qui continuent à activer le système nerveux sympathique (celui qui nous aide à réagir face à la menace).

Ce qui engendra une libération de cortisol, qui, sur le long terme, peut épuiser les glandes surrénales. Ce qui entraînera :

- insomnie
- bouffée de chaleur
- nervosité, irritabilité, anxiété
- sensibilité à la lumière
- sueurs nocturnes
- palpitations
- etc...

Des symptômes très similaires à ceux cités plus haut. Dans ces deux cas, nous pouvons constater que c'est le système sympathique qui est en jeu.

Et qu'en est-il de son binôme, le système nerveux parasympathique ?

Ce dernier est conçu pour aider le corps à récupérer, à se reposer. Ce système libère l'hormone acétylcholine, =

Il a été constaté que pour des personnes atteintes de syndrome de stress post traumatique, ce système fonctionne à son minima.

Ce n'est pas la situation qui est difficile à vivre pour chaque personne. C'est les conséquences de cet événement, qui n'ont pas été digérés et qui deviennent envahissant, jusqu'à ce que ceux ci deviennent handicapant dans son quotidien. Ce qui "compromet" la capacité d'une personne à réguler ses émotions et à maintenir des relations harmonieuses avec les autres.

## 2- Vision de l'ayurvéda

L'Ayurvéda, du terme sanskrit "ayur" qui signifie la vie et "veda" traduit comme la science ou la connaissance, peut être défini comme étant la science de la vie ou de la connaissance.

Cette science millénaire, permet à l'individu de se comprendre sa façon d'être et d'améliorer son quotidien pour vivre en harmonie avec soi même et ce qui l'entoure, par l'observation et l'expérimentation.

L'ayurvéda se base sur les lois universelles de la nature. Elle considère que ces éléments fondamentaux, l'éther, l'air, le feu, la terre et l'eau sont autant à l'extérieur d'une personne qu'à l'intérieur. Ce qui est nommé comme le macrocosme et microcosme.

La combinaison de ces éléments constituent trois groupes définis comme doshas ou énergies vitales : Vata, se composant majoritairement d'éther et d'air, Pitta qui a une majorité de feu et un peu d'eau et Kapha, lui composé majoritairement d'eau et de terre.

Les qualités (gunas) permettent d'être dans cet observation de soi-même et de son extérieur. Tout en prenant en compte que les semblables s'augmentent et les opposés s'équilibrent. Un principe essentiel pour trouver cet état d'équilibre.

Voici les gunas permettant une observation plus fine du microcosme comme du macrocosme :

Chaud/froid, dur/mou, solide/liquide, lent/rapide, sec/humide, rugueux/ onctueux, liquide/non liquide, transparent/ visqueux, grossier/subtil, léger/lourd.

Ces doshas permettent à l'organisme de fonctionner. Cependant, en fonction de notre mode de vie (alimentation, hygiène de vie etc...) et de différents éléments extérieurs, ces éléments peuvent être en excès et provoquer des symptômes, maladies ou autres complications pour l'organisme.

Dans ce cas, l'Ayurveda va aider la personne à chercher la cause de ses déséquilibres afin de retrouver un équilibre.

### **Selon l'Ayurveda, comment une expérience est archivée dans notre mental ?**

Selon le Caraka, l'activité du mental consiste à contrôler les sens, restreindre leur débordements, à raisonner et à analyser. Voyons de plus près comment se mémorise une expérience dans le mental :

Les organes sensoriels sont les récepteurs du mental. Les sens de la perception (indriyas) envoient l'information aux jnanendriyas (=organes de la connaissance). Une situation ou expérience passe donc par le biais de Prana (l'énergie vitale) pour se diriger vers Manas (= le mental).

L'expérience est ensuite éclairée par Budhdi (= le discernement, raisonnement), aidé par Sadhaka Pitta par tejas (= pour ensuite être imprimée dans Smruti (= la mémoire) grâce à Tarpaka (et Ojas)

Pour par la suite passer dans Chitta (qui est le niveau de conscience qui classe les images émergeant de l'expérience)

Smruti + Chitta ensemble forment le disque dur de la conscience

Pour finir, Ahamkara (l'ego) agit comme le filtre et renvoie l'observateur aux expériences passées.

Tous ce processus n'est évidemment pas possible sans l'aide de Prana, Tejas et Ojas qui sont les formes subtiles des doshas. Ce sont grâce à eux que Vata reste en mouvement, que Pitta peut transformer et Kapha de stabiliser.

Ces éléments sont aussi donc à prendre en considération.

Rappelons que l'erreur ou le doute, l'incapacité et le contentement sont un frein à l'accomplissement.

Buddhi peut être soumis à l'erreur.

Lors d'un événement traumatique, si rajas et tamas ne sont pas équilibrés, l'information peut ne pas être totalement digérée.

La transformation de l'information, réalisée par Sadhaka, peut être déséquilibrée à ce moment là.

Les traumatismes et chocs sont refoulés. Ces émotions ne sont pas digérées et commencent à s'accumuler dans les tissus profonds (dhatus), qui, engendrent divers symptômes.

Ces toxines, non digérées par le mental, sont appelés AMA. C'est l'accumulation de cet ama qui provoque des déséquilibres dans l'organisme.

### **Revenons à notre sujet principal, la question que je me pose : pourquoi une personne ayant subi un même traumatisme ne rencontrera peut être pas de SPST ?**

C'est en cela que l'approche de l'ayurvéda est intéressante. Selon l'ayurvéda, toute personne est unique. Nous détenons tous des éléments existentiels de la nature en nous, mais à différents degrés, ce qui fait notre individualité.

Nous ne sommes donc pas tous armés de la même façon concernant diverses situations.

En prenant en compte l'événement traumatique chez une personne, il me semble important d'énoncer des éléments du Caraka samhita, qui permettront une meilleure réflexion autour de ce sujet.

Une bonne santé, selon ce traité ancien, "se résume à la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du moi" mais aussi "l'équilibre des constituants corporels (dhatus) est synonyme de bonne santé"

Une définition se distingue de celle de la médecine occidentale : "la santé est un état complet de bien être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. "

Cette dernière n'est pas fausse, mais elle me paraît incomplète. Elle me semble plutôt vague et subjective. Le bien être, définit comme "un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit" est propre à chacun. En parlant de satisfaction, cela fait référence au jugement qu'une personne a d'elle même.

Hors, ce jugement dépendra du discernement de la personne, est-il juste ? Le mental et ses pensées ou jugement négatif qui peuvent altérer la satisfaction d'une personne ?

La première cause de maladie est un manque ou erreur de discernement. Prenons l'exemple du tabac, nous pensons que cela nous fera du bien, mais au fond de nous, nous savons que ce



n'est pas quelque chose de bénéfique. En sachant, nous fumons quand même. Voilà un exemple type d'une erreur de discernement.

D'autres causes principales conduisent également à des pathologies psychiques et somatiques :

- erreur de jugement
- utilisation incorrecte, excessive ou insuffisante des sens
- facteurs environnementaux

Rajoutons que, selon le Caraka , "lorsque les organes des sens et le mental ont été simultanément perturbés lors d'une interconnexion excessive, négative ou anormale avec leur objets, la perception sensorielle de l'organe se trouve dérégulé. Si leur équilibre est rétabli et que l'on récupère les fonctions normales, la perception des sens concernée est réactivée "

Ce qui veut dire, que lors d'un évènement traumatique, nous pouvons en déduire qu'une des causes principales peut être un déséquilibre des organes des sens. Leur utilisation est par la suite biaisé.

Pour envahir l'organisme, une maladie prends 3 trois directions :

- "la périphérie
- les organes, parties vitales et articulations (cœur, crâne, os, vessie etc...)
- les viscères voie principale qu'empruntent les maladies dans la zone médiane du corps (estomac et les intestins) "

Comme nous l'avons vu précédemment, lorsqu'une personne subit une expérience traumatique et que l'énergie n'a pas été libérée, des symptômes divers (diminution de l'énergie vitale, colère, inquiétude, dégradation du teint, de la force, du corps entiers etc...)peuvent apparaître par le biais des srotas.

"La pensée est l'objet du mental. Les associations de pensées, équilibrées ou perverses, négatives ou incompatibles sont à l'origine de la bonne santé ou des pathologies mentales et orientent la perception sensorielle dans la même direction". Cette phrase du Caraka prouve l'importance des organes des sens chez une personne atteint de syndrome de stress post traumatique :

Nous l'avons compris, lors d'un accompagnement en réflexologie, savoir comment la personne a utiliser et utilise ses sens est important, tout comme le fait de trouver des outils lui correspondant pour limiter des pensées ou souvenirs désagréables.

### 3- La réflexologie plantaire ayurvédique

La réflexologie est une technique psycho-corporel qui, par acupression, va venir travailler sur des terminaisons nerveuses au niveau du pieds.

Ce travail sur des zones reflexes (regroupement de terminaisons nerveuses relié à une zone du corps spécifique) va envoyer une information au cerveau, qui, lui va renvoyer un message au système correspondant.

Cette technique permet de libérer des espaces dans le corps et permet au corps de retrouver son équilibre, c'est à dire sa propre homéostasie.

Le but étant d'aller chercher la cause première du déséquilibré chez la personne, mais aussi ses ressources lors d'un traumatisme par exemple.

La réflexologie ayurvédique se distingue d'autres technique de réflexologie. Elle se base sur les différents éléments qui nous entoure, L'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Par ces éléments et leurs qualités correspondants, cette technique nous reconnecte à notre propre connaissance corporelle.

C'est une technique holistique, la personne accompagnée est donc pris en compte globalement, dans tous ses aspects de la vie (physique, social, émotions...).

L'intention et le toucher qu'on apporte lors d'une séance apporte une certaine profondeur à celle-ci. Le positionnement du thérapeute est donc à prendre en considération, il doit donc se détacher du résultat et doit avoir des intentions claires, afin que l'accompagnement soit le plus clair possible.

Ici, pour les personnes suivies, je n'ai pas observer tous les éléments que nous donnent la réflexologie ayurvédique n'ayant pas toutes les connaissances acquises lorsque j'ai accompagné ces personnes. J'incluerai donc ces éléments au fur et à mesure des connaissances acquises et des séances réalisés.

#### **Déroulement d'une séance en général :**

- Interrogatoire de la personne avec recherche de contre indication à la réflexologie.
- Interrogation sur la demande de la personne ,ses attentes.
- Explication du déroulement de la séance : tête ventre si ok, on continue par massage à l'huile chaude de sésame.
- Il m'a été important de préciser aux personnes suivies qu'elles sont dans un endroit propice pour libérer ce qui a besoin d'être libérée, que tout est fait pour qu'ils se sentent en sécurité. Mais aussi de clarifier que je suis tenu par le secret professionnel, et ce qui est dit en séance ne sortira pas de cet endroit.
- Explication que la réflexologie peut prendre du temps, que parfois nous commencerons pas la séance directement par les pieds.

## **4- Présentation des personnes accompagnées**

**Mme I., 30 ans, éducatrice spécialisée**

Mme I. a perdu son père en avril 2021 subitement, d'une crise cardiaque. A ce jour, elle dit "ne pas avoir fait le deuil de son père", qu'elle ressent énormément de colère et d'injustice en elle. Elle se présente comme étant de nature anxieuse, et qu'elle est souvent stressée, plus généralement au travail.

Elle me fait part d'une grosse difficultés à gérer ses émotions. Depuis son enfance, sa famille lui a fait comprendre qu'il ne faut jamais montrer ses émotions aux autres, qu'il faut être fort.

Lors de la première séance, le 25 juillet 2022, m'informe qu'elle n'arrive pas à s'investir "émotionnellement et qu'elle est "dans le contrôle de ses émotions".

Elle présente des céphalées lorsqu'elle ressent de la nervosité, des insomnies avec des difficultés d'endormissement parfois.

Mme I. ne fait plus d'activité physique depuis le décès de son père.

Elle a repris la cigarette, à raison de 15 cigarettes par jour, depuis le décès. Elle avait arrêté pendant 3 ans.

Elle dit être bien entourée, s'entend bien avec sa mère ne communique pas beaucoup entre elles en ce qui concerne leur état de bien être ou sentiments.

Elle vient à cette première séance avec le souhait de s'affirmer plus et aimerait travailler sur la gestion de son stress.

Mme I présente comme antécédents des douleurs au dos et cervicales depuis des années, de la rétention d'eau ( présents dans sa famille), une septoplastie faite en décembre 2022 (cloison nasale déviée, avait du mal à respirer).

Je me positionne dans une posture d'écoute attentive avec Mme I. , en laissant également place au silence pour la laisser s'exprimer.

### **BILAN 1**

En observant le bilan du bloc 1, quelques vides présents :

- Bouche (système digestif)
- Vésicule biliaire
- Diaphragme et plexus solaire
- Seins

Mon choix pour les séances de suivies ont été de me diriger en priorité vers le système nerveux et le système digestif, qui me semblait plus en déséquilibre que les autres.

### **EMPREINTE**

Dans ses empreintes, nous retrouvons un pied grec, un bourlet métatarsien très présent et plutôt grand. Nous pouvons en déduire que l'élément feu est assez présent.

Aussi, son pied est plutôt dense, souple, frais et moite. Toutes ces qualités font penser à une présence de l'élément eau.

Nous pouvons remarquer que son appui est plus marqué au niveau des gros orteils et plus légèrement au milieu de son talon.

## **LE SUIVI**

Les deux séances qui ont suivies le bilan, fait à une semaine d'intervalle, ont donné à Mme I. l'envie de faire plus de choses. Elle était plus motivée en général.

elle s'est retrouvée une journée avec une forte angoisse, mais qui a vite disparu.

Entre la deuxième séance et la troisième séance, I. a présenté plusieurs malaises avec perte de connaissance, sans explication malgré des examens complémentaires effectués. Ses malaises se sont présentés lorsqu'elle était dans des repas un peu animés où elle avait bu de l'alcool. Elle a mis ces malaises sur le compte de l'alcool, sachant qu'elle était sujette à des malaises, des années auparavant, de même type.

Ce qu'il en ressort également ce sont des maux de tête plus fréquentes depuis le début de l'accompagnement avec un fond d'agacement qu'elle peut ressentir au quotidien.

## **BILAN 2**

Les trois séances suivantes se sont déroulées à deux semaines et trois semaines d'intervalles.

Pour ce bilan réalisé le 30 août 2022, Mme I. m'informe que tout l'agace en ce moment, sans cause réelle. Elle sent de la colère qui remonte en elle.

Depuis le début des séances, elle ne se sent pas stressée ni angoissée. Ses maux de tête se sont apaisés.

Lors du suivi précédent, Mme I. se sentait ballonnée, je lui ai donc montré la posture de l'enfant sur le dos, pour soulager ses ballonnements.

Lors du deuxième bilan, son pied indique plusieurs vides au niveau :

- Vessie
- Hanche (système squelettique)

Avec des cordes au niveau :

- Urètre
- Plexus hypogastrique
- Côlon
- Squelettique dans l'ensemble
- Système lymphatique

Je trouve ses orteils très denses, durs. Comme certaines zones réflexes, où j'ai pu tomber sur beaucoup de densité au niveau de la thyroïde, surrénales (organes de transformation, en lien avec l'élément feu).

Je priorise en me dirigeant vers le système squelettique et urinaire pour les prochaines séances.

## **EMPREINTE 2**

Nous pouvons apercevoir des modifications concernant la posture générale de Mme I. Son point d'appuis s'est plus dirigé vers le centre du bourlet métatarsien que sur le côté médial de son pied.

Son gros orteil est presque effacée sur le côté, nous pouvons en déduire qu'un changement se produit peut être au niveau de sa personnalité.

## **LE SUIVI**

Mme I. n'a pas refait d'autres malaises depuis la dernière fois, entre la deuxième et la troisième séance du premier bilan.

Elle ne se sent moins angoissée, ni stressée et n'a plus de maux de tête.

Elle retrouve une certaine motivation à faire des choses, qu'elle avait perdue depuis le décès de son père.

Pour la troisième séance (trois semaines se sont écoulées depuis la deuxième), Mme I. se sent angoissée depuis environ une semaine, elle a des difficultés d'endormissement et elle ressent le besoin de se reposer et prendre soin d'elle.

Elle a débuté une psychothérapie. Elle me parle de sa peur de l'attachement, d'être dans une forme de dépendance affective.

Je décide à ce moment-là de lui faire la technique du trauma.

Suite à cela, il a été difficile de continuer le travail psychocorporel pour Mme I. à cause d'une surcharge de travail. Elle m'a recontacté fin novembre 2022 pour continuer l'accompagnement dès décembre.

## **BILAN 3-2**

Mme I. s'est retrouvé avec une surcharge de travail lors du bloc 2, ce qui l'a empêché de continuer à venir en séance.

Elle m'a recontacté en décembre pour reprendre ce travail sur elle.

Nous nous sommes donc revu le 7 décembre 2022 pour le bloc 3.

Lors de cette première nouvelle séance, Mme I. me fait part que notre dernière séance lui a fait remonter beaucoup d'émotions, notamment de la tristesse, elle avait pleuré son père les jours précédant la dernière séance.

A ce jour, elle me dit qu'elle n'a pas le moral, qu'elle est dans le "down" mais qu'elle trouve qu'elle s'affirme plus qu'avant malgré tout.

Son sommeil n'est pas très bon, elle fait beaucoup de rêve et n'a pas l'impression d'avoir un sommeil réparateur. Elle se sent angoissée la nuit, elle me dit avoir "la boule au ventre".

Depuis la dernière séance, elle a arrêté de fumer et a repris le sport.

M'intéressant depuis peu aux mudras et à leur force, je lui propose qu'on réalise ensemble un mudra. Ces derniers sont des impositions de main spécifiques, qui permettent d'harmoniser notre état physique. En sanskrit, mudra signifie "sceau". Il vient du mot "mu" qui signifie bonheur et "dru" qui veut dire "mettre en exergue". Un mudra est donc intéressant pour améliorer la santé globale de la personne, en permettant de faciliter la circulation de l'énergie dans tout le corps. Travailler avec les doigts favorise ainsi la relaxation, la paix intérieure et la concentration.

Je lui propose de réaliser Abhaya Mudra : la main droite est tenue ouverte et fait face à hauteur d'épaule avec un coude torsadé.

C'est un mudra, par sa définition, qui dissipe la peur, apporte protection et paix.

Après la réalisation de ce mudra, Mme I. pleure. Elle m'explique que ce sont des larmes de lâcher prise, que cela lui a procuré du bien-être. Je lui conseille de ne pas hésiter à le refaire lorsqu'elle sent que ces angoisses arrivent.

### BILAN

Lors du bilan, je retrouve un vide au niveau du nerf vestibulaire et du plexus solaire. Aussi je retrouve beaucoup de cordes et de dureté dans l'ensemble du pied avec beaucoup de chaleur et de densité.

La plupart des cordes se retrouvent au niveau de :

- Surrénales
- nerf et organe des sens (sinus, nerf optique et nerf vestibulaire)
- Plexus solaire et diaphragme
- Système digestif (estomac et côlon)

Je ne retrouve pas de cordes au niveau de son système endocrinien mais je sens une extrême dureté à ce niveau.

Concernant les techniques spécifiques employées lors du bilan, j'ai utilisé l'essui glace, pour l'accompagner et se recentrer dans son état actuel et la technique du stress.

Le pouls était régulier et pulsatile après cette séance.

Au vu de son bilan et de son état, je lui propose de rester sur le bilan 2. Je lui explique que certains éléments dans sa vie continuent à bouger, l'idée étant de l'accompagner dans ce qui bouge en ce moment pour elle.

Ayant acquis d'autres éléments de l'ayurveda en cette période, je décide de prioriser sur le

système nerveux et digestif. Plus spécifiquement sur prana, samana, vyana et pachaka.

Plus tard, au cours de la formation, j'ai compris qu'il était préférable de travailler sur un dosha et le subdoshas correspondant.

## **LECTURE DU PIEDS**

Lors du bilan, ses pieds sont frais, souple. Elle porte du vernis rouge sur les ongles, un besoin d'énergie est présent.

Ses gros orteils sont denses, froid et dur , ce qui me fait penser à de la rigidité, peut être qu'elle porte vis à vis d'elle même ?

Côté gauche, son deuxième orteil s'éloigne de l'axe familial et se dirige vers le troisième orteil. Se sent elle perdue dans la direction qu'elle veut prendre ? Perdue émotionnellement avec ce qu'elle ressent actuellement ?

Son cinquième orteil quant à lui, est complètement étouffé, ce qui montre qu'il existe peut être des peurs profondes et infondées.

L'élément terre est très présent sur ses pieds, tout comme l'élément eau. Une ride est présente entre son cœur et ses poumons, côté gauche. Ce qui me fait penser à ce qu'elle me disait au début de la séance, cette tristesse vis à vis de son père .

## **SUIVI**

Lors des séances suivantes, Mme I. me dit se sentir plus calme avec le mudra montré à la dernière séance. Beaucoup de remise en question sont remontées depuis, elle se pose la question si elle est à la bonne place dans son travail. Elle m'exprime aussi qu'elle ressent des difficultés de voir autant d'injustice dans son métier.

Vu qu'elle a bien réagit au mudra proposé dans la dernière séance, je lui en propose un autre, mais à faire pendant la séance cette fois ci : grantitha mudra.

Ce mudra est considérée comme le geste qui défait « les nœuds d'illusion ». La position des mains durant la pratique de cette Mudra représente d'ailleurs un nœud. La tristesse et le chagrin, des émotions contenant l'élément Air, sont libérés à la pratique de ce geste bienveillant.

Lors de la deuxième séance, elle me dit qu'une forme d'injustice vis à vis de sa grand mère est remonté. Je fais le parallèle avec ce qu'elle m'a exprimé au début de la séance.

Je lui propose de réaliser un autre mudra entre les séances : Ahamkara mudra, qui est le mudra de la création ou de la réalisation de soi. Ce geste aide à trouver sa place et donne la force de réaliser ses projets. Ce qui me semblait le plus approprié à ce moment là pour Mme I..

A la troisième séance de ce bloc 3-2, Mme me dit ne plus avoir de colère, elle a quelques moments de tristesse. Elle se sent apaisé et s'enferme, par besoin. Elle se rend compte que ces derniers mois elle s'est noyée dans le travail, qu'elle l'accepte maintenant et qu'elle se

libère de cela. Elle se trouve dans un passage à vide, comme elle le dit, mais le prend positivement.

Je lui conseille d'écrire tout ce qu'elle désire, sur un journal, pour extérioriser ce qu'il y a besoin.

Nous parlons d'enfant intérieur, ce qu'elle travaille avec sa psy, et qu'elle visualise des situations où sa blessure d'injustice était remonté.

Lors des deux séances je lui réalise les techniques de stress et des essui glace, pour la ramener à soi.

### **BILAN 3**

Quelques jours avant la séance, elle a appris un secret de famille. Mme I. a pu observer ce qu'il se passait dans son corps à ce moment là : coeur serré, a pleuré par la suite, tristesse.

Elle ne se sentait pas de gérer cette situation seule, a appelé une copine à ce moment là pour en discuter. Mme m'informe qu'elle l'aurait garder pour elle avant de débiter ces séance de réflexologie.

Elle dit respirer mieux depuis sa septoplastie, mais se rend compte malgré tout prendre peu de temps pour prendre conscience de sa respiration.

Pour ce qui est des temps de silence, elle pense qu'elle va trop réfléchir si elle reste dans le silence. Je peux observer donc un excès de rajas en elle.

Elle ressent le besoin de se mettre à l'écart des autres.

Elle a décidé de partir en voyage seule, au Cambodge, en mars. Elle se rend compte qu'elle se sent éteinte depuis des années, depuis le décès de son père. Elle a besoin de se retrouver soi même. Au pays basque, elle ne se sent pas elle même et ne se reconnaît pas. Elle a besoin d'explorer un autre pays pour se retrouver.

Je lui conseille de reprendre la respiration nadi shodana, et d'écrire ce qu'elle ressent.

### **BILAN**

Le pouls était irrégulier au niveau des mains et des pieds avant la séance. Il est devenu régulier après la séance, type grenouille à gauche et serpent à droite. Une forme d'irrégularité est malgré tout présente.

Ses gros orteils sont toujours aussi dense.

Ongles : lunule que sur pouce ( AGNI FAIBLE)/ Stries longitudinales annulaire (droit) + annulaire et petit doigt (gauche) peu marquées =mauvaise absorption intestinale / toxines ?

La couleur des ongles blanc/bleu reflètent une mauvaise qualité de sang en lien avec rakta



dathus mais aussi d'un cœur et d'un système pulmonaire fragiles.

Je peux observer de la corne au niveau de la région du cœur sur son pied droit, possible lien avec le décès de son père, dont elle a essayé de se protéger.

Après la séance, les pieds sont devenus rouge ++, qui me fait penser à une remise en route de la circulation générale du corps. Mais aussi peut être à un excès de feu ?

Il existe de nombreux déséquilibres dans :

- Vides : Prana, vyana et udana
- Cordes : Sadhaka

Même si ses pieds étaient rouge après la séance, que j'assimile à de la colère, donc à Pitta, je me dirige vers le protocole Vata, où il existe davantage de déséquilibres.

### **SUIVI**

Depuis le bilan, Mme sent qu'une colère en elle remonte, comme si elle tombait d'une échelle. Elle déconstruit beaucoup de choses, se rend compte qu'elle n'a jamais fait le deuil de son père.

La colère est d'ailleurs une des étapes du deuil.

De plus, Mme I. a des difficultés d'endormissement depuis la dernière séance, rêve de son entourage, ce qui l'amène souvent à avoir une "une boule au ventre".

Elle a décidé d'arrêter les séances de psychothérapie. Elle ne réalisait pas les exercices donnés par la psychologue et trouvait que cela ne lui "servait à rien".

Je réalise le protocole Vata en terminant par la technique de la terre et du stress, avec l'intention de se sentir plus ancrée après la séance. Se sent directement apaisé.

Pour le 3ème suivi de ce bilan, Mme I; est revenu de son voyage au Cambodge. Elle a commencé à écrire lors de ce voyage, cela a été puissant selon ses mots. Elle a beaucoup pleuré son père.

A cette séance, elle se sent détendu, plus "solaire" et est moins dans la colère.

A pris conscience que l'alcool lui provoque des insomnies et des angoisses.

Elle sent que sa posture et ses pieds ont changés. Elle n'a plus aucune douleur.

Je lui réalise la technique de l'essui glace et du stress.

Au vu de ces changements, je lui propose de passer au bilan 4 dans un mois. Elle est d'accords.

### **EMPREINTE BILAN 3-2 ET 3**

Je peux observer quelques changements concernant les empreintes des bilan 3-2 et 3.

Au niveau du pied gauche, on peut légèrement observer que les points d'appuis changent, moins présent au niveau du bourlet métatarsien et plus au niveau du talon. Nous pouvons se demander alors si Mme I. n'est pas plus présente dans son corps, et plus stable dans sa vie.

Au niveau du pied droit, on dirait qu'il existe plus d'espace après le bilan 3. La forme du pied est plus fluide que l'empreinte précédente.

Ces changements me font penser à plus de stabilité et plus d'ancrage qui sont présents chez Mme I.

### **ENTRE BILAN 3 ET 4**

Mme I. ne ressent plus de colère, ni de tristesse, elle dit se sentir bien. Des remises en questions professionnelles sont en train d'émerger, elle se pose la question si elle est à sa place dans son emploi actuel.

Aussi, elle sent qu'elle a des "choses" qu'on lui a transmises, elle fait des liens avec le secret de famille qu'elle a appris il y a quelques mois et sent qu'elle dans des schémas reproductifs dans ses relations humaines.

Elle me confie qu'elle avait peur de l'engagement, mais que maintenant elle est prête à s'engager.

Je lui propose un massage métamorphique, pour faire le lien avec ce qu'elle pense que l'on lui a transmis ainsi que pour ses schémas reproductifs envers les hommes. Je retrouve des vibrations dans la préconception et la conception.

Je lui donne également le contact d'un thérapeute qui travaille sur le transgénérationnel.

Un mois après le massage métamorphique, Mme E. me dit ne pas sentir bien, elle ne dort pas bien, avec difficultés d'endormissement, se sent plus émotive que d'habitude. Le soir même elle a rêvé que son frère tuait quelqu'un, et qu'elle sauvait une autre fille qui allait être tuée par son ex compagnon.

Serait-ce elle qu'elle essayait de sauver dans son rêve ?

Elle a l'impression que quelque chose veut sortir mais pense aussi l'occulter.

Elle a repris la cigarette.

Je lui conseille de reprendre nadi shodana, afin de mettre en mouvement ce qui a besoin d'être sorti.

Lors de cette séance, je réalise un protocole VATA, dans le but également de mettre en mouvement son corps.

### **BILAN 4**

Entre la dernière séance et le dernier bilan, elle a pu prendre rendez-vous avec le thérapeute qui libère le transgénérationnel. Ils ont travaillé sur le deuil, sur sa mère et sa grand-mère.

Elle a pris conscience qu'elle avait refoulé son côté très créatif, à ce jour, elle pense réaliser une formation d'ébéniste, elle adore le bois et la sculpture.

Pendant ses vacances, elle se rends compte qu'elle a besoin de s'occuper, de remplir ses journées. Mais réalise qu'elle est plus apaisée malgré tout.

Elle est dans l'optique d'arrêter de fumer, a débuter il y a deux semaines avec patchs.

Elle me dit avoir fait le deuil de son père, qu'il prends moins de place dans sa vie actuelle, elle culpabilise encore un peu mais moins qu'avant.

Elle ne ressent plus de douleurs, ni d'insomnie et le travail sur son deuil est en bonne évolution.

Elle s'affirme plus dans la relation aux autres, dit non quand sent que cela n'est pas juste pour elle.

Son travail lui amène encore un peu de stress mais envisage de changer pour son bien.

### **SEANCE DE CLOTURE**

Mme I. se sent mieux, elle m'informe qu'elle a la sensation d'avoir des comportements, des éléments en elle qu'on lui a transmises. Je lui propose une dernière séance de clôture, en lui présentant le massage métamorphique au lieu de terminer par une séance de réflexologie. Elle accepte. Ce massage lui permettra de s'élancer dans ces libérations tout en se retrouvant.

### **Mme E., 37 ans, infirmière de bloc**

Mme me dit avoir déjà essayé plusieurs thérapies (psychothérapie, kinésiologie etc...) mais aucune qui lui correspondait. Elle a envie d'essayer la réflexologie et voir si cela pourrait lui correspondre pour soulager ses différents maux.

La première séance a débuté le 27 juin 2022. Mme E. Elle souhaiterait trouver des solutions pour diminuer sa charge mentale, car à ce jour, elle sent épuisée par son quotidien. Dit que "tout repose sur elle".

Malgré ses contraintes, selon ses mots, elle arrive à prendre du temps pour faire du sport type CrossFit, qui lui fait énormément de bien.

Mme E. présente plusieurs traumatismes depuis son enfance :

- séparation de ses parents à l'âge de 5 ans , adolescence difficile , père peu présent, était en demande vis à vis de lui.
- fausse couche en 2004 (18 ans) à 23 SA, découverte utérus bicorne APANA (ATCD de fausse couche chez sa grand mère )
- 2006 : naissance de son fils à 26 SA (3 mois de néonate, réa, ayant des troubles de l'attention

et de l'hyperactivité.

- Mars 2012 : Décès de son frère (suicide) , à ce moment avait commencé un travail psy mais n'avait pas accroché.
- 2021 : décès de sa grand mère maternelle, 94 ans (qui était un pilier pour elle)
- Février 2022 : père décédé subitement, par étouffement par alimentation, 6 mois qu'elle ne l'avait pas vu car ils étaient en conflit.

Mme E. ne se sent pas soutenu par son compagnon, a une surcharge mentale extrême entre son métier et la gestion des rendez vous concernant son fils. Elle se sent dépassée par son quotidien et se sent constamment en tension.

Voici ses antécédents :

- Jambes souvent œdématié depuis l'enfance (complexe dans l'enfance et encore un peu aujourd'hui), n'a jamais aimé ses jambes VYANA- APANA- SLESHAKA
- Utérus bicorne APANA
- Sinusite à répétition, polypes nez régulièrement VATA OU KAPHA

A ce jour, elle se sent régulièrement ballonnée avec souvent des douleurs abdominales qui se produisent lorsqu'elle travaille.

Elle remarque qu'elle a une relation très fusionnelle avec son fils et qu'elle a du mal à le laisser garder par quelqu'un d'autres qu'elle ou son conjoint.

Depuis sa première grossesse, elle me parle de Trouble obsessionnel compulsif, qu'elle pense être à la limite des TOC ( a besoin de tout vérifier plusieurs fois avant de sortir de chez elle).

Son métier lui apporte beaucoup de stress, malgré tout elle est contente de la bonne entente qui existe dans l'équipe.

De plus, elle se rend compte qu'elle a du mal à avancer quand une nouvelle situation se présente à elle.

Je suis également dans une posture d'écoute attentive devant Mme E.

## **BILAN 1**

Au niveau des pieds, Mme E. présente des vides dans:

- Bouche (système digestif et nerveux)
- Utérus
- Diaphragme et plexus solaire

Elle a les pieds qui sont frais et souple, avec une peau épaisse. Ces éléments font penser à la présence d'eau et de terre dans sa constitution.

Ses orteils sont très denses.

Elle présente également une verrue, de couleur blanche et de nature sèche, entre le 3ème et 4ème orteils du pied droit.

Pour les prochaines séances, au vu du bilan, je priorise le système digestif et reproducteur à travailler. En réalisant mes écrits et ce bilan, je me rend compte que j'aurai pu me diriger vers le système nerveux à travailler où j'avais pu sentir plus de vide au niveau de la bouche.

## **EMPREINTE**

Les pieds sont en forme de pied grec, le bourlet métatarsien est grand. Ces éléments font penser à la présence de feu dans ses pieds.

Dans l'empreinte, nous pouvons remarquer qu'il existe un appui plus marqué au niveau du gros orteil et du deuxième orteil. Ainsi qu'au milieu du bourlet métatarsien.

Il y a également une légère absence du 3ème orteil et totale absence du 4e et 5e orteils. Au fur et à mesure des séances, Mme E. me fera part de ses difficultés relationnelles dans son couple et ne pas être en accords avec sa féminité et sa sexualité, depuis sa dernière grossesse.

## **LE SUIVI**

En sortant du premier bilan, Mme E. se sentait à fleur de peau, avec beaucoup de pleurs. Dès le lendemain elle se sentait en "mode automatique". Elle a eu le besoin d'exprimer sa charge mentale à sa famille. Elle se sentait mieux au bout de 5 jours.

Lors des deux séances suivantes, qui se sont déroulées à une semaine d'intervalle, je lui propose de la guider dans la méditation de l'utérus, de Miranda Grey. Elle est d'accords.

Lors des deux séances, elle se sent fatiguée et a des remontées acides depuis le premier bilan, qui sont calmées en mangeant. Ulcère ? Peut être avec un élément de sa vie qui remonte ? L'élément feu est donc assez présent au niveau de son estomac.

Elle m'exprime se sentir mieux moralement, mais qu'elle remet tout en question dans sa vie actuellement.

## **BILAN 2**

Mme E. s'est bloqué le dos 3-4 jours avant la séance. Elle sent ses cervicales tendus, et est persuadée que son état physique actuel est en lien avec une de ses tantes qui est en fin de vie. Malgré qu'elle ait de la tristesse pour sa tante, elle se sent plus armé face à cette situation.

Elle se rend compte qu'avec son entourage, elle a une posture de sauveur depuis toujours, elle commence à lâcher cette posture pour prendre plus soin d'elle.

Elle m'exprime aussi le fait d'avoir pris du poids (5-6 kg en un an), qu'elle ne se sent pas très bien dans son corps. Elle se rend compte avoir une alimentation "doudou" depuis un petit moment.

Elle dit ne pas se sentir trop ancré dans son corps.

Mme E. a les gros orteils qui sont très denses, durs. Ses deux talons sont très secs.

Je ressens des vides au niveau :

- Bouche (système nerveux)
- Nerf optique
- Surrénales
- Diaphragme
- Squelettique (hanche)
- Utérus

Au vu du second bilan, je prends la décision de me diriger vers le système squelettique, où sont présent beaucoup de cordes aussi et le système nerveux.

Note intéressante, sa verrue a flambée lorsqu'elle est arrivée au deuxième bilan, était plus sèche, plus grosse et rouge.

Je lui conseille également, si elle peut, de prendre du temps pour elle en écoutant des méditations guidées par exemple.

## **EMPREINTE 2**

L'appui de Mme E. semble plus stable, avec la réapparition des 4ème et 5ème orteils.

## **LE SUIVI**

Depuis le décès de sa tante, tous ses traumatismes sont ressortis à la surface. Je lui fait la technique spécifique du massage terre lorsqu'elle m'exprime cela, à la deuxième séance.

Malgré tout, elle sent qu'elle lâche prise et qu'elle ne vit pas ce décès comme les précédents.

Elle m'informe être motivée à changer son alimentation , notamment à diminuer le sucre. Elle se sent mieux et plus optimiste.

Elle sent avoir du mal à digérer certains comportements de sa famille depuis le décès de sa tante.

A côté de ce qu'elle me dit, j'ai l'impression que ses pieds sont plus douloureux que d'habitude et je les trouve plus tendu.

## **BILAN 3**

Lors de ce troisième bilan, Mme E. me dit se sentir plus fatiguée que d'habitude. Elle dit avoir le contre coup de tout ce travail psycho corporel, qu'elle a besoin de temps pour elle, et d'un échappatoire (qu'elle trouve en faisant du sport).

Elle sent qu'il y a beaucoup de choses qui bougent en elle, elle a l'impression de plus lâcher prise, "d'encaisser" mieux ses traumas.

Elle dit avoir moins de brouhaha, n'a plus de céphalées. Elle sent qu'elle a besoin de douceur,

et de vacances.

Ses TOC sont toujours présent, pas de changement à ce niveau. Me parle de sa posture du sauveur, où elle trouve qu'elle est toujours présente mais moins qu'au début, car elle a l'envie de prendre plus de temps pour elle. Elle devient petit à petit sa propre priorité.

Elle ne culpabilise plus de "ne plus supporter son fils". Elle sait qu'elle peut compter sur son compagnon pour l'aider.

Lors du bilan, je retrouve :

- Vides : lymphatique, plexus du diaphragme, hypogastrique, nerf vestibulaire et rectum
- Cordes : vessie et colonne vertébrale
- Beaucoup de grains de sable sur tous les systèmes.

Ses gros orteils sont toujours aussi dense.

Je priorise le système nerveux et lymphatique pour les prochaines séances. Comme technique spécifique, je choisis de lui faire la technique des 5 lignes et le massage terre, afin de lui ramener de la douceur et de la présence.

## **SUIVI**

Mme E. m'a appelé en urgence une semaine après le bilan, elle m'informe que tout l'agace, qu'elle a de la colère qui remonte et qu'elle est sur les nerfs. Je lui propose un rendez vous afin de faire le point et voir ce que l'on peut faire pour y remédier. Lors de cette séance d'urgence, elle m'informe qu'elle a eu des crises d'angoisses, qu'elle ne peut expliquer et des crises d'asthme également (qu'elle n'avait pas fait depuis son enfance).

Elle m'exprime le fait qu'elle voudrait que son compagnon gère plus de choses dans leur quotidien, elle se rend compte de cette surcharge mentale et n'en veut plus.

Je réalise un protocole VATA, en lien avec ses angoisses qui remontent et lui propose d'écrire une lettre à son compagnon et à son fils, qu'elle leur donnera ou pas, mais surtout dans cette intention d'observer les émotions qui sont présentes à ce moment là.

Aussi, afin d'être dans cette intention de libération, je lui propose de réaliser le shaking, qu'elle accepte.

Les deux séances suivantes se sont bien déroulés pour Mme E., elle s'est déjà sentie plus apaisé après la séance d'avant, avec un peu cette sensation d'énervement présente mais plus de tristesse qui en est ressorti.

Elle me confie qu'elle ne s'aime pas trop non plus en ce moment, je décide de lui faire la technique de l'essui glace.

Lors de cette dernière séance du bloc 3, elle me dit qu'elle trouve son fils "dur" en ce moment, elle ne supporte rien. Elle ne se sent pas non plus soutenu par son compagnon.

Elle a des crises d'angoisse qui remonte depuis le début de l'accompagnement, le matin quand elle se réveille. Après interrogation, il me semble qu'il y a un lien avec la naissance de

son fils et de sa fausse couche, qui se sont déroulés environ à la même heure que ses crises d'angoisse (entre 8h30 et 10h30).

Je réalise la technique du trauma à cette dernière séance.

## **BILAN 4-2**

Lors de ce bilan, Mme E. sent l'envie d'avancer, elle se sent mieux moralement mais remet tout en question en ce moment. Notamment sur la personne qu'elle veut être.

Elle envisage d'écrire des lettres à ses proches pour se libérer de ce qui l'empêche d'avancer.

Lors de la séance, le mot qui me vient à l'esprit est "profondeur". Autant au niveau de ses pieds que dans nos discussions. Elle m'a parlé de son père, qu'elle avait des regrets, elle a pleuré sur le moment. La posture la plus adaptée pour moi était d'être à l'écoute de ce qu'elle libérait.

Elle m'exprime le fait qu'elle a envie de lâcher prise, de trouver "l'essence même" de ce qu'elle est.

La douleur était également plus présente que les séances précédentes.

Ses orteils sont toujours aussi denses

A la fin de cette séance, je lui propose de prendre conscience des tensions qui peuvent être présentes dans son corps, jusqu'à la prochaine séance.

Je retrouve des :

- Vides dans : surrénales, système nerveux (nerf vestibulaire), squelettique, pancréas, vésicule biliaire, plexus solaire et hypogastrique.
- Cordes dans : système squelettique, cœur et estomac

Les qualités retrouvées sur le pied sont essentiellement le chaud.

Je réalise la technique de l'essui glace plus celle du stress, pour qu'elle se recentre sur elle même.

Je décide, pour les prochaines séances, de me diriger vers le protocole Pitta, en insistant sur sadhaka et pachaka.

## **SUIVI**

Après le bilan, Mme E. a eu une crise hémorroïdaires et des douleurs au niveau du genou droit majorées (anciens maux). Ses douleurs du genou droit peut être en lien avec cette difficulté



qu'elle a à s'exprimer.

Elle m'exprime le fait qu'elle aimerait retrouver son grain de folie, je lui conseille de se diriger vers la créativité, sachant qu'elle adore chanter. D'aller faire jouer son enfant intérieur pour retrouver cette joie perdue.

Lors de la troisième séance, elle m'informe qu'elle a écrit une lettre pour son père décédé. Elle me dit avoir écrit des horreurs mais que cela lui a fait du bien.

J'ai insisté sur alochaka sur cette dernière séance de bloc, et terminé par les techniques spécifiques des 5 lignes et le massage terre pour lui apporter de l'apaisement et l'ancrer plus.

Je lui ai posé une seule question à la fin, en lui disant que je n'avais pas la réponse, c'était une question qu'elle devait se la poser elle-même, et répondre pour elle et non pour moi. A savoir, qu'est ce qui la réconforte à ce jour ?

## **BILAN 4**

Lors de ce dernier bilan, j'ai pu intégré les notions en Ayurveda, que l'on a appris lors de la formation. Plus précisément concernant l'alimentation, le sommeil, le silence et la respiration :

Mme E. me dit ne pas bien digérer. Elle a beaucoup de ballonnement et pense avoir une alimentation dirigé plutôt vers le sucré. Elle me parle d'alimentation doudou.

Elle dit faire une fixette sur son poids, en lien avec des propos qu'elle a entendu quand elle était enfant, par sa grand mère. Elle est capable de refuser un repas pour ne pas prendre du poids.

Concernant la respiration, elle dit se sentir un peu oppressée en ce moment. PRANA ?

Elle ne prend pas de temps de silence dans son quotidien, je lui ai donc proposer d'essayer de prendre au moins 5 min par jour, pour elle, pour reposer son mental, sans distraction.

Elle se sent fatiguée en ce moment, son fils se réveille toute les nuits à 4h du matin (VATA), souvent par des cauchemars et des peurs nocturnes.

A ce jour, elle exprime que quand elle ne supporte pas une situation, ou qu'elle sent que ce n'est pas juste pour elle, elle l'exprime plus facilement. Elle se priorise, ce qu'elle ne faisait pas avant.

Elle dit s'aimer davantage, mais pas totalement. Je lui propose de réaliser une liste sur ses qualités, ses réussites et ce qui l'a rend fière. De la garder dans un coin et de la relire de temps en temps.

Elle sent qu'elle est moins triste, elle est toujours dans la recherche de ce qui la réconforte, en lien avec notre dernière séance.

Lors du bilan, je réalise la technique du stress et de l'essui glace.

Grâce à des nouveaux éléments appris en formation, j'ai pu avoir un regard plus approfondie sur le système digestif de Mme E.

- Ongles : de forme arrondie (VATA)

Son agni (feu digestif) est aléatoire, les lunules sont présent seulement dans les 3 premiers doigts de ses mains.

Elle a des stries longitudinales, qui indiquent une mauvaise absorption intestinales, des toxines accumulées ou une possibilité de carences.

Ses ongles sont de couleurs rouge, une augmentation du dosha Pitta est donc présent, surtout dans rakta, peut être en lien avec un encombrement hépatique dû à des toxines ?

Elle possède des tâches blanches dans ashti dhatus et mamsa dhatus, ce qui pose la question de carence en acide chlorhydrique ( feu digestif faible), une mauvaise absorption intestinale ou de l'ama dans le côlon.

- Pouls :

Au niveau des poignets, le pouls est plutôt régulier, de type grenouille et très présent dans Kapha à droite. A gauche, il est plus fort, chaud, de type grenouille et plus présent dans Pitta.

Ce qui montre une irrégularité, donc VATA qui est présent.

Au niveau de Nabhi, le pouls est très subtil.

Au niveau des pieds, je n'ai aucun ressenti. Par contre, après la séance, le pouls est perceptible même si très subtil, régulier et de type grenouille.

Ses gros orteils sont toujours aussi dense, comme une sensation de retenu, de contrôle.

Je remarque également que ses talons sont très secs.

Y a t-il une exigence envers elle même ? Ce qu'elle me confirme lors de la séance.

Aussi, lors de la séance, nous avons parlé de son besoin de créativité, qu'elle a mise de côté et qui pouvait être observé au niveau de ses orteils.

Le bilan a été douloureux pour Mme E., surtout au niveau du gros orteil et de la région de l'estomac.

Lors du bilan, je retrouve :

- Des vides dans prana et pachaka.
- Plusieurs cordes dans prana, sadhaka, pachaka.
- Pas de déséquilibre mais beaucoup de dureté au niveau du diaphragme.

J'ai l'impression que la séance était plus douloureuse que les autres, avec plus de tension même au niveau du diaphragme.

Au vu de toutes ses observations et du bilan, je peux observer que Vata et Pitta sont en déséquilibre. Mais je pars dans l'idée que c'est pitta qui a assécher vata. Donc, je lui propose pour les séances suivantes, de faire rééquilibrer Pitta, qui est une de ses dominances.

Après l'avoir prévenu que les prochaines séances seront plus courtes mais potentiellement plus intenses, elle accepte cette proposition.

## **SUIVI**

Mme E. sent qu'elle priorise et fait le tri concernant son entourage, elle dit se protéger en allant vers des proches qui vont lui apporter du bien.

Elle prends conscience que son métier l'épuise, elle envisage de se diriger vers un autre emploi.

Après lui avoir fait le protocole Pitta, les qualités de son pieds ont changés, ils étaient plus frais qu'au début.

Après la séance, elle se sent fatiguée mais bien. Par la suite, a eu une grosse remise en question sur toute sa vie, et se rend compte qu'elle est en burn out.

Elle a décidé de parler à son fils de sa première grossesse, et a décidé avec son conjoint de traiter chimiquement son TDAH.

Elle s'est autorisé de pleurer devant son fils, ce qu'elle n'aurait pas fait auparavant. Elle a également exprimé sa fatigue.

Lors du dernier suivi de ce protocole, elle était moins douloureuse, ses pieds ont transpiré et j'ai ressenti un relâchement au niveau de l'estomac.

Une information lui est apparu lors de la séance : qu'elle a une image négatif des hommes en général, sauf pour son grand père, qu'elle le percevait comme de la pureté.

Depuis janvier, elle a perdu 6kg, en supprimant le sucre, l'alcool et le pain. Pour soutenir son agni, je lui propose de rajouter de la coriandre fraîche dans ses plats ainsi que de la coriandre, cumin et du fenouil moulus.

## **EMPREINTE BILAN 3,4-2 ET 4**

Une évolution est aussi remarquée dans les empreintes entre les différents bilans.

Les pieds paraissent plus stables, plus uniforme. Il existe moins d'instabilité. Il existe moins d'appui au niveau du bourlet metatarsien.

Aussi, on dirait que la direction du deuxième orteil a changé, qu'elle est plus franche.

Je le perçois comme une reprise de stabilité qui apporte à Mme E. plus de force et plus d'alignement dans les décisions qu'elle prends.

## SEANCE DE CLOTURE

Pour terminer tout l'accompagnement qui a été réalisé avec Mme E. le massage métamorphique, qui pourrait représenter une nouveau cycle de sa vie, une nouvelle image d'elle même.

## 5- MISE EN COMMUN

Lors du premier bilan, Mme E. et Mme I. ont en déséquilibre commun, par des vides ressentis, la bouche, le plexus solaire et le diaphragme.

Rappelons que la bouche, plus précisément bodhaka kapha en ayurvéda, est le premier stade de la digestion. C'est ce sous doshas qui contrôle le goût et les envies, la digestion et la salive. Il permet de lubrifier la bouche. Il permet la perception des différentes saveurs.

Il a aussi un rôle important dans le goût à la vie. La personne a-t-elle perdue goût à la vie, manque de joie dans sa vie quotidien ? C'est une question à se poser, mais pour Mme I. c'est bien le cas. Elle dit avoir perdue l'envie de faire des choses.

Pour Mme E., ce déséquilibre va se retrouver dans son rapport à l'alimentation, elle a pris conscience qu'elle se dirigeait vers une alimentation "doudou" et plutôt sucré. La saveur douce (sucré) formé d'eau et de terre, comme Kapha, est celle qui nous amène une sensation de bien être et reconforte. Il amène également une sensation de force et d'ancrage. Mme E. signalait justement qu'elle ne se sentait pas dans son corps lors des premières séances. Elle était peut être à la recherche de cette sensation quand elle se dirigeait vers une alimentation plus douce.

D'ailleurs nous avons pu constater l'importance du goût lors de la période covid. La perte de ce sens a entraîné chez la plupart des personnes une perte d'envie, voir même une dépression.

Mais attention, car les aliments transformés tels que le sucre raffiné favorise aussi la formation de toxines (=AMA).

Bodhaka kapha est relié aux sens, et notamment à alochaka et udana. Donc au sens, qui comme nous l'avons vu plus haut, est à prendre en considération lors d'un événement traumatique, puisque ce sont eux qui sont en première ligne.

Concernant le diaphragme, il est relié au doshas vata, notre force vitale. C'est lui qui régit notre équilibre sensoriel et mental.

Le diaphragme est un muscle ayant un rôle important dans la respiration. Le diaphragme est un muscle fin , aplati qui sépare la cage thoracique de l'abdomen. C'est le muscle principal de la respiration.

La contraction de celui ci permet l'inspiration et lorsque la personne expire, le diaphragme est relâché.

Lors d'une situation stressantes, c'est lui également qui va se contracter et donner l'impression à la personne d'avoir le souffle coupé.

Etant donné que des vaisseaux sanguins, lymphatiques et nerfs passent par le diaphragme pour se diriger vers les organes de l'abdomen, si celui ci est en constante contraction, il peut troubler le bon fonctionnement de l'organisme en général, que ce soit au niveau du système digestif ou cardiaque.

En ayurvéda, c'est les sous doshas prana et udana qui sont responsable du bon fonctionnement du diaphragme.

Prana qui est traduit comme étant "l'air primaire", descend dans la gorge et la poitrine. Il permet l'inspiration, l'assimilation des impressions grâce aux cinq sens. Il détermine notre inspiration dans la vie.

Udana, quant à lui, signifie "l'air ascendant". Il régit l'expiration et la parole. Il est responsable de notre force intérieur, de la volonté et de la mémoire.

Mme I. dit avoir repris la cigarette par angoisse et ennui. L'angoisse nous amène à ne pas respirer correctement, par une tension qui peut se sentir au niveau du diaphragme. Le besoin de fumer peut être en lien avec ce besoin de respirer, cette sensation que cela apporte du bien être en remplissant les poumons. Elle recherche peut être plus d'inspiration pour lui apporter plus de force.

Pour Mme E., de par sa surcharge mentale et son stress quotidien, son diaphragme est bien contracté (ce que j'ai pu ressentir lors du massage du ventre). Comme elle l'exprime, elle n'a pas la sensation d'être dans son corps. Elle a perdu la connexion avec son corps. Une des conséquences également d'un déséquilibre vata mais aussi d'un diaphragme contracté.

Aussi, dans l'analyse du premier bilan, ce qui est semblable aux personnes suivies est ce besoin de contrôle, de gestion , comme une forme d'état d'alerte. Cette information peut aussi être confirmé par des orteils très denses, comme si l'énergie avait du mal à circuler à cause de cette densité.

Nous pouvons en conclure que le système sympathique est toujours actif et qu'il laisse peut de place au système parasympathique, pour permettre au corps de se reposer.

Les empreintes ont également permis d'observer qu'un changement se réaliser. Notamment concernant le gros orteil, siège de notre personnalités, des pensées, croyances et de l'estime de soi.

Lors du second bilan, le système squelettique est le principal point commun entre ces deux femmes.

Je le perçois comme une manque de mouvement dans un corps en tension.

Le système squelettique, les os, sont relié à vata, plus particulièrement au sous doshas Vyana.

Vyana se définit comme étant "l'air diffusé". Il gouverne le système circulatoire et permet de disperser l'énergie dans tout le corps.

Rappelons que lors d'un évènement traumatique, l'énergie reste bloqué et ne circule plus comme il le faudrait.

Le corps a besoin de se remettre en mouvement. Ce qui s'explique par cette nouvelle envie de se mettre en action pour Mme I; (début une psychothérapie) et par un changement au niveau alimentaire pour Mme E.

Pour conclure ce chapitre, j'ai pu constater que lors de ces accompagnements, c'est principalement Vata qui est en déséquilibre. Un excès d'air et d'éther, ramener de la présence au corps par la réflexologie avec des huiles nourrissantes est donc intéressante.

N'ayant pas eu toutes les connaissances et informations lorsque j'ai vu en consultation ces deux femmes, je me suis principalement concentré sur la réflexologie plantaire et sur l'écoute de la personne. Cependant, il me paraît important de trouver des outils secondaires et technique qui pourront m'aider à accompagner des personnes atteints de syndrome de stress post-traumatiques.

C'est pourquoi j'ai fait un chapitre sur les outils qui pourraient aider la guérison d'un traumatisme.

## **MISE EN COMMUN (bilan 3 et 4)**

Ce qui est le plus flagrant dans cette deuxième partie du mémoire, c'est qu'il a fallu revenir à un bloc précédent, que ce soit chez Mme I. ou chez Mme E., car des remise en questions et des prises de conscience étaient remontées à la surface.

Aussi, j'ai pu remarqué que les gros orteils sont toujours aussi denses, je le perçois comme une forme de rigidité et d'exigence vis à vis de soi même.

### **BILAN 3**

Lors de ce bilan, ce qui en ressort des deux personnes suivies sont la présence d'un excès de vata, plus particulièrement au niveau de vyana, d'udana et de prana. Si toutefois on suppose que le système lymphatique fait partie de vyana et que le plexus solaire, en lien avec le diaphragme, fait partie de prana et udana.

Comme rappelé un peu plus haut, vata est le principal facteur lors de symptômes en lien avec des traumatismes. Nous l'avons également vu plus haut, la libération donc de ces blocages, par le mouvement est la principale source de régulation au niveau du corps.

Ce qui diffère des autres bilans, c'est qu'à l'approche de ce troisième bilan, ce mouvement a généré ou a fait évacuer de la colère chez ces deux femmes, qui étaient sûrement enfouie au plus profond de leur mémoire.

Ces deux femmes ont également eu besoin de s'isoler, de prendre plus de temps pour elles et ainsi se prioriser en fonction de leur besoin.

Lors de cette mise en commun, je remarque l'importance de Vata, mais aussi du système digestif, notre deuxième cerveau.

## **EMPREINTE**

Les empreintes de Mme I. et Mme E. ont évolué lors de cet accompagnement sur le long terme. Leurs points d'appuis ont changé, ils paraissent plus stable. Elles signalent qu'elles se sentent plus présente, avec plus de conscience de leur corps et plus d'ancrage.

## **BILAN 4**

J'ai pu retrouver des similitudes sur l'évolution des deux femmes accompagnées.

Mme I. et Mme E. ne ressentent plus de colère, et leurs tristesse a diminué (rappelons que ses émotions font partie intégrante du deuil).

Professionnellement, ces femmes se sont tournées vers des professions en lien avec la relation humaine et l'aide en général. Peut-être pour s'aider elles-mêmes ? Je suppose que la thérapie corporelle et le travail intérieur qu'elles effectuent chacune leur ont permis de s'aider et ne retrouve plus d'intérêt dans leurs professions actuels. Ce qui les amène à prioriser et se diriger vers une remise en question plus profonde.

Il existe aussi une corrélation avec le transgénérationnel, quand Mme I. sent que l'on lui a transmis des choses qui ne lui appartiennent pas par exemple.

Concernant Mme E., peut-être que les cauchemars de son fils ont été transmis par ce que sa mère a vécu et porte en elle ? Simple hypothèse.

Les deux s'affirment plus, apprennent à exprimer leurs émotions et à dire non quand cela ne leur convient pas.

Elles se sentent également plus apaisées. Et leurs douleurs ont diminuées.

Leur créativité a été mise de côté un moment, et petit à petit elles retrouvent cette créativité, cette liberté de s'évader, d'imaginer. En partie je pense grâce à la réflexologie, qui permet d'ouvrir les espaces en elle et d'activer leur système parasympathique.

Rappelons que ce système est à son minima lors d'un syndrome post traumatique. Le système sympathique étant en action, tout est en contraction, ne laissant pas la place à un mouvement juste, et donc à une imagination, une liberté de pensée.

## 6- SYSTEME DIGESTIF - SYSTEME NERVEUX ENTERIQUE

Lors des séances de suivi, un élément est aussi très commun vis à vis de ces deux femmes : c'est leur rapport à l'alimentation.

J'ai également pu sentir des déséquilibres au niveau du système digestif. Pour Mme I., surtout au niveau de l'estomac et du côlon ( relié à kledaka, pachaka et apana) et pour Mme E. les déséquilibres se situent au niveau du pancréas, vésicule biliaire, plexus hypogastrique (pachaka, ranjaka ).

Rechercher l'équilibre dans le système digestif lors d'un trauma est donc essentiel pour libérer et accepter ce dernier.

Nos intestins sont une grande maison pour différents micro-organismes, ce que nous pouvons nommer le microbiote intestinales.

Mais notre intestin grêle n'est pas composé que de micro-organisme. Nous avons 400 à 600 millions de neurones, c'est le système nerveux entérique. Ces neurones permettent à notre organe de contrôler la motilité et les sécrétions intestinales. Il permettent également de réguler la fonction de la musculature intestinale, de la muqueuse, de l'irrigation sanguine, de l'immunité locale ainsi que de l'homéostasie du microbiote.

De nombreuses études prouvent la connexion directe qui existe entre le cerveau et l'intestin. Ce lien est possible par ces neurones, présent au niveau de l'intestin.

Le chef d'orchestre du système nerveux entérique reste avant tout le système nerveux autonome, notamment le système sympathique et parasympathique. La branche sympathique va venir ralentir le système digestif (baisse des sécrétions gastriques, diminution du péristaltisme, ralentissement du métabolisme etc..) alors que la branche parasympathique va venir accélérer ce même système ( augmentation de la salivation, les sécrétions gastriques, la motilité intestinales etc...). Nous pouvons donc en conclure que si le système sympathique est activé, et ce depuis très longtemps, potentiellement, des troubles digestifs peuvent se développer en tant que symptômes voir maladie.

Dans un SPST, nous avons déjà pu comprendre que le sympathique est à son maximum.

De plus, des études prouvent que la cause des troubles digestifs fonctionnels tels que le colon irritable se trouve souvent dans une perturbation de la connexion cerveau- intestin. Les personnes ayant subi un traumatisme dans l'enfance et/ou un choc émotionnel vont présenter une dérégulation chronique de l'axe HPA (hypothalamo-hypophysaire-surrénalien), provoquant ainsi une hyperréactivité au stress. Sur le long terme, ce déséquilibre entraînera une hypersensibilité viscérale, avec des intolérances et tout ce qu'il s'en suit.

Les troubles digestifs et tout autres pathologies digestives doivent donc être prise en compte et observer minutieusement chez la personne accompagnée. En ayurvéda, l'équilibre entre l'alimentation et la digestion est une des principales bases à observer et à adapter.



Ce qui fait le lien avec un des principes fondamentaux en Ayurvêda : ne pas manger sous le coup d'une émotion forte. Nous pouvons en conclure que c'est le système sympathique qui est activé sous le coup d'une forte émotion, ce qui veut dire que ce dernier va ralentir le système digestif, et donc en conséquence la digestion ne sera pas optimale. Sur le long terme, ce ralentissement peut entraîner une accumulation d'ama (toxine) sur le système digestif. A ce moment là, des symptômes ou des maladies peuvent apparaître.

Les doshas ont leur importance sur le fonctionnement du système digestif en Ayurveda, plus particulièrement les sous doshas de VATA, PITTA et KAPHA. Les voici :

- SAMANA VAYU : qui signifie l'air qui s'équilibre. C'est la force à la base du système digestif, il est situé au niveau de l'intestin grêle. Il régit le processus de digestion et d'assimilation des aliments. Il facilite l'absorption intestinale mais aussi au niveau pulmonaire.

Il équilibre les parties supérieures et inférieures du corps et leurs énergies respectives, ainsi que les parties intérieures et extérieures dans le processus de digestion.

Il permet également la digestion des émotions et des impressions mentales des situations. D'où son importance lors d'un événement traumatique.

Pour en revenir sur ce qui a été dit plus haut, cela fait également le lien entre la connexion de l'intestin et du cerveau.

- PACHAKA PITTA : qui symbolise le feu qui digère les choses. Il régit le pouvoir de digestion par les sels et les acides de bile qui digèrent notre nourriture. Il régule aussi la température corporelle et nous permet ainsi de maintenir une juste température. Il aide à maintenir la fonction de la circulation.

Il est notre source principale de chaleur, notre feu digestif : Agni.

Il est aussi responsable de la formation des tissus et de la destruction de tous les microbes pathogènes qui ont pénétré dans le corps.

C'est donc un élément indispensable pour la digestion d'un traumatisme, en lien avec ses pairs, samana et kledaka.

- KLEDAKA KAPHA : qui veut dire l'eau qui humidifie. Il est responsable de la liquéfaction des aliments et du premier stade de la digestion. Il a une action équilibrante et sert d'intermédiaire entre l'appareil digestif et nos tissus internes.

Il travaille en harmonie avec pachaka pour protéger les muqueuses internes du système digestif.

Nous avons pu voir le déséquilibre de Vata lors d'un événement traumatique, mais en aucun cas il faut mettre de côté Pitta et Kapha, qui ont une importance particulière surtout au niveau digestif comme on a pu le constater.

Il me semble capital de travailler sur le système digestif en réflexologie lorsque les séances deviennent de plus en plus profondes.

J'ai voulu inclure un chapitre sur le transgénérationnel et le traumatisme, qui me paraît important au vu de ce que j'ai pu observer chez Mme I. et Mme E.

## 7- LA TRANSMISSION D'UN TRAUMATISME AU NIVEAU FAMILIAL

Le traumatisme peut se transmettre de génération en génération par les gènes. Un traumatisme peut modifier l'expression d'un ou plusieurs gènes chez la personne, et donc transmettre cette modification à la génération suivante.

Ce phénomène est déjà observé chez les plantes. C'est ce que nous nommons les marques épigénétiques. Ces marques sont une couche d'informations complémentaires qui définit comment ces gènes vont être utilisés par une cellule ou non.

L'épigénétique correspond à l'étude des changements dans l'activité des gènes, qui peut être transmis lors des divisions cellulaires. En aucun cas elle implique des modifications de la séquence d'ADN, ce qui conduit à ce que ces modifications soient réversibles, car elle ne sont pas des mutations qui affectent directement l'ADN. En supprimant les facteurs environnementaux nocifs pour la santé de la personne, ces marques épigénétiques peuvent disparaître sur le long terme (exemple : tabac, alcool etc...). Nous pouvons donc supposer que c'est le même cas pour les personnes atteintes de traumatisme.

Des études ont montré qu'il existe une transmission transgénérationnelle des traumatismes qui s'effectuerait par des modifications sur les gènes impliqués dans la réponse au stress touchant l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien (HHS).

Cet axe là, que nous avons déjà décrit, est un point central à prendre en compte lors d'un traumatisme.

Exemple de travaux de recherche : “Après la Seconde Guerre Mondiale, des travaux de recherche ont été effectués sur les générations descendantes des survivants de l'Holocauste. Ces travaux ont ainsi démontré une corrélation entre le traumatisme vécu par les ascendants et l'état de santé psychologique et physique des descendants.”

Selon cette étude, ces traumatismes ne se manifestent pas forcément de la même manière que leurs ascendants, mais des troubles type anxiété, stress, phobies etc... peuvent se développer.

Autre étude : “Rachel Yehuda, a analysé la salive de 38 femmes enceintes ayant été touchées par les attentats du 11 septembre 2001 à New York, elle a observé que les femmes enceintes avaient un faible taux de cortisol. Les bébés âgés d'un an, descendants des mères ayant développé un syndrome de stress post-traumatique (SSPT), montrent un taux bas de cortisol également.”

Anna Maria Nicolo (psychanalyste) et Eleonora Strinati (psychologue) définissent que “dans la transmission transgénérationnelle sont transmis des objets non élaborés, des vécus, des traumatismes qui restent enkystés et inertes à l'intérieur du sujet de la transmission »

Le faible taux de cortisol après un SPST s'explique par l'épuisement des glandes surrénales. C'est la phase 3, qu'on appelle la phase d'épuisement.

### **Les neurones miroirs**

La transmission d'un traumatisme se fait également par la communication verbale et non verbale. Selon Calicis (psychologue psychothérapeute), "Quand le traumatisme n'est pas digéré, quand il n'est pas mis en mots, ce sont les attitudes qui le suintent. L'enfant observe son parent, si il perçoit un comportement qui l'intrigue, celui-ci va le répéter, et se l'approprier. La charge émotionnelle des générations précédentes peut s'amplifier chez les enfants."

Ce qu'on appelle les neurones miroirs. Ce sont des neurones spécifiques responsables des processus d'apprentissage, d'imitation et d'empathie. Inconsciemment, la personne va se mettre à la place de l'autre. Son cerveau va alors réagir à la souffrance perçue chez l'autre.

Par exemple, les enfants peuvent s'identifier à la souffrance de leurs parents.

A ce moment là, l'enfant reçoit des informations incompréhensibles pour lui, il va se questionner et ne pas comprendre certains de ses comportements. Aussi, quand le traumatisme ne peut s'exprimer, un mécanisme de défense se met en place (A. Nicolo; E. Strinati). L'enfant peut alors penser que c'est lui la cause de la souffrance de ses parents, va essayer d'être parfait dans tout ce qu'il entreprend, va vouloir protéger le parent souffrant etc...

Les neurones miroirs transmettent la communication non verbale, les états du corps, les émotions, les sentiments.

"Dans son article, Hélène Dellucci (docteur en psychologie, thérapeute familiale, responsable pédagogique de l'Institut français d'EMDR) expose deux vignettes cliniques montrant deux patientes présentant des séquelles post-traumatiques liées à des événements du passé (Seconde Guerre Mondiale) qu'elles n'ont pas vécu.

Madame A née en 1958, évoque que son père a été déporté pendant la guerre et qu'il lui racontait lorsqu'elle était enfant des anecdotes concernant cette période. Madame A a donc été témoin indirect de ces événements (traumatisme vicariant) et présente des symptômes invalidants.

Madame B née en 1948, énonce un père soldat allemand, qui quant à lui, n'a jamais fait de récit à ce sujet. Madame B présente des troubles post-traumatiques complexes avec des symptômes invalidants.

Dellucci affirme que « les réseaux neuronaux traumatiques peuvent rester dormants, tant que la personne ne rencontre pas de déclencheurs trop importants ».

Selon elle, “Un enfant qui reçoit une transmission traumatique ne connaît pas la fin de l’histoire, surtout si l’adulte n’a rien à en dire ou s’il ne peut en raconter un dénouement qui donne un sens. Ainsi le matériel reste toujours actif, tant dans le psychisme de l’enfant que dans celui de l’adulte. Dissocier la « partie dangereuse » devient alors une ressource importante.”

C’est pourquoi il est intéressant de travailler sur le système nerveux parasympathique et plus précisément sur le nerf vague en séance lors de traumatismes anciens ou transgénérationnel.

Ces impacts transgénérationnel peuvent s’étaler sur au moins trois générations.

## 8- OUTILS NECESSAIRES A L'ACCOMPAGNEMENT

Nous avons pu l’observer et l’analyser, un des outils pour permettre à la personne de revenir au corps peut être une technique de visualisation (visualiser l’eau qui coule dans le corps lors d’une douche par exemple, ou avec une pelote, sentir par la suite les tensions présentes dans le corps ...). Par des postures de yoga aussi.

La respiration à sa part d’importance aussi, pour libérer le diaphragme de ces tensions et revenir à ce même corps. Les pranayamas peuvent être un bon outil. Ou simplement de faire prendre conscience à la personne qu’elle respire !

Une personne atteint d’un traumatisme a avant tout besoin de se sentir en sécurité, se sentir protéger et a besoin de soutien. Le fait de faire développer les réussites de la personne avant ou après traumatisme peut renforcer la motivation de la personne à suivre ce chemin de libération. La visualisation d’un arbre, fort et bien enraciné résistant aux catastrophes naturelles peut aussi aider la personne à gagner en confiance en elle, en ses ressources et pouvoirs intérieurs.

En réflexologie, insister sur le triangle de sustentation est un autre moyen pour aider la personne à s’enraciner.

Lui rappeler que la guérison est un long voyage mais qu’il a une fin

Il est donc important de lui expliquer (en résumant) le fonctionnement du cerveau lors d’un événement traumatisant, le déroulé des séances, que parfois il peut y avoir de fortes crises de cures, mais que cela peut être nécessaire pour faire sortir l’énergie bloquée.

Passer par la visualisation peut aussi aider la personne : visualiser l’énergie bloquée qui se libère comme faire sortir le tigre qui est en soi par exemple, ou visualiser un arbre qui pour grandir, a besoin de force et courage, que c’est pareil pour sortir d’un traumatisme, que les nœuds et les branches racontent les blessures du temps.

Les signes que l’énergie se libère peuvent être la transpiration ou les tremblements. La technique de Shaking ( technique permettant la libération de tension en se secouant, doucement au début et en gardant les pieds au sol, accompagnée de musique de tambour).

## Les différents outils d'accompagnements à la guérison

J'ai pu apprendre que plusieurs outils existent pour aider à la libération d'un traumatisme, mais ce mémoire me dirige plutôt vers des outils permettant d'équilibrer le nerf vague. J'ai donc pris la décision de prioriser ces différents outils et de les expliquer.

L'idée étant de retrouver un apaisement, un équilibre. Globalement, de stimuler son état ventral. Comment faire ?

- Ecrire : le fait d'écrire permet d'extérioriser ses émotions quand elle ne peuvent être exprimées oralement. Ecrire permet aussi d'être dans une forme de retour à soi, d'intériorisation et ceci est très constructif. Le "journaling" permet aussi de réguler son stress, nous apprend à faire corps avec nos émotions.
- Prendre conscience de son corps - Ecrire : faire un journal de bord sur son corps, écrire ses ressentis corporels permet de prendre conscience plus en profondeur de son corps. Noter les états de confort, d'inconfort amène la personne à se concentrer sur son présent, et ainsi diminue les états d'anxiété et de stress.

Exemple : dans la colonne de gauche, écrire ce que corporellement vous ressentez, le bon comme le mauvais. L'idée est de prendre conscience de son corps.

Dans la colonne de droite, écrire ce que vous pourriez mettre en place pour vous sentir mieux dans votre corps. Que pourriez vous changer pour avoir plus d'espace, plus d'énergie et plus de santé physique ?

- La pensée positive : tous les jours, se rappeler de trois éléments positifs qui se sont déroulés dans la journée avant d'aller se coucher permet de réduire le stress et l'anxiété (étude de l'université de Lorraine en 2018). Sur le long terme, cette technique permet de prendre du recul et d'augmenter son système immunitaire (étude de l'université du Wisconsin 2003).
- Renforcer son estime de soi : développer un discours plus bienveillant envers soi-même permet de renforcer son estime de soi. Lors d'une thérapie psycho-corporelle, proposer à la personne de s'apporter de la douceur, de citer trois choses en elle qu'elle aime, au quotidien devant un miroir par exemple, va petit à petit renforcer l'image positive qu'elle a en elle. Cet exercice va l'aider à s'aimer de plus en plus, élément indispensable afin qu'elle priorise ce qui est bon pour elle dans sa vie.
- Respirer : Une respiration consciente, complète et profonde offre une oxygénation profonde pour tout le corps. Cette technique permet une relaxation profonde et amène un sentiment de sécurité et de bien-être, nécessaire dans un syndrome post-traumatique.

La respiration consciente, par des pranayamas (techniques de respirations différentes qui harmonise l'énergie vitale), cohérence cardiaque etc... stimule l'état ventral (selon la théorie polyvagale).

- Remettre le corps en mouvement : Nous avons pu voir l'importance qu'à Vata dans un événement traumatique et l'énergie qui peut être bloquée. Le shaking, l'activité physique

douce et le yoga sont des bons moyens pour mettre le corps en mouvement en douceur pour accompagner la thérapie et libérer cette énergie qui peut être bloquée.

Rappelons que le corps et le cerveau sont dissociés lors d'un SPST, l'idée étant de les relier et le yoga fait partie des outils les mieux appréciés pour cela.

- Soigner ses yeux : L'œil est le seul organe, grâce au nerf optique, qui sort du cerveau. Il est également lié à la voie ventrale par le 3ème nerf crânien. Prendre soin de ses yeux est donc indispensable pour que le corps et le mental se maintiennent en bonne santé.

Exercice : bien nettoyer ses yeux tous les matins et soirs, faire des exercices pour muscler et les reposer (yoga des yeux). Mettre une goutte d'huile ou de ghee sur les yeux au moment du coucher.

- Le chant : Chanter nourrit le lien social et procure du bien être. C'est aussi un moyen de s'exprimer et d'extérioriser. Chanter fait également baisser le niveau de stress en libérant les hormones du bien être (ocytocine, sérotonine, endorphine et dopamine). Chanter procure donc une forme de sécurité. Je voudrais petit à petit à proposer des mantras (répétitions de phrases) lors des accompagnements, ces chants permettent un apaisement total.
- Sourire- rire : le sourire envoie au corps et au cerveau une information positive. Et rire permet de libérer une certaine pression stagnée dans le corps.

Cette technique est plutôt dédiée aux accompagnateurs, je n'hésite pas à faire quelques blagues et à sourire pour détendre les personnes accompagnées, si besoin.

Tous ces outils sont évidemment à adapter selon la personne. Il n'est pas utile de tous les utiliser, et y aller étape par étape.

Je ne parle pas de l'alimentation, du sommeil et du silence dans ce chapitre, qui sont des fondamentaux en ayurveda. Le prochain chapitre traitera en partie de ces éléments.

### **Lien avec l'ayurveda**

Comme cité auparavant, il est primordial également d'interroger la personne traumatisée sur son alimentation, son sommeil et son rythme de vie, ainsi que sur des temps de silence qu'elle détient ou pas tout au long de sa journée.

Ces éléments nous donnent des indications sur les symptômes d'un éventuel SPST et ainsi adapter les conseils donnés.

Nous avons pu voir l'importance des organes des sens lors d'un événement traumatisant. Prendre soin de ses yeux, de sa bouche, de ses oreilles et de son nez est nécessaire à une bonne santé en Ayurveda. Ce sont le lien direct avec notre intérieur, c'est pourquoi je pense qu'interroger la personne sur la façon dont elle utilise ses sens est tout aussi important et proposer de mettre au repos ses organes régulièrement (pratyahara).

L'énergie étant bloquée lors d'un SPST, la remise en mouvement, juste, est nécessaire. Voilà en quoi la réflexologie plantaire ayurvédique intervient, grâce au protocole VATA. Nous avons pu également observer le rôle du nerf vague, et c'est vata qui est responsable de la transmission de l'influx nerveux.

Pitta peut aussi être déséquilibré, peut être qu'il existe une notion de temporalité. Quand le traumatisme est ancien, et que vata est perturbé depuis plusieurs années, pitta sera par la suite déséquilibré. Du fait que l'assèchement de Vata amène un excès de feu chez la personne, en fonction de sa constitution de naissance.

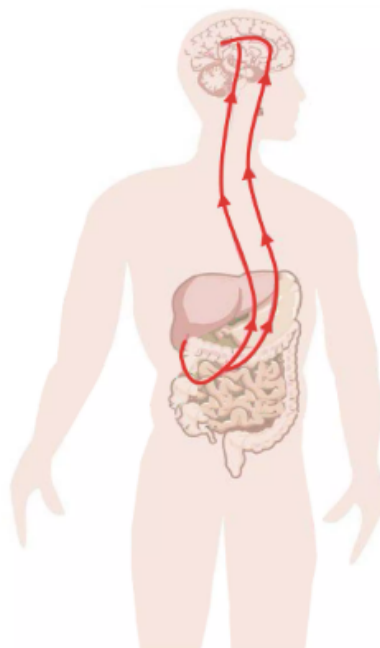
## 9- ACCOMPAGNEMENT A LA GUERISON PAR LE NERF VAGUE

Après ces recherches, je me rends compte que le lien cerveau- intestin est très fort. J'ai voulu donc me renseigner sur le seul nerf qui relie ces deux organes afin d'accompagner au mieux les personnes : le nerf vague.

### Le nerf vague

Le lien entre cerveau et intestin se réalise grâce au nerf vague. C'est notre voie de communication principale. Il faut savoir que nous avons deux nerfs vagues qui sont principalement des voies efférentes, c'est à dire que le nerf vague envoie principalement les informations de ce qu'il se passe dans les organes correspondant au cerveau afin que ce dernier s'adapte en fonction. C'est l'autoroute principale de l'axe cerveau-intestin.

La stimulation du nerf vague permet à l'organisme d'activer son système parasympathique, celui qui permet au corps de revenir au calme, et de se régénérer. Celui aussi, qui est à son minima chez une personne ayant subi des SPST.



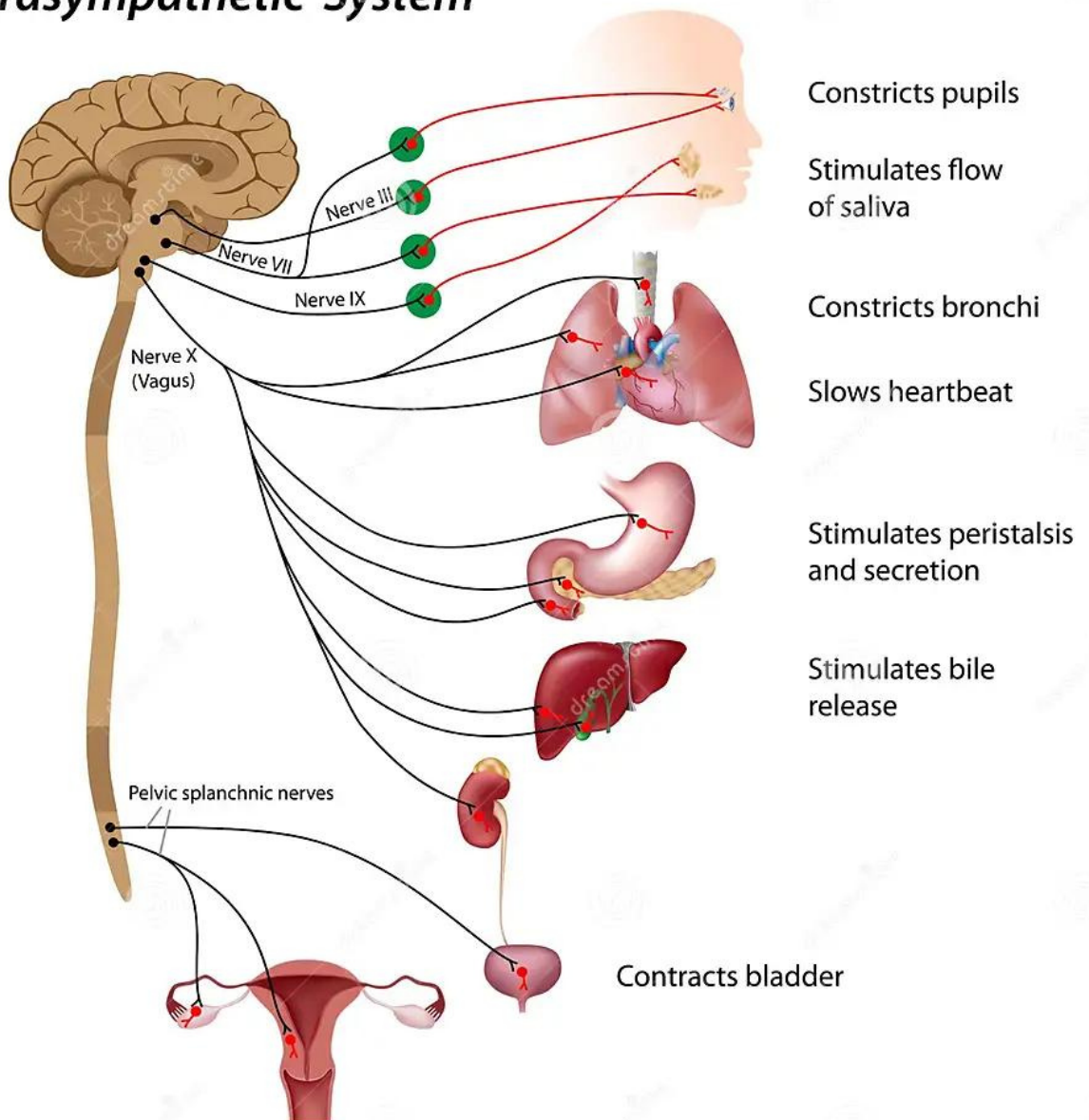
Le nerf vague se situe entre le 9ème et 11ème nerf crânien et va jusqu'au pelvis. C'est le seul nerf qui relie le cerveau aux poumons, coeur et intestins. Il trouve son origine au niveau du

bulbe rachidien et part de trois noyaux :

- le noyau dorsal ( noyau végétatif)
- le noyau ambigu (noyau moteur)
- le noyau du faisceau solitaire (noyau sensitif)

Le nerf vague est le principal nerf du système nerveux parasympathique. Sa fonction est principalement de réguler la fonction respiratoire, le rythme cardiaque, la mobilité du système digestif mais aussi la sécrétion de la salive et des sucs digestifs. Le nerf vague innerve le voile du palais, l'extrémité postérieure de la langue, l'épiglotte, le pharynx, le larynx, l'œsophage, la trachée, le cœur, les poumons, le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, l'intestin grêle, les reins, le pancréas et la moitié du gros intestin.

## Parasympathetic System



Si ce nerf travaille à son minima et que son tonus est faible, il peut entraîner différents symptômes au vu de tous les organes qu'il innerve. Ces symptômes peuvent aller d'une



difficultés à respirer jusqu'à des troubles digestifs.

Afin de réduire l'hyperactivité ou tout autre symptôme lié à un traumatisme, des techniques permettant d'activer le nerf vague sont disponibles. L'idée principale étant d'utiliser des techniques de détente et de gestion de stress (méditation, EFT, pleine conscience, techniques de respiration etc...). La personne accompagnée pourra ainsi les réaliser au quotidien chez elle, afin de maintenir actif le système nerveux parasympathique.

Ce n'est que la régularité qui permettra à la personne de maintenir actif son système nerveux parasympathique.

C'est pourquoi, il me semble pertinent de mettre en place ces différentes techniques dès la première séance de consultation, même si cela peut paraître difficile pour la personne. En adaptant la technique à la personne, avec la répétition à travers les différentes séances, les séances en elle même (qui peuvent parfois être émotionnellement difficile à vivre) permettra à la personne et à son corps/cœur/esprit de s'autoréguler et ainsi se libérer des symptômes en lien avec le traumatisme.

D'autres nerfs sont aussi important pour travailler sur un traumatisme, ce sont :

- le 3ème nerf crânien ou nerf oculomoteur : ce nerf moteur innerve les muscles de l'œil. Il permet la constriction et l'accommodation de la pupille. Lors d'un événement traumatique, nos pupilles se dilatent.
- le 7ème nerf crânien ou le nerf facial : ce nerf moteur et sensoriel se charge des mimiques et des expressions du visage et du goût. Lors d'un événement où la personne se sent en insécurité, son visage se tend.
- Le 9ème nerf crânien ou le nerf glosso-pharyngien : ce nerf sensitif a une fonction gustative et permet le mouvement de la gorge.

## 10-LA THEORIE POLYVAGALE

Cette théorie a été présentée par le Docteur Stéphane Porges (théorie publiée en 1994) qui explique l'impact du nerf vague sur nos émotions, notre santé, nos traumatismes etc...

Elle met en évidence les différents mécanismes cérébraux en rapport avec l'état d'insécurité, de danger (de mort) de notre système nerveux.

Cette approche permet de comprendre et de réguler nos différents états intérieurs. Par cette observation et par le biais d'autres outils, l'individu peut retrouver un état d'équilibre général.

Les trois états intérieurs selon la théorie polyvagale :

- Etat vagal dorsal : "je suis en danger de mort"

Qui s'observe par un figement de la personne. Lorsque le cerveau ne trouve pas de solution pour fuir ou combattre, lorsqu'il se sent impuissant, il s'immobilise et se fige.

La personne a plutôt une énergie basse à ce moment là.

Cet état s'active pour les situations d'extrême urgence, ou perçues comme tel par nos sens ou le cerveau, en fonction de nos expériences passées et de nos mémoires traumatiques conscientes et inconscientes.

Cette branche vagal dorsale est programmée pour gérer les états d'extrême urgence. Elle économise et maintient de l'énergie sur un temps court. Dans cet état, le corps se fige, les épaules sont tendues, les mâchoires se serrent. La personne est recroquevillée, avec l'apparition d'un sentiment d'isolement et de solitude.

Il y a une scission de la connexion à soi et des autres, ainsi qu'une énergie très faible.

- Etat sympathique : "je suis en danger"

La personne est en mode combat ou fuite, elle est en mouvement. Son énergie est haute, c'est le système sympathique qui est activé.

Cette branche s'active lorsque nous sommes ou nous nous sentons en danger. Elle peut s'activer lors d'une prise de parole en public. Elle active la mise en mouvement et prépare le corps à se mobiliser, à mettre en place des efforts, des actes, des projets etc...

Nos modes de vie modernes (surcharge de travail et responsabilités) font que cette branche est souvent activée et stimulée, entraînant son dysfonctionnement par un excès de libération d'hormone du stress et de cortisol. Mais aussi par la suite des dépressions et des burn out.

- Etat vagal ventral : "je suis en sécurité"

La personne se sent apaisée, calme, et est dans un engagement social optimal pour son propre équilibre. Cet état est présent pour nous apprendre à nous épanouir socialement et vivre en paix avec nos semblables.

Cette branche s'active que quand la personne se sent en pleine sécurité. Nous nous sentons en paix dans notre environnement physique, psychique et émotionnel lorsque nous sommes bien régulés nerveusement. Ce qui nous permet d'entrer en relation avec autrui, de nous ouvrir à l'autre, d'écouter et de communiquer. Ces échanges nous procurent bonheur et sécurité. Le niveau d'énergie du corps est équilibré dans cet état.

La voie ventrale est la voie du cœur. Il permet au corps de récupérer de l'énergie et de renouveler les différents tissus cellulaires.

La théorie polyvagale rejoint toutes les théories et connaissances déjà citées dans ce mémoire. Cette théorie me paraît intéressante pour accompagner les personnes à écouter leurs corps et à déchiffrer ce qu'il se passe à l'intérieur, tout en leur donnant des informations nécessaires à la compréhension.

Un des premiers exercices remarquable pour toucher du doigt cette branche vagale et prendre conscience des bénéfices est tout simplement d'apprendre à relâcher. Evidemment,

cet exercice peut paraître difficile pour certaines personnes, mais comme énoncé précédemment, c'est par la régularité que le corps se détendra.

Cette détente amené par le système parasympathique va permettre un meilleur fonctionnement des organes, un sommeil récupérateur et meilleur, un équilibre mental et physique etc...

## CONCLUSION

Une bonne respiration et une remise en mouvement du corps et de l'esprit, dans une forme de justesse est les deux axes principaux à prendre en compte lors de l'accompagnement d'une personne atteinte de traumatismes.

Comme le signale Peter Levine, "un traumatisme se vit dans le corps, et c'est par ce même corps qu'on réussira à le modifier à notre bénéfice".

Au début de ces consultations, je me suis rendue compte ne pas poser les mêmes questions aux personnes suivies. Surtout concernant les 4 domaines importants en ayurvéda pour être à la recherche d'un équilibre : la respiration, l'alimentation, le sommeil et le silence.

Le fait d'avoir une trame avec des questions ciblées pour mes prochains accompagnements et pour continuer ce mémoire est donc un des axes à améliorer.

Mais le fait de passer par le corps à permis d'avoir des informations qu'y s'y rapprochent.

Plus tard, afin d'accompagner au mieux les personnes ayant subi des traumatismes, j'aimerais continuer ce travail de recherche en me formant un peu plus sur le travail de renégociation que Peter Levine décrit dans son livre "guérir le traumatisme".

Le felt sense peut être défini comme le ressenti corporel. Cette formation de réflexologie plantaire nous permet déjà de le mettre en pratique.

D'après Levine, il permet de créer un bouclier pour affronter un traumatisme lors d'une visualisation. Il permet de se reconnecter au corps lorsque la personne revit le traumatisme.

La renégociation du traumatisme permet, avec l'aide du felt sense, de pouvoir trouver ce qui a manqué à la personne lors de l'évènement traumatique et par la suite d'accomplir les actions salvatrices pour se libérer.

Je voulais partager cette phrase du Caraka, qui peut conclure cette partie du mémoire :

**" La cause fondamentale de l'univers, tout comme l'origine de la souffrance, trouve sa racine dans le "faire", en dépit des velléités pour s'en détacher. L'attachement est souffrance; le détachement apporte le bonheur."**

J'ai adapté les séances en fonction de ce que les personnes suivies vivaient sur le moment même. Malgré ne pas avoir suivis à la lettre les différents blocs données en formation, j'ai pu remarqué différent éléments en commun chez ces deux personnes, notamment sur le fait que

ce soit principalement VATA qui est déséquilibré et qui peut à son tour perturber PITTA. Il me faudrait observer cette hypothèse sur plusieurs individus pour en avoir le cœur net.

La colère non extériorisée est aussi une émotion perçue par ces deux femmes, et cette thérapie corporelle leur a permis de libérer cette colère enfouie en lien avec le traumatisme vécu.

Les recherches sur l'épigénétique m'ont permises de comprendre que le massage métamorphique à sa place également pour l'accompagnement lors d'un spst. Il permet de consolider la libération de traumatisme anciens voir inconscient.

Observer la personne quand elle arrive en consultation, grâce notamment à la théorie polyvagale donne des indications sur son état intérieur et nous donnent des informations afin de l'accompagner au mieux, et en adaptant sa communication à elle, afin de la mettre avant tout en sécurité. Un des éléments qui permet de mettre en sécurité la personne est de lui expliquer le déroulement de la séance, et que le reflexologue est tenu au secret professionnel.

Lors des séances, l'écoute et les silences permettent à la personne de se recentrer et de réfléchir sur elle.

Le plus important est de s'adapter aux déséquilibres et à ce que vit la personne dans l'instant T, bien évidemment, mais si un doute persiste, je conseille de débiter par le protocole VATA en insistant sur les organes des sens et le nerf vague, et ensuite se baser sur le protocole PITTA, en insistant sur sadhaka et le système digestif.

Aussi, lors de ses accompagnements, j'ai réalisé la technique du trauma que à partir du 2ème bilan. J'ai voulu m'adapter à la personne en trouvant le bon moment pendant la séance pour lui réaliser cette technique et aussi qu'elle se sente en confiance et en sécurité avec moi, afin de se confier sur ce qui sort si besoin.

Pour finir, il me semble important de discuter des objectifs de l'accompagnement de la personne avec elle même. Ces objectifs pourront être revu petit à petit et la personne pourra observer son évolution en fonction de sa demande initiale.

Ce mémoire est le début d'un nouveau chemin pour moi. Il m'a permis d'évoluer et de guérir des blessures anciennes, encore un fois. En réalisant ce mémoire, je me suis rendue compte que l'envie d'accompagner les personnes dans l'acceptation de leur trauma est de plus en plus forte. C'est pourquoi je souhaiterais continuer à analyser toutes ces observations chez d'autres personnes en développant un nouveau protocole général qui pourra permettre la libération de cette énergie bloquée.

Question : peut-on travailler sur différents sous doshas dans une même séance ?

### PROTOCOLE EN ETUDE :

- VATA + organe des sens + nerf vague sur plusieurs séances
- PITTA + sadhaka + digestif sur plusieurs séances

Entre séance, en fonction des besoins, temps de conscience corporel, de respiration et après VATA technique du trauma

## BIBLIOGRAPHIE

- <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy> introduction : l'émotion, un mouvement vers l'autre ? le traumatisme
- site internet du camh
- Livre Réveiller le tigre : guérir le traumatisme de Peter A Levine
- Site internet : devenir-zen , émotion n'est pas action
- Site internet : cnrtl.com
- Site = stresshumain.ca, centre d'études sur le stress humain
- SITE INTERNET DE L'OMS
- CARAKA SAMITHA de jean papin, les principes
- cours de formation
- site de l'inserm, article "le cerveau reptilien, siège de nos comportements primitifs, vraiment?" juillet 2022
- Film la sagesse du traumatisme de gabor maté
- Film e-motion
- podcast
- site de sante publique
- site thyma.fr : transmission transgénérationnelle des traumas et différents mécanismes/ revue de littérature
- [lanutrition-sante.ch/les-troubles-digestifs-sont-frequeemment-en-relation-avec-un-stress-chronique-ou-un-traumatisme-affectif](http://lanutrition-sante.ch/les-troubles-digestifs-sont-frequeemment-en-relation-avec-un-stress-chronique-ou-un-traumatisme-affectif)
- [inserm.fr](http://inserm.fr) : dossier/epigenetique
- [cairn.info/revue-cahier-critiques-de-therapie-familiale-2007-](http://cairn.info/revue-cahier-critiques-de-therapie-familiale-2007-)
- [www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-](http://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-)
- livre : c'est quoi la TPV (théorie poly-vagale)? comprendre, réguler et agir sur le fonctionnement de notre système nerveux de François Bonnal
- Livre : guérir son enfant intérieur de Moussa Nabati
- Livre : Guérir par delà les mots de Peter Levine