



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## Atelier sur les allergies saisonnières et annuelles

Bien que le printemps soit la saison habituelle des allergies, celles-ci peuvent être un véritable fléau tout au long de l'année. Les allergies chroniques touchent de nombreuses personnes dans le monde. Qu'elles soient alimentaires, animales ou liées aux plantes et aux fleurs, elles peuvent avoir de graves conséquences. La Fondation Mondiale de Réflexologie a choisi ce thème pour son atelier en ligne visant à sensibiliser le public à cette affection gênante et parfois très grave.

L'atelier a été animé par Tina Meyer, trésorière de la WRF et formatrice de bénévoles. Son introduction a accueilli des spectateurs du monde entier. S'exprimant en hindi, japonais, allemand, italien et espagnol, elle a souhaité la bienvenue à nos nombreux participants internationaux. Elle a ensuite présenté les formateurs bénévoles et les membres du conseil d'administration de la WRF, puis expliqué comment la WRF s'efforce de permettre à l'enseignement de la réflexologie d'auto-assistance de s'étendre à l'étranger. En tant qu'organisation à but non lucratif, les objectifs des dons de la WRF sont nombreux ; cependant, l'un des objectifs actuels est de faire traduire les articles et les vidéos éducatifs dans différentes langues afin qu'ils puissent être compris dans le monde entier.



Tina Meyer, facilitatrice, décrivant la mission mondiale de la Fondation Mondiale de Réflexologie



Des personnes à travers l'Amérique et à l'étranger tenant le point des allergies sur les deux oreilles



Bill Flocco explique la réflexologie, la réflexologie prioritaire et la réflexologie progressive ; questions-réponses.

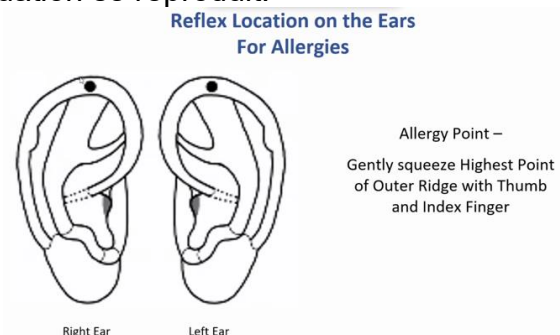
**Bill Flocco**, président de la WRF, a expliqué la réflexologie et l'importance des réflexes prioritaires et progressifs. La réflexologie utilise des cartes de pression reproduisant le corps humain sur les oreilles externes, les pieds et les mains pour stimuler le système nerveux et favoriser la relaxation et la réduction de la douleur. Avec les réflexes

prioritaires et progressifs, nous suivons un ordre précis de travail. Concernant notre sujet des allergies, la priorité est donnée aux oreilles, puis aux pieds et enfin aux mains pour obtenir les meilleurs résultats. Bill a ensuite présenté les cartes de couleurs de la WRF. Ces cartes représentent les différentes régions du corps avec les couleurs correspondantes sur les pieds, les mains et les cartes de l'oreille externe. La coordination des couleurs peut être interprétée dans le monde entier.

**Stefanie Sabouchian**, vice-présidente de la WRF, a animé la démonstration sur les oreilles. Montrant une page des cartes du cahier d'exercices, envoyée à tous les participants en ligne au préalable, elle a constaté que le point réflexe des allergies se situe à l'apex supérieur de l'oreille. À l'aide d'une grande maquette d'oreille en plastique, Stefanie a placé le bout de son pouce sous la partie la plus haute du pli et l'index sur le sommet de l'arête externe, puis les a délicatement pressés l'un contre l'autre. Encourageant les participants à travailler sur leurs propres oreilles, Stefanie a ensuite fait la démonstration sur la sienne. Elle a expliqué que les zones supérieure et inférieure sont importantes pour ce point réflexe. On peut travailler sur les deux oreilles simultanément, mais il est important de détendre les épaules. Elle a suggéré de poser les coudes sur une table ou un grand coussin pendant le travail. Stefanie a raconté l'histoire d'un déjeuner entre amis : l'une d'elles a mangé un aliment auquel elle était allergique. Heureusement, la réaction n'était pas grave, mais suffisamment profonde pour que Stefanie s'approche d'elle et lui tienne le point réflexe de l'oreille. Après environ une minute et demie, l'amie a ressenti un soulagement. Stefanie lui a expliqué où faire du travail d'entraide si ce type de situation se reproduit.



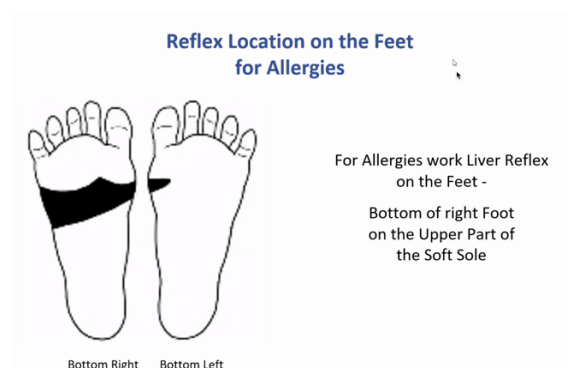
**Stefanie Sabouchian** montre comment maintenir le point d'allergie sur l'oreille externe.



Carte montrant l'emplacement du point d'allergie sur l'oreille externe

**Sage Grabler**, formatrice bénévole au WRF, a ensuite montré où travailler sur les pieds. Une capture d'écran du pied indiquait où travailler le réflexe hépatique. Sage a expliqué que le foie est un important filtre sanguin pouvant contenir des substances irritantes responsables de réactions allergiques. Il peut contribuer à la décomposition de ces toxines dans le sang. À l'aide d'un pied en plastique, elle a commencé par le pied droit, car le foie se trouve principalement du côté droit du corps. En commençant par le bord intérieur du pied, directement sous la plante du pied et le coussinet, puis sur la plante du pied souple, on nous a demandé de déplacer délicatement la peau. Sage a expliqué que si une zone sensible est détectée, il est conseillé d'y aller plus doucement.

et de continuer doucement jusqu'à ce que la sensibilité disparaisse. En continuant vers le bord extérieur du pied, sur la plante du pied souple, on peut utiliser la marche du pouce ou simplement un petit toucher circulaire. Sur le pied gauche, le réflexe hépatique n'est représenté que sur une petite zone sous la plante du pied, sur la plante du pied souple, près de la voûte plantaire, sur quelques centimètres. Suggérant aux spectateurs de travailler sur leurs propres pieds, Sage a continué à faire la démonstration sur le pied droit en plastique pour un tutoriel guidé, en terminant par le pied gauche.



Carte montrant l'emplacement du réflexe hépatique, principalement sur le pied droit.

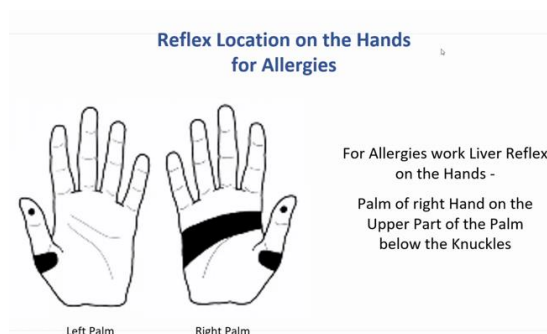


**Sherrel 'Sage' Grabler** montre comment travailler le réflexe hépatique, principalement sur le pied droit

Paul Harvey, directeur du WRF, a présenté la main et les zones où travailler le réflexe hépatique. Comme pour les pieds, le réflexe hépatique est plus présent sur la main droite que sur la gauche. Situé sur la paume droite, sous la jonction des doigts et s'incurvant autour des bords de la main, Paul nous a montré où travailler. Il a suggéré de travailler soit transversalement à la paume, soit de haut en bas, tant que le réflexe est couvert. En collaboration avec le public, Paul a suggéré d'effectuer des mouvements circulaires ou ascendants, et de rester sur une zone potentiellement sensible.



**Paul Harvey** montre comment travailler le réflexe hépatique, principalement sur la main droite.



Carte montrant l'emplacement du réflexe hépatique, principalement sur la main droite.

Stefanie a brièvement passé en revue les trois zones de réflexes pour les allergies et les points du foie sur l'oreille, les pieds et les mains. Elle a souligné l'importance de travailler quotidiennement et, si possible, plusieurs fois par jour en fonction des besoins. En outre, il est toujours préférable de travailler lentement et plus longtemps si le temps le permet. Des contre-indications ont été mentionnées. Si une zone présente une plaie ouverte ou est trop inconfortable pour travailler, il faut l'éviter. Bien que les réflexes prioritaires donnent les meilleurs résultats, il est toujours productif de travailler sur l'une ou l'autre des trois cartes.



**Stefanie Sabouchian** passe en revue le point d'allergie sur l'oreille, ainsi que le réflexe hépatique principalement sur le pied droit et la main droite.

Améliorer la santé des personnes du monde entier est l'objectif de la Fondation Mondiale de Réflexologie. La réflexologie en libre-service ne connaît aucune barrière. Les ateliers en ligne, les vidéos et les articles d'atelier, comme celui-ci, sont gratuits et disponibles sur notre site web: [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)\*. Vous trouverez également un endroit pour vous inscrire à nos eNewsletters gratuites

L'organisation est entièrement bénévole. Le WRF compte sur les dons et les subventions pour financer son action et son développement. Les dons sont acceptés sur notre site web ou peuvent être adressés par courrier à : P.O. Box 821, La Verne, CA 91750.

\*La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) est une fondation à but non lucratif de type 501(c)(3) qui ne promeut pas l'aspect professionnel de la réflexologie. Sa mission déclarée est de mener un projet humanitaire visant à améliorer la santé de l'humanité dans le monde entier.

Copyright © 2025 Fondation Mondiale de Réflexologie  
Courriel : [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)  
[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

Cet article peut être réutilisé à condition qu'il soit utilisé dans son intégralité, sans ajout ni modification, et qu'il comprenne ce dernier paragraphe source. Cet article ne peut pas être réutilisé pour une fin lucrative.

