



Focus sur la formation

“Devenir Réflexologue à Distance”

de

*Sandrine Pracchini - membre du Conseil
International des Réflexologues*

Au cours de cet article, nous vous proposons d'en découvrir un peu plus sur notre formation de réflexologie plantaire. Notre spécialiste en la matière, Sandrine Pracchini va nous parler de son parcours et de la formation qu'elle a créée.

Tout d'abord, penchons-nous sur le parcours de notre spécialiste en réflexologie plantaire – Sandrine Pracchini :

Je suis diplômée en réflexologie plantaire (Méta-Réflexologie à l'école de Santé Holistique à Lille avec A. Lefebvre), réflexologie palmaire et massages du corps.

Quand j'ai découvert cette méthode de massage, j'ai été conquise par la puissance de ces gestes simples et leur effet profond et durable autant sur le corps que sur l'esprit. En tant que praticienne, j'aime la confiance mutuelle qui se donne lors d'une session. J'affectionne particulièrement la concentration profonde qui m'est nécessaire pour pratiquer et l'effet bénéfique immédiat de la réflexologie.

J'aime accompagner les étudiants au cours de leur formation afin de leur donner le goût d'une pratique qui participera à l'amélioration de leur bien-être.

Comment avez-vous construit la formation de réflexologie plantaire ?

Lors de la rédaction, ma priorité a été de faire plaisir à l'étudiant.e afin qu'il garde sa motivation tout au long de l'apprentissage. En effet, suivre une formation à distance demande beaucoup d'investissement et une discipline importante. Aussi, j'ai vraiment à cœur de faire de mon mieux pour les accompagner au cours de leur formation.

La pratique apparaît dès le début du cours. Pour permettre aux étudiants d'apprendre l'anatomie & la physiologie de façon efficace, j'ai découpé le protocole (l'enchaînement des gestes et des zones réflexes) par système anatomique. Chaque chapitre comprend :

- Une partie théorique
- La concrétisation de ces acquis théoriques en matière de réflexologie
- Un questionnaire qui reprend uniquement les notions d'anatomie et de physiologie à étudier (le reste de la matière ayant pour but d'enrichir les connaissances et la compréhension de l'étudiant.e dans sa pratique de massage)

- Une partie pratique : l'enchaînement de massage pour le système abordé.

Vous retrouverez la même structure sur ma chaîne Youtube : les vidéos de pratique ont également été filmées par système anatomique. Ces vidéos fonctionnent en parfaite combinaison avec le syllabus, il est nécessaire d'associer les deux supports pour pouvoir comprendre les gestes présentés et développer ses compétences.

La formation à distance convient-elle à l'apprentissage de la réflexologie plantaire ?

Je suis honnêtement surprise du résultat ! J'avais un doute sur la pratique : comment juger des gestes sur vidéo ? Comment guider l'étudiant.e par écrit (email et syllabus) ? Et en fait... ça marche !

Les étudiant.es se filment au fur et à mesure de leur apprentissage ce qui permet notamment de corriger les mauvais gestes dès leur apparition mais aussi d'améliorer la respiration et la posture.

J'ai aussi la chance d'avoir un tempérament qui me permet de pouvoir ressentir ce que je vois : je peux me mettre à la place aussi bien du massé que de l'étudiant.e. Mais cela entraîne un problème majeur : quand l'étudiant.e réalise une session parfaite, que les gestes sont bons, sans erreur de cartographie ou d'enchaînement, je me relaxe et je pourrais presque m'endormir !

Y-a-t-il des prérequis pour suivre cette formation ?

Aucun, la formation est ouverte à tout le monde. Bien sûr, il est nécessaire d'être prêt(e) à toucher les gens, surtout que les pieds sont une partie très intime du corps, ils représentent l'inconscient. Ils peuvent dire de nous des choses que nous n'avons pas encore amenées à notre conscience.

Pour terminer, avez-vous des conseils à donner à nos étudiants pour étudier et réussir cette formation ?

Pratiquez ! (Filmez-vous et envoyez moi vos vidéos). Et surtout, surtout, cherchez le plaisir quand vous massez. Un geste qui ne vous fait pas plaisir à faire peut avoir une signification forte. Cela peut tout simplement être dû à

une mauvaise compréhension du geste ou de la carte ou encore à une mauvaise position. Cela peut aussi venir de votre propre corps ou de votre expérience : masser les sinus vous dégoûte, vous ne prenez pas le temps nécessaire ? Explorons ensemble ce que cela évoque pour vous et si les sinus ont une signification particulière dans votre histoire. Votre corps vous transmet peut-être un message.

L'un des plus beaux cadeaux que donne la profession de réflexologue est d'apprendre à écouter son corps. Libre à chacun de suivre ce qu'il nous transmet !

Si vous souhaitez en découvrir plus sur cette formation, nous vous invitons à vous rendre sur ce lien. Vous pouvez également télécharger le l'extrait du syllabus et la table des matières complète !

Sandrine Pracchini

www.spreflexologie.com

