

La réflexologie faciale pour lutter contre la douleur

Article du quotidien METRO du 04/05/2019 à retrouver [ici](#)



Ph Pixabay

La réflexologie plantaire, vous connaissez? Cette technique stimule certaines parties de votre corps à partir de la plante des pieds. Cela permettrait de localiser et dissiper des tensions situées un peu partout dans votre corps. Depuis 30 ans, une autre technique similaire se développe: la réflexologie faciale, ou Dien Chan. Elle produit le même effet en stimulant certains points du visage.

La réflexologie faciale, ou Dien Chan, a été inventée au début des années 80 au Vietnam par le docteur Bui Quoc Chau, un acupuncteur vietnamien. Issu tout droit de la tradition de la médecine chinoise, le principe du Dien Chan est assez simple. Bui Quoc Chau est parti du postulat que notre visage est très proche du cerveau et connecté avec ce dernier par de nombreux vaisseaux sanguins. Notre visage serait dès lors une carte où chaque zone correspond à une partie du corps. La bouche est par exemple associée au nombril et le nez à la colonne vertébrale. En exerçant des pressions sur notre nez, il serait donc possible de soulager des douleurs rencontrées au niveau de la colonne vertébrale.

Pour savoir à quelle zone correspond quel organe, les réflexologues utilisent une carte, appelée «carte des points BCQ». Elle décrit le lien entre chaque organe et le visage. À partir de ce constat, la réflexologie faciale est par exemple utilisée pour soulager des troubles de l'humeur, des problèmes digestifs ou hormonaux ou encore le burnout grâce à des «pressions» sur certaines parties du visage. Le but est d'obtenir «en courtes séances et d'une manière presque immédiate, un soulagement de la douleur et d'autres troubles», peut-on lire sur le site officiel du Dien Chan. Et, aussi, de se passer de certains médicaments souvent (trop) vite ingurgités.

Des exercices à faire chez soi

Un avantage de la réflexologie faciale est qu'il est possible de s'essayer aux séances chez soi ou avec des professionnels. Chez soi, plusieurs exercices vous permettent, simplement à l'aide de vos doigts, de passer une meilleure journée. Le matin, frottez par exemple avec vos deux doigts (index et majeur) mis en forme de «V» vos oreilles. Réalisez ce mouvement du bas vers le haut et vice versa une dizaine de fois. Cela permettrait de soulager vos reins. Pour éviter la fatigue, notamment oculaire, durant la journée, chauffez vos mains en les frottant avant de poser vos paumes sur vos yeux jusqu'à ce que la chaleur s'estompe. Répétez l'opération deux ou trois fois. Ce geste devrait notamment soulager vos yeux et diminuer la sensation de paupières lourdes. Et le soir, pour bien dormir, il est conseillé de se frotter les cheveux avec les doigts, à la manière de pattes d'araignées. Veillez à faire tous ces massages en douceur, généralement de l'intérieur vers l'extérieur.

Des séances chez des réflexologues

À côté de ces exercices personnels, plusieurs professionnels ayant suivi une formation de plusieurs semaines/mois proposent également des séances de réflexologie faciale. La plupart utilisent différents outils (petites boules à picots, brosses, rouleaux) qui auraient un effet similaire à l'acupuncture, mais sans piqûres. La séance, qui dure jusqu'à une heure maximum, se déroule dans un dialogue permanent entre le patient et le réflexologue. C'est en écoutant et en observant le visage de son patient que le réflexologue décide des zones à travailler. De nombreux adeptes de la réflexologie faciale vendent également les bienfaits de cette pratique pour votre visage. En plus de vous soulager, la stimulation régulière de plusieurs points du visage permettrait de le détendre, de diminuer l'apparition de rides et d'améliorer la circulation sanguine. De cette manière, le visage serait plus détendu naturellement.

Évidemment, la réflexologie faciale ne guérira pas vos problèmes en un claquement de doigts. Le traitement a pour but de vous soulager et ne substitue pas à une intervention médicale.

SOURCE [Clément Dormal](#)