

AGORAPHOBIE ET REFLEXOLOGIE

I – DEFINITION ET EXPERIENCE

Qui de vous n'a pas connu des moments d'angoisse ? Réaction normale quand on en connaît la cause (examen, opération à venir, demande d'augmentation, etc.), cela devient une véritable pathologie lorsque **les crises deviennent fréquentes et sans danger objectif**. L'anxiété peut alors se transformer en agoraphobie. Les troubles que je vais vous décrire et que la réflexologie peut améliorer, je les connais bien pour en avoir souffert pendant 30 ans. **Il s'agit d'agoraphobie avec trouble panique**. Par commodité dans mon exposé, j'utiliserai le terme d'agoraphobie seul. L'agoraphobie correspond à une peur irrationnelle qui se manifeste dans des endroits publics et/ou des espaces découverts. Cette forte anxiété est liée au fait de se retrouver **seul** dans des lieux ou des situations d'où il pourrait être difficile de s'échapper ou dans lesquelles on pourrait ne pas trouver secours en cas de danger, voire de mourir. **Cette peur irraisonnée** se manifeste alors avant chaque situation anxiogène, empêche d'agir et aboutit à des conduites d'évitement et des aménagements qui réduisent progressivement le champ de liberté dans la vie courante.

Situations anxiogènes

On commence par éprouver des angoisses dans une ou deux situations dites anxiogènes, puis elles se cumulent et l'on finit par ne plus pouvoir quitter son domicile.

- au départ voyager et prendre l'avion
- prendre le métro, l'autobus, sa voiture, son vélo, partir en promenade
- être dans une file d'attente, au cinéma, au supermarché
- dans un tunnel, sur un pont, dans un ascenseur, dans un parking, une rue étroite
- tout simplement à la longue sortir de chez soi et aller travailler

Lorsque j'étais accompagnée d'un adulte pas de problème, je pouvais agir normalement. Je connais des personnes qui avec parents ou mari ne peuvent plus sortir de chez elles depuis plusieurs années.

Symptômes

Chaque attaque de panique se caractérise par une peur intense qui apparaît brutalement, spontanément, d'intensité maximale rapide, pouvant durer de dix minutes à deux heures. Elle s'exprime par au moins quatre symptômes parmi des manifestations somatiques : palpitations, transpiration, vertiges, tremblements, douleur thoracique, impression d'étouffement, nausée, diarrhée, picotement des extrémités et crise de spasmophilie, etc... Les premiers symptômes de l'agoraphobie apparaissent généralement vers l'âge de vingt à vingt-cinq ans, mais peuvent aussi se manifester, plus rarement, au moment de la puberté. Environ trois à quatre pour cent de la population est concernée avec une prédominance chez la femme (2/1).

Certains facteurs, comme l'existence d'une forte angoisse de séparation pendant l'enfance ou toute autre forme d'insécurité profonde ressentie par l'enfant prédisposeraient à son apparition. On retrouve très fréquemment des facteurs de stress importants dans l'année précédant l'écllosion du trouble comme une séparation, une maladie ou la perte d'un proche, un accident, une affection médicale personnelle. Dans mon cas, les premiers symptômes sont apparus un an après la mort accidentelle de mon frère aîné dans un accident de voiture, j'avais 22 ans.

II – L'APPORT DE LA REFLEXOLOGIE

La réflexologie sera d'autant plus efficace qu'elle interviendra avec les premières perturbations. Malheureusement, si les troubles sont installés depuis longtemps une aide psychologique sera souvent nécessaire, mais la réflexologie sera un complément appréciable. Son apport est double : en apportant détente et bien-être chez les personnes traitées, elle les aide à calmer leur mental et leur physique ainsi qu'à dédramatiser les crises éventuelles. Mais elle peut apporter une amélioration plus profonde en travaillant sur les éléments perturbés par ces troubles.

21- La détente musculaire

Les premières ZR à travailler sont musculaires car nos muscles accumulent nos tensions et l'agoraphobe est perpétuellement sous tension. Il faut donc détendre :

- le diaphragme et le plexus solaire : le massage libère la tension nerveuse et le stress profond. Je conseille également d'apprendre au sujet à respirer afin de calmer le système neurovégétatif (respirations yogiques en partant du ventre).
- les muscles du cou : les scalènes, qui accumulent les émotions telles que la peur et l'angoisse, se tendent pour nous protéger et ne plus ressentir. Les sternocléido mastoïdiens, qui s'attachent à l'apophyse mastoïde, sont des muscles liés au stress et à l'agressivité.
- les trapèzes et rhomboïdes se tendent quand la vie est trop lourde.

22- Le système neuro-endocrinien

Le système hormonal est celui qui réagit le plus rapidement aux émotions, il est donc important de travailler le système endocrinien dans ce cas. La crise de panique pouvant entraîner rapidement une crise de spasmophilie (spasmes viscéraux et contractures musculaires) il sera bon de vérifier en particulier la thyroïde et les parathyroïdes particulièrement pour le calcium. On travaillera aussi les orteils afin de calmer le mental.

23- Travail de l'élément TERRE

Le besoin de sécurité est lié à la TERRE. Lorsque dans l'enfance, le sentiment d'insécurité a été puissant et a empêché l'enfant de se construire des racines solides, l'adulte qu'il deviendra pourra souffrir de phobies, d'agoraphobie et de tocs. Ce besoin maladif de propreté, de rangement, d'ordre en général est une manière de se rassurer. Le travail sur la rate et l'estomac fortifiera la terre de l'individu et améliorera les effets indésirables des crises de panique sur les viscères.

Une femme, d'un cinquantaine d'années, est venue me voir car elle souffrait d'agoraphobie avec crises de panique journalières qui se caractérisaient par des nausées voire des vomissements et une forte diarrhée (elle vivait littéralement la peur au ventre). Elle était très maigre et allait à la selle environ 6 à 7 fois par jour dont plusieurs fois sur le trajet entre son domicile et son lieu de travail. Ses muscles étaient très tendus, ses glandes endocrines douloureuses et son système digestif était perturbé ainsi que ses intestins. Au fur et à mesure des séances, elle me parla de l'ambiance

familiale très lourde dans laquelle elle avait grandi. Elle était suivie par une thérapeute, mais ses malaises persistaient. Grâce aux séances de réflexologie elle a retrouvé l'appétit, ses douleurs de dos ont disparu, son sommeil était plus réparateur et moins chaotique. Le travail de conscientisation fait avec son psy a été renforcé et les manifestations physiques de ses angoisses se sont atténuées.

24- Travail de l'élément EAU

L'émotion de l'élément EAU c'est la peur. La peur sert en général à mobiliser l'énergie nécessaire à notre survie. Cette émotion déclenche la poussée d'adrénaline salvatrice qui nous donne la force de fuir ou de nous battre pour protéger notre intégrité. Après la tempête, le calme revient et les fonctions gastro- intestinales et de la filtration rénale mises en sommeil durant la mobilisation de notre énergie sont rétablies. Cet état n'est pas grave s'il demeure passager, mais s'il devient chronique, les conséquences de la production continue d'adrénaline sont dévastatrices pour le corps comme pour l'esprit.

La peur paralysante est le signe d'une dominance yin dans l'élément EAU. Les personnes qui en souffrent sont comme paralysées par la peur et évitent la situation angoissante. On travaillera les ZR des reins et de la vessie.

Mireille Meunier dans son ouvrage « L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire » raconte le cas d'un homme venu la voir pour une peur de l'avion et une tendance à la claustrophobie (difficulté à utiliser un ascenseur et un parking souterrain) qui le gênaient dans sa vie professionnelle. Au bout de six séances, cet homme se sentait plutôt à l'aise dans les endroits clos et prendre l'avion n'était plus insurmontable. A la dernière séance, alors que beaucoup de ZR étaient douloureuses au départ, seul l'élément EAU, zone causale, restait douloureux.

24- Travail des autres éléments

Par continuer dans la logique des cycles d'engendrement et de soumission, on peut supposer qu'un élément EAU dérégulé pourra affecter les autres éléments. Ceci est confirmé par les diverses manifestations liées aux crises de panique :

La tachycardie, les sueurs, les difficultés à s'exprimer, voire la confusion mentale qui en résulte indiquent un élément FEU à traiter.

Comme je l'ai indiqué plus haut la crise de spasmophilie entraîne des contractures musculaires qui incitent à vérifier le BOIS ainsi que les vertiges.

Les sensations d'étouffement, la crainte des espaces clos peuvent entraîner des déséquilibres au niveau du METAL.

Une jeune femme de vingt-six ans est venue me voir car elle n'arrivait plus à prendre le métro pour aller travailler, ni utiliser l'ascenseur de la tour où elle travaillait. Si elle se forçait, elle sentait des vagues de chaleur dans sa tête, des sueurs, des vertiges et elle avait des crises de spasmophilie et des malaises hypoglycémiques. Elle était en arrêt de travail et se faisait du souci pour son avenir professionnel. Elle n'avait plus de règles depuis plusieurs mois. Ses pieds, ses mains et son nez étaient tout le temps glacés. Elle était perpétuellement sous pression, l'œil rivé sur sa montre de peur d'être en retard, et tout le temps affligée de rhino-pharyngites voire d'angines (mauvaises défenses immunitaires). Après 8 à 9 séances, elle était débarrassée de ses rhumes, ses

règles étaient revenues et elle pouvait à nouveau se rendre à son travail en métro. Si celui-ci était bondé, elle attendait une rame moins chargée mais pouvait continuer son trajet.

Dans mon cas, la guérison est intervenue avant que je ne connaisse la réflexologie. Grâce à une thérapie appelée « Rebirth », j'ai pu mettre le doigt sur les insécurités de mon enfance qui avaient entraîné mon agoraphobie à l'âge adulte.

Catherine Hamelle- Réflexologue à Boulogne- Auteur de livre « Une prison sans murs, comment j'ai vaincu mon agoraphobie » aux Editions Michalon, parution 1^{er} juin 2011.