RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ONISEP L'INFORMATION POUR L'ORIENTATION

Réflexologue

En touchant des zones réflexes spécifiques des pieds, des mains ou du crâne, le ou la réflexologue apporte un mieux-être aux personnes qui viennent en consultation. Généralement à son compte, le ou a reflexologue peut exercer cette activité en complément d'une autre, du domaine paramédical notamment.

SOMMAIRE

Le métier

Compétences requises

Où l'exercer ?

Les études

Emploi et secteur

Salaire du débutant

Pour aller plus loin

Niveau minimum d'accès : **bac + 2**

Salaire débutant : **1867 €**

Statut : **Indépendant**

Secteur professionnel : Services à la personne

Centres d'intérêt : J'aime le travail manuel, Je souhaite prendre soin des autres



© Alain Potignon/Onisep

Le métier

Échange et mieux-être

Le ou la réflexologue commence ses séances individuelles par un échange avec la personne qui le / la consulte pour comprendre précisément le motif de sa visite, son inconfort, etc. Il ou elle ne pose pas de diagnostic mais contribue au mieux-être, en réduisant notamment le niveau de stress et d'anxiété, les tensions et les douleurs corporelles, favorisant ainsi un apaisement physique, mental et émotionnel.

Gestes précis

Le ou la réflexologue travaille sur les pieds (réflexologie plantaire), mais peut aussi s'intéresser à la main (réflexologie palmaire), au visage, au crâne, aux oreilles (réflexologie auriculaire). Ces zones sont constituées de points réflexes que le professionnel / la professionnelle stimule ou libère par un toucher précis visant à activer les facultés naturelles d'autorégulation du corps. Chaque zone réflexe est en correspondance avec une partie du corps : un organe, une glande, un muscle, par exemple. Les gestes appliqués par le ou la spécialiste sur ces zones permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre.

Formation et gestion

Afin de compléter son activité, le ou la réflexologue peut animer des ateliers et/ou des conférences sur son métier qu'il ou elle aide à faire connaître. Il ou elle doit également promouvoir et gérer sa structure ou son activité.

Compétences requises

Écoute et analyse

Avant tout, le ou la réflexologue est à l'écoute de la personne pour la comprendre et analyser sa demande et le mieux-être attendu par la pratique. Il ou elle doit aussi être pédagogue pour expliquer ce qu'est la réflexologie, ce qu'elle peut ou ne peut pas apporter, conseiller une hygiène de vie pour prolonger les bénéfices de son action ou éviter une récidive.

Maîtrise et précision

Le ou la réflexologue a des connaissances de base en anatomie, physiologie, et connaît la cartographie des zones réflexes des pieds, des mains, du visage ou des oreilles pour cibler les points réflexes correspondants aux maux décrits par son patient / sa patiente. Il ou elle doit être attentif/ve et précis/e dans ses gestes pour repérer un éventuel point de tension. Il ou elle peut compléter sa formation pour élargir sa pratique au shiatsu, à l'ostéopathie ou à l'acupuncture, par exemple.

Gestion et communication

Le ou la réflexologue étant le plus souvent à son compte, il est nécessaire d'avoir de bonnes notions de gestion pour créer et gérer son activité au quotidien et de manière pérenne. Il ou elle doit en outre assurer sa communication commerciale (site Web, réseaux sociaux, *flyers* (prospectus), etc.), proposer ses services à des structures (maisons de retraites, entreprises...) et se faire connaître des professionnels de santé qui peuvent lui envoyer des clients.

Où l'exercer ?

Surtout en indépendant

La réflexologie ne fait pas partie des professions de santé ou des métiers du paramédical. C'est une profession de la relation d'aide, de la gestion du stress et de l'accompagnement. Le statut d'indépendant est le plus fréquent chez les réflexologues (notamment auto-entrepreneurs). Certains choisissent le portage salarial. Ils sont rarement salariés, surtout s'ils n'ont pas une autre activité (podologue, kiné...).

Différents lieux

Le ou la réflexologue peut exercer dans un cabinet privé ou pluridisciplinaire, au domicile de ses clients, ce qui nécessite alors des déplacements. Il ou elle peut proposer également ses services dans les entreprises, en Ehpad, en centre de soins, en service hospitalier, en centre sportif ou thermal, etc.

Métier manuel

Tandis que la personne qui consulte est confortablement installée sur une table de soin ou un fauteuil adapté, le ou la réflexologue travaille debout ou assis/e, avec ses mains. Il ou elle doit s'adapter à chaque individu, à ses réactions, son ressenti, sa demande, ses attentes, etc. sans jamais se substituer à un professionnel / une professionnelle de la santé. Il ou elle intervient soit sur une zone particulière à la suite d'une demande précise (par exemple, un problème de vésicule biliaire), soit sur une zone plus large pour y trouver un point plus sensible, signe d'un déséquilibre.

Les études

Après le bac

10 à 15 mois pour préparer le certificat de réflexologue enregistré au RNCP (Répertoire national de la certification professionnelle) dans un centre de formation référencé au RNCP.

Emploi et secteur

Se faire connaître

Bien qu'étant une pratique ancestrale, la réflexologie reste encore assez peu utilisée en France. Les réflexologues sont donc confrontés à la difficulté de se faire connaître et de faire connaître leur discipline, non réglementée à ce jour.

S'installer ou enseigner

Lorsqu'il ou elle a une clientèle suffisante, le ou la réflexologue peut envisager d'ouvrir son propre cabinet, seul/e ou en s'associant avec d'autres professionnels. Après plusieurs années d'expérience, il ou elle peut aussi se tourner vers l'enseignement de sa discipline.

Une pratique complémentaire

Le ou la réflexologue a intérêt à se perfectionner ou à élargir sa pratique à d'autres techniques qui lui donneront plus d'opportunités de travail. Certains professionnels du secteur médical ou paramédical (masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, aides-soignants, sages-femmes, auxiliaires de vie, podologues, ostéopathes, sophrologues, psychologues, naturopathes, entraîneurs sportifs, éducateurs de santé, professeurs de yoga, esthéticiennes, socio-esthéticiennes...) se forment à la réflexologie pour enrichir et diversifier leur pratique.

Salaire du débutant *

À partir de 1867 euros brut par mois, variable en fonction du statut d'exercice : indépendant, salarié.

* variable en fonction du lieu d'exercice, du statut.

Pour aller plus loin

Sur le web

Syndicat professionnel des réflexologues

Site de la Fédération française des réflexologues. Adresse des centres de formations reconnus par la Fédération. Réseau des praticiens en réflexologie.

Centres d'intérêt

J'aime le travail manuel →

Je souhaite prendre soin des autres →

Autres métiers à découvrir

- Agent hydrothermal
- Équithérapeute
- Inspecteur de l'action sanitaire et sociale
- Technicien biomédical
- Chercheur en robotique médicale